



JA越智今治女性部宮窪支部 「アスパラ」 レシピ



☆アスパラのごま和え（4人分）☆

- | | |
|------------------|-----------------|
| ・アスパラ・・・1束 | ・砂糖・・・大さじ1 |
| ・すりごま・・・大さじ1と1/2 | ・しょうゆ・・・大さじ1/2 |
| | ・さくらみそ・・・大さじ1/2 |
| | ・みりん・・・小さじ1 |
| | ・だしの素・・・少々 |



- ① フライパンに1リットルほどの湯を沸かして、塩を小さじ1入れて茹でます。（普通の太さで1分30秒ぐらい。太めのアスパラは、2分～2分30秒）
- ② 茹であがったアスパラを冷水につけて冷まします。
- ③ アスパラの水気をきり、4cmの長さに切ります。
- ④ ボウルに調味料を混ぜ合わせて、そこにアスパラとすりごまを入れて混ぜ合わせて完成。

*アスパラを耐熱皿に入れて塩少々をふり、ラップをふんわりかけて、600Wの電子レンジで1分加熱してもOK。

☆アスパラとベーコンのチャーハン（2人分）☆

- | | |
|--------------|--------------------|
| ・アスパラ・・・1束 | ・にんにく・・・1片 |
| ・ベーコン・・・4枚 | ・オリーブ油・・・大さじ1 |
| ・玉ねぎ・・・1/4個 | ・しょうゆ・・・大さじ1/2 |
| ・にんじん・・・1/3本 | ・塩コショウ・・・少々 |
| ・ご飯・・・お茶碗2杯 | ・E-コープかつおだし・・・小さじ1 |
| ・卵・・・2個 | |



- ① にんにくはみじん切りにし、ベーコン・玉ねぎ・にんじんは粗みじん切りにする。アスパラは、ゆがいて小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて火をつけ、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ベーコンを入れて炒める。ご飯を入れて、塩コショウをふる。
- ④ フライパンの端に寄せ、空いたところに溶いた卵を入れてご飯と混ぜながら炒め、最後にアスパラを入れる。しょうゆとE-コープかつおだしで味を整えて完成。

*手早く作るのがポイントです。パラパラに仕上がります。

☆アスパラのチーズ焼き（2人分）☆

- | | |
|---------------|---------------|
| ・アスパラ・・・1束 | ・塩コショウ・・・少々 |
| ・ミニトマト・・・4個 | ・オリーブ油・・・大さじ1 |
| ・ピザ用チーズ・・・30g | |



- ① アスパラの切り口を1cm切り落とし、下の方のはかまをとる。皮が硬い時はピーラーでむく。フライパンに湯を沸かし、1分ほどゆがく。
- ② 耐熱皿にオリーブ油をぬって、アスパラ、チーズ、ミニトマトをのせてオーブンで15分ほど焼いて完成。

☆アスパラとちくわの柚子こしょうマヨネーズ和え（2人分）☆

- | | |
|------------|----------------|
| ・アスパラ・・・3本 | ＜A＞ |
| ・ちくわ・・・1本 | ・マヨネーズ・・・大さじ1 |
| | ・しょうゆ・・・小さじ1 |
| | ・柚子こしょう・・・小さじ1 |

- ① アスパラの下の硬い部分をピーラーで皮をむき、5 cmの長さに切る。
- ② 塩小さじ1を入れて熱湯で1分半アスパラを茹でる。
- ③ ちくわを5mm幅の輪切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、アスパラとちくわ入れて和えて完成。

*柚子こしょうのピリ辛が癖になる美味しさです。



☆アスパラとベーコンの卵炒め（カレー風味）（2人分）☆

- | | |
|------------|---------------|
| ・アスパラ・・・5本 | ・カレー粉・・・小さじ2 |
| ・ベーコン・・・2枚 | ・しょうゆ・・・小さじ2 |
| ・卵・・・1個 | ・オリーブ油・・・小さじ1 |

- ① アスパラの下を硬い部分を切り落とし、5 cm幅の斜め切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩小さじ1を入れて熱湯で1分半アスパラを茹でる。
- ③ ベーコンは2 cmに短冊切りにする。
- ④ カレー粉としょうゆを混ぜておく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れて、アスパラとベーコンを炒める。
- ⑥ 火が通ったら、アスパラとベーコンを半分に寄せて、溶いた卵を入れて炒め、卵が半熟になったら、全部を混ぜる。④を回し入れて完成。



アスパラの下ごしらえ

- ① 切り口を1 cm落とします。
- ② 根元の皮は固いのでピーラーで根元から5 cmの皮をむきます。
- ③ はかまは取らなくても食べれますが、取ると苦味が少なくなります。