

まるっとかぶりつき

## 定番！肉巻きアスパラガス

お肉の脂がしっかり染み込んだ、  
肉厚で甘いアスパラガス。  
思わずかぶりつきたくなる  
定番の一品です。

### 材料

アスパラガス …………… 6本  
豚バラ肉 …………… 6枚  
塩 …………… 小さじ1/3  
コショウ …………… 適量  
レモン …………… お好み



1. 豚バラ肉を広げ、塩とこしょうで下味をつける。
2. 豚バラ肉1枚の上にアスパラを1本斜めにのせ、根元からきっちり巻いていく。
3. フライパンに油をいれ、弱めの中火にかけ、まんべんなく焼き色がつくまで転がしながら焼く。
4. 食べやすい大きさにカットして器に盛り付け、お好みでレモンを添える。

じゅわっと出汁が溢れ出す

## アスパラとオクラの揚げ浸し

出汁がしっかり染み込んだ、  
肉厚でジューシーなアスパラガス。  
お弁当にもおつまみにも、  
便利で美味しい一品です。

### 材料

アスパラガス …………… 6本  
オクラ …………… 8本  
だし汁 …………… 120cc  
醤油 …………… 大さじ1  
みりん …………… 大さじ1  
ちくわ …………… 1本



1. オクラを半分に切り、アスパラガスは5cm程に。  
ちくわは4等分に切る。
2. みりんを煮切り、アルコールの臭みを抜く。  
調味料を合わせ浸し液を作る。
3. 170度の油でオクラとアスパラガス、ちくわを素揚げし、  
よく油を切り、熱いうちに浸し液に漬ける。
4. 冷蔵庫で6時間程寝かせ、味を染み込ませたら完成。

## 食卓の彩りに

# さっぱりカラフルピクルス

アスパラガスとパプリカが、  
食卓をきれいに彩ります。  
箸休めや付け合わせにぴったりな  
さっぱりとした一品です。

## 材料

アスパラガス …… 4本  
赤パプリカ …… 1/2個  
黄パプリカ …… 1/2個

### ピクルス液

酢 …………… 150cc  
水 …………… 100cc  
砂糖 …………… 大さじ3  
塩 …………… 小さじ1  
にんにく …………… 1片  
ローリエ …………… 1枚  
赤唐辛子 …………… 1本



1. アスパラガスは3等分、パプリカは1cm幅に切る。
2. ピクルス液の材料を火にかける。  
ひと煮立ちさせ、火を止めて粗熱を取る。
3. 鍋に湯を沸かし塩少々を加え、1.を30秒ほどサッと茹でてザルに上げる。粗熱が取れたらキッチンペーパーで水気を拭き取る。
4. 冷蔵庫で2~3時間冷やしてできあがり。



まろやかな味わい！

## アスパラのピリッと辛みそ和え

コクと甘み、酸味と辛みが絶妙にマッチ。  
食感の良いアスパラガスを  
簡単に美味しく食べられる一品です。

### 材料

アスパラガス …… 5~6本

#### みそだれ

みそ …… 大さじ1

酢 …… 大さじ1

砂糖 …… 大さじ1

豆板醤 …… 小さじ1/2

ねりごま …… 大さじ1/2



1. 鍋に湯を沸かし塩少々を加え、アスパラガスをサッと茹でたら、冷水にとって冷ます。
2. みそダレの材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
3. キッチンペーパーで水気を拭き取ったアスパラガスをみそダレに加え、軽く和えたらできあがり。

さっと簡単調理！

## やみつき！アスパラのツナマヨのせ

肉厚アスパラガスに子供が大好きな  
ツナマヨ&卵との相性が抜群。  
簡単なのにやみつきになる一品です。

### 材料

アスパラガス	……	6本
ゆで卵	……	1個
ツナ缶	……	1缶
マヨネーズ	……	大さじ3
醤油	……	小さじ1
練りからし	……	小さじ1/2



1. 3 cm 程に切ったアスパラガスを、塩を加えた熱湯でサッと茹で、取り出したら水気をきる。
2. ゆで卵は6等分のくし形切りにする。
3. ボウルに汁気を切らずにツナを入れ、マヨネーズ・しょうゆ・練りからしで和える。
4. 器にアスパラガスとゆで卵を盛り付け、マヨネーズを和えたツナを上へのせればできあがり。

## 1本丸ごと使い切り！

# 栄養満点グリーンポタージュ

アスパラを1本丸ごと使い切り。

新鮮なアスパラの香りと  
甘みが口の中で広がる、  
栄養満点ポタージュです。

## 材料

アスパラガス ……8本  
じゃがいも ……1/4個  
牛乳 ……300cc  
粉チーズ ……大さじ1  
水 ……1カップ  
塩胡椒 ……少々



1. アスパラガスとじゃがいもを1cmの長さに切る。  
じゃがいもは皮つきのままでもOK
2. ミキサーに1.と、粉チーズ、水1カップを入れ、  
なめらかになるまでかくはんする。
3. 鍋に移し弱めの中火にかけ、とろみが出るまで混ぜる。  
牛乳を加え約2分混ぜたら、塩、こしょうで調味する。
4. 器に盛り、お好みでさらに粉チーズをふったら完成。



## ふわふわシャキシャキ食感

# アスパラのスクランブルエッグ

とろーりチーズとたまごに絡めて根元まで丸ごと使い切り。

ふわふわシャキシャキ食感で、食卓が楽しくなる一品です。

### 材料

アスパラガス	……………	3 本
たまご	……………	2~3 個
チーズ	……………	適量
塩	……………	適量
胡椒	……………	適量



1. アスパラガスを根元から好みの大きさに切る
2. 溶いたたまごにチーズ、塩、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
3. アスパラガスを炒め、火が通ったら、2. を加える。卵が固まらないようかき混ぜたら火を止める。
4. 器に盛りつけたらできあがり。お好みでベーコンやソーセージを入れても OK。