

アスパラを使ったお勧め料理レシピ

アスパラガスのグラタン風



作り方

- ①マヨネーズ、ヨーグルト、牛乳、ピザ用チーズ、粗挽き黒こしょうをまんべんなく混ぜ、ソースを作る。
- ②アスパラ、じゃがいも、卵をゆでる。
- ③ゆでたアスパラは3cm程度に、じゃがいも、卵、ミニトマトは輪切りにする。
- ④耐熱皿に切ったアスパラ、じゃがいも、卵、ミニトマトを並べて①のソースをかける。
- ⑤④を温めておいたオーブントースターに入れて焼き色がつくまで焼く。

材料 (2人分)

- ・アスパラガス 6本
- ・じゃがいも 1個
- ・ミニトマト 4個
- ・卵 1個
- ・マヨネーズ 25g
- ・ヨーグルト 20g
- ・牛乳 大さじ 1
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・粗挽き黒こしょう 少々

— JANAがさき県央 アスパラ女性の会 —

アスパラガスのスープ



作り方

- ①アスパラガスをゆがき、牛乳を加えながらミキサーにかける。
- ②鍋に①を入れ、コンソメを加える。さらに水を加え、塩こしょうで味を調える。

材料

- ・アスパラガス 400g
- ・固形コンソメ 1個
- ・牛乳 400cc
- ・水 100cc
- ・塩こしょう 少々

☆ポイント
アスパラガスの選び方、ゆで方
・全体的に緑色が濃く、穂先までしまっていて、太さは中くらいのもがよい。ゆでる時は根本の堅い部分だけ皮をむき、初めは立てて根本の部分だけゆで、やわらかくなってから、全体をゆでる。

— JANAがさき県央 アスパラ女性の会 —

アスパラガスの漬け物3種



作り方

1. みそ漬け
みそ500g、砂糖大さじ4、みりん大さじ2、酒大さじ3にアスパラガス500gを塩ゆでして、1日漬け込む。
2. かす漬け
市販の酒かすに好みにより砂糖を加え、アスパラガス(適量)を塩ゆでして漬け込む。
3. しょう油漬け
しょう油大さじ2、砂糖大さじ2、みりん大さじ1にアスパラガス200gを塩ゆでして1日漬ける。

— JANAがさき県央 アスパラ女性の会 —

アスパラガスのごまみそ和え



作り方

- ①アスパラガスを5cmの長さに切り、茹でる。
- ②ごまを風味よく煎り、みそ、砂糖を加えて、すりあげてごまみそを作る。
- ③①と②を和える。※厚揚げを湯抜きし、角切りにして加えたり、旬の野菜を加えてもよい。

材料

- ・アスパラガス 200g
- ・ごま 15g
- ・みそ 30g
- ・砂糖 30g

☆ポイント アスパラガスの保存方法
長時間、冷蔵庫で保存すると、繊維が硬くなり苦みが増すので、ゆでて冷凍保存する。

— JANAがさき県央 アスパラ女性の会 —

アスパラガスのあんかけ



作り方

- ①アスパラガスは長いまま茹でて、油で炒め、塩こしょうする。
- ②豚肉は生姜しょうゆにしばらく付け、油で揚げる。
- ③しいたけ、人参、たまねぎ、たけのこを食べやすい大きさに切り、炒めた後、豚肉を加えて酢・砂糖・しょうゆで調味し、片栗粉でとろみをつける。
- ④①に③のあんをかける。

材料

- ・アスパラガス 250g
- ・豚肉 150g
- ・人参 40g
- ・たまねぎ 60g
- ・しいたけ 4枚
- ・生姜しょうゆ 適量
- ・酢・しょうゆ・砂糖 適量
- ・片栗粉 適量

— JANAがさき県央 アスパラ女性の会 —

アスパラガスのごま風味天ぷら



作り方

- ①アスパラガスは硬い部分を取り除く。
- ②ごまは炒り、すりごまにする。
- ③小麦粉、卵、ごまで衣を作る。(衣の硬さは水で調整する。)
- ④フライパンにサラダ油を熱し、アスパラガスに衣をつけて揚げる。
- ⑤抹茶と味塩を混ぜる。
- ⑥天ぷらを盛りつけ、抹茶塩を添える。※くし型のレモンを添えても良い

材料

- ・アスパラガス 120g
- ・小麦粉 適量
- ・卵 適量
- ・ごま 15g
- ・抹茶 適量
- ・味塩 適量
- ・サラダ油 適量

— JANAがさき県央 アスパラ女性の会 —

アスパラガスのプリン



作り方

- ①アスパラガスは茹でてミキサーにかけた状態で200cc準備する。
- ②緑色の寒天を水洗いして少し色をとす。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら寒天と砂糖を加え、約20分煮る。

材料

- ・アスパラガス 200cc
- ・寒天(白・緑) 各1本
- ・水 1000cc
- ・さとう 200g
- ・生クリーム 200cc
- ・バニラエッセンス 適量

— JANAがさき県央 アスパラ女性の会 —

アスパラ炒飯



作り方

- ①米をかために炊きあげる。
- ②アスパラガスは薄く輪切り、人参とたまねぎはみじん切りにする。
- ③卵は炒り卵にしておく。
- ④フライパンを熱し、ひき肉、たまねぎ、人参、アスパラの順に炒め、塩こしょうで調味する。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、ご飯、④の具を炒め、さらに炒り卵を加えて仕上げます。

材料

- ・アスパラガス 80g
- ・米 3カップ
- ・ひき肉 60g
- ・人参 30g
- ・たまねぎ 60g
- ・卵 3コ
- ・サラダ油 適量

— JANAがさき県央 アスパラ女性の会 —

アスパラガスの梅肉巻き



作り方

- ①アスパラは塩ゆでして、梅干しは種を取り除いておく。
- ②豚肉に梅肉を塗り、アスパラ3本を芯にして巻く。
- ③②を食べやすい大きさに切り、フライパンに油を熱し焼く。好みにより塩コショウで味付ける。

材料

- ・アスパラガス 200g
- ・豚バラ肉 100g
- ・梅干し 中8コ
- ・塩コショウ 少々

— J A ながさき県央 アスパラ女性の会 —

アスパラガスのかき揚げ



作り方

- ①にんじんと玉ねぎは薄く大きさを整えて切り、アスパラガスは斜めに切る。
- ②卵をときほぐし、その中に水を加える。ボールに小麦粉を入れ卵水と混ぜ合わせる。
- ③②の中に切っておいた材料を入れ衣をからめる。
- ④170℃の揚げ油で衣がきつね色になるまであげる。
*お好きな野菜を加えてもいいです。

材料

- ・アスパラガス 2本
- ・にんじん 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・小麦粉 1カップ
- ・水 150cc
- ・卵 1個

— J A ながさき県央 アスパラ女性の会 —



- この料理は私達が作りました。是非ご家庭でお試してください。

J A ながさき県央
アスパラ女性の会