

# アスパラガス

## 選び方

- ✓ 太く真っ直ぐ
- ✓ 緑色が濃くつやがある
- ✓ 根元の切り口が瑞々しい



## 茹で方のススメ

**準備:** 根元をしならせ、折れそうなところから下部の皮をむく

- ① フライパンにアスパラが半分浸る程度の水を沸かし、中火で根元を 30 秒 だけ茹でる  
穂先を持ち、根元をフライパンに押し付けるようにしならせて持つ
- ② 塩を全体に少々ふりかけ入れ、ふたをして 60 秒 蒸し焼きにする。  
塩を入れると温度が下がりにくくなり、アスパラの変色も防げる。

**軟化栽培:** 日光を遮る育て方をすると、ホワイトアスパラになる。

グリーンアスパラは栄養価が高く、独特の風味が特徴的。

ホワイトアスパラは食感が柔らかく青臭さが少ないが、栽培には手間がかかり、傷みやすい。



## アスパラとチーズのかき揚げ

材料 (3~4 人前)

アスパラ 1 束

プロセスチーズ 3 つ

天ぷら粉 大さじ 4

水 180ml

塩 適量

## 作り方

1 アスパラは根っこの硬い部分を切り落とし、細かく切る。

2 チーズも、アスパラと同じくらいの大きさに。

3 水と天ぷら粉をボウルにあけ、ダマがなくなるまで混ぜる。

衣ができたら、アスパラとチーズを加え混ぜる。

4 スプーンで一口大ずつ、180 度の油でカラッと揚げれば完成!

油をきって盛り付け、お好みで塩を振る。