



☆JA越智今治女性部波方支部☆「アスパラ」 レシピ



☆アスパラとジャガイモのチーズガレット（4人分）☆

・アスパラ・・・・・・・・4本（100g）	・塩・・・・・・・・小さじ1/3
・ジャガイモ・・・・・・・・中2個（100g）	・片栗粉・・・・・・・・大さじ2
・シュレッドチーズ・・20g	・コショウ・・少々
・スライスチーズ・・3枚	



- ① アスパラは、根の硬いところを切り、斜めに薄切りにして千切りにします。ジャガイモを洗い皮付きのまま、千切りにします。
- ② ボウルに、アスパラ、ジャガイモ、塩、シュレッドチーズ、片栗粉、コショウを加えて混ぜます。
- ③ フライパンに油をひいて、中火で②の1/2を丸く敷きます。
- ④ その上にスライスチーズをのせ、残り半分の具をのせて蓋をし、弱火で5～6分蒸し焼きにします。カリッと色が付いたら裏返し中火で焼き色を付けて完成です。

焼き色（焦げ目）がついてから裏返すと、バラバラになりにくいのでよく焼いてください。

☆アスパラのつくね焼き（4人前）☆

・アスパラ・・・・・・・・5本	< A >
・玉ねぎ・・・・・・・・100g	・卵・・・・・・・・1個
・鶏ミンチ肉・・200g	・片栗粉・・・・・・・・20g
・片栗粉・・・・・・・・15g	・酒・・・・・・・・5ml
・こめ油・・・・・・・・20ml	・生姜すりおろし・5g
・酒・・・・・・・・10ml	・塩コショウ・・少々
< タレ >	
・めんつゆ（2倍濃縮）・20ml	
・砂糖・・・・・・・・10g	



- ① アスパラの根の部分切り落とし、1/2にカットし片栗粉をまぶします。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、ボウルに入れて鶏ミンチ肉と< A >を入れて粘りが出るまで混ぜます。
- ③ ②をアスパラに巻きつけて、フライパンこめ油を引いて焼きます。色が付いたら返して酒を入れて蓋をして蒸し焼きにします。鶏肉に火が通ったら、めんつゆ、砂糖を入れて、からめて完成です。

***手に油をつけながら、アスパラに鶏ミンチを巻き付けると手につきにくいです(*^-^*)**

オーブンで焼く時は、220℃で10～12分です。お肉がふっくらと焼けます。

☆アスパラとベーコンの炊き込みご飯（4人前）☆

・アスパラ・・4本	・薄口醤油・・・・・・・・大2
・玉ねぎ・・1/2個	・ブラックペッパー・・少々
・ベーコン・・100g	・有塩バター・・15g
・米・・・・・・・・2合	



- ① ベーコン、玉ねぎを1cm角に切ります。アスパラは1cmのぶつ切りにします。
- ② 炊飯器に米、薄口醤油を入れ目盛まで水を入れ、ベーコン、玉ねぎを入れて炊きます。
- ③ 炊きあがったら、アスパラ、バターを入れ混ぜて5分蒸らし、ブラックペーパーを振りかけサッと混ぜて完成です。

***アスパラは、生のまま入れて蒸らすだけで美味しく出来上がります(*^-^*)**

☆アスパラとクリームチーズのマフィン (10個) ☆

・アスパラ 200 g	・バター 80 g (常温)
・牛乳 50 m l	・砂糖 40 g
・塩 少々	・卵 2個
・小麦粉 150 g	・粉チーズ 15 g
・ベーキングパウダー 8 g	・レモン汁 10 m l
・クリームチーズ 50 g	



- ① アスパラは飾り用に上から5 cmに10本分切ります。
- ② 残りのアスパラのはかまを取って2 cmのぶつ切りにします。お鍋に湯を沸かし、①のアスパラと一緒に塩少々でゆでて、粗熱を取ります。飾り用はお皿に取っておきます。
- ③ クリームチーズは1 cmの角切りにします。
- ④ ②のアスパラと牛乳と一緒にミキサーにかけ、ピューレ状にします。
- ⑤ ボウルにバターを入れ白っぽくなるまで混ぜます。そこへ溶いた卵を2回に分け入れて混ぜます。
- ⑥ 小麦粉、ベーキングパウダーと④のアスパラピューレを半分入れゴムベラで混ぜ、残りの半分とクリームチーズ、レモン汁を入れ混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑥をマフィン型に流し入れ、飾り用のアスパラと粉チーズをトッピングしてオーブン上段180℃で30分焼いて完成です。

生地を型に入れた時にトントンと空気を抜いてくださいね。(^-^*)



《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2~3 cm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、フライパンなどで湯を沸かして塩小さじ1を入れて2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で冷めます。