



☆JA越智今治女性部伯方支部☆「アスパラ」 レシピ



☆アスパラハンバーグ（4人分）☆

・アスパラ・・・・・・・・4本	・片栗粉・・・・・・・・大さじ1
・合いびきミンチ・・200g	・酒・・・・・・・・大さじ2
・ネギ・・・・・・・・1本	<A>
・生姜（すりおろし）・・小さじ1	・醤油・・・・・・・・大さじ2
・醤油・・・・・・・・小さじ2	・みりん・・・・・・・・大さじ2
・卵・・・・・・・・1/2個	・砂糖・・・・・・・・小さじ2



- ① 調味料の<A>醤油・みりん・砂糖を合わせておく。
- ② ボウルに、ミンチ・小口切りしたネギ・生姜・醤油・卵・片栗粉を入れ、粘りが出るまでこねて、アスパラを包むようにつけていく。
- ③ ごま油をひいたフライパンで、つくねが全面色づくまで焼き、酒を加えフタをして蒸し焼きにする。
- ④ キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、①で合わせた調味料を加えて照り焼きにする。

☆アスパラチーズドッグ（4人分）☆

・アスパラ・・・・・・・・4本	<衣>
・ウインナー・・・・・・・・4本	・ホットケーキミックス・・100g
・さけるチーズ・・2本	・卵・・・・・・・・1個
・竹串・・・・・・・・4本	・牛乳・・・・・・・・大さじ2
・揚げ油・・・・・・・・適量	・パン粉・・・・・・・・適量



- ① 衣のパン粉以外を混ぜ合わせ、4等分する。（卵は1/2個。）
- ② 竹串にウインナーをつきさし、アスパラとさけるチーズと一緒に①の衣でつつむ。
- ③ ②に①の残りの溶いた卵をつけ、パン粉をまぶし揚げ油で、こんがり色がつくまで揚げる。

☆アスパラの酢の物（4人前）☆

・アスパラ・・・・・・・・8本	・ほめられ酢・・・・・・・・60CC
	・ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
	・醤油・・・・・・・・小さじ1
	・いりごま・・・・・・・・適量



- ① アスパラを1分程度ゆでる。
- ② 調味料を合わせ、適度な大きさに切ったアスパラを入れ、和えて完成。

☆アスパラちくわの磯部揚げ（4人分）☆

・アスパラ・・・・・・・・4本	<衣>・天ぷら粉・・・・・・・・大さじ4
・ちくわ・・・・・・・・8本	・水・・・・・・・・大さじ6
・揚げ油・・・・・・・・適量	・カレー粉・・・・・・・・大さじ1
	・青のり・・・・・・・・大さじ1



- ① ちくわの穴にアスパラを入れる。
- ② 衣の材料を混ぜ合わせ、ちくわにからめる。
- ③ 衣をからめたちくわを、170℃の揚げ油で薄く色がつくまで揚げる。

☆アスパラの生春巻き（4人分）☆

- ・ライスペーパー・・・4枚
- ・チリソース or ドレッシング

<具材>

- ・アスパラ・・・・・・・・4本
- ・カニカマ・・・・・・・・2本
- ・棒チーズ・・・・・・・・5本
- ・コーン（缶）・・・1缶
- ・春雨・・・・・・・・30g



- ① アスパラガスを1分程度ゆでて、適当な長さに切る。
- ② 春雨は熱湯もどして、水気を切っておく。
- ③ 40℃位のぬるま湯にライスペーパー全体を浸け、少し固めのところで引き上げて、乾いたまな板等の上に広げる。
- ④ 具をのせて、手前からライスペーパーを折り、また左右を内側に折って具をしっかり巻き込む。
- ⑤ 市販のチリソースやお好みのドレッシングをかけて食べる。

☆アスパラの生ハム巻き（4人分）☆

- ・アスパラ・・・・・・・・4本
- ・生ハム・・・・・・・・8枚
- ・スライスチーズ・・・2枚
- ・粗挽きこしょう・・・少々
- ・オリーブオイル・・・お好みで
- ・レモン汁・・・・・・・・お好みで



- ① アスパラを1分程度ゆでる。
- ② 生ハムを2枚並べて、半分に切ったアスパラとスライスチーズを包むように巻き、粗挽きこしょうをふりかける。
- ③ お好みでオリーブオイル、レモン汁をかける。



《美味しいアスパラのゆで方》

アスパラの根元は硬くスジがあるので2~3cm切ります。根元側の皮をピーラーで薄くむき取り、はかまも気になる方は除けます。長い状態でゆでてから切った方が美味しいので、フライパンなどでお湯を沸かして塩小さじ1を入れて20分弱ゆでます。太いアスパラは2分30秒ほどゆでます。ゆで上がったアスパラは冷水中で冷まします。