

旬の食材「グリーンアスパラガス」

ビタミンA、B、C、β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。また、疲労回復やスタミナ増強に効果があるアスパラギン酸を多く含み、動脈硬化を予防するルチンや食物繊維も豊富なことから、美容と健康に欠かせない食材です。年度初めの春、しっかり食べていいスタートを切りましょう。

海老とアスパラの とろ〜りチーズ春巻き

10本分

【材料】

海老(中程度の大きさ) ……10尾
春巻きの皮 ……10枚
スライスチーズ ……10枚
(とろけるタイプ)
グリーンアスパラガス ……5本
大葉 ……10枚

水溶き小麦粉 ……適宜
揚げ油



1. 海老は水洗いし、殻を剥き水気を拭う。
アスパラは根元の固い部分を切り落とし、
下1/3の皮をピーラーで剥いてから半分の長さ切る。
2. 春巻きの皮を広げ、大葉、チーズ、アスパラ、海老を載せて包み、水溶き小麦粉でシールする。
3. 中温の油で2をきつね色になるまで揚げる。

アスパラとあさりの アヒージョ

【材料】

グリーンアスパラガス ……1把
あさり(砂抜き) ……16〜20個
マッシュルーム ……1パック
にんにく ……2片
鷹の爪 ……1本
オリーブオイル ……100cc
塩 ……小さじ1/2 } A
パセリみじん切り ……少々
バゲット薄切り ……適宜



1. あさりはよく洗い水気を拭う。アスパラは根元の固い部分を切り落とし、4〜5cmの長さ切る。
にんにくは皮を剥いて縦半分に切り、芽を取り除く。マッシュルームは石づきを落とし、縦半分に切る。
2. 小鍋にA、にんにく、あさりを入れ、蓋をして弱火にかける。あさりの口が開いたらいったん別皿に取り出す。元の小鍋にアスパラ、マッシュルームを加えて炒める。
3. マッシュルームがしんなりしてきたらあさりを戻し、強火にして煮立たせてから火を止める。
器に盛ってパセリをふり、バゲットを添える。