

Oh! Bento Labo

べんらぼレシピブック

Vol.1 - 音更町のアスパラ 2013 春 -

もくじ

- 1 自家製乙女ふりかけ / アスパラ豆乳スープ
- 2 アスパラと水茄子&から揚げのロコモコ風丼 / アスパラの煮凝り
- 3 アスパラシャーベット / タルトチキンとアスパラのサンドイッチ
- 4 揚げアスパラの甘酢和え / アスパラ&豚肉の麴甘辛焼肉
- 5 アスパラフルコース・シラスパスタ /
アスパラフルコース・アスパラ巻とポン酢ジュレ
- 6 アスパラガスの翡翠豆腐 / アスパラ胡麻豆腐
- 7 アスパラ冷製椀物 /
アスパラ、海老と豆入りポテトサラダたっぷりごちそうパン
- 8 テリーヌ風アスパラポテサラ / 鱈とアスパラの味噌バターホイル焼き
- 9 アスパラのつくねバーグ / アスパラスープ
- 10 アスパラピック / アスパラトースト
- 11 アスパラの本サラダ /
アスパラと北海道産 mix ベジタブル、木耳の中華風炊き込みご飯
- 12 アスパラのかき玉とろみスープ / アスパラバター
- 13 アスパラのきんぴら / アスパラと長芋いりハンバーグ
- 14 アスパラ稻荷 / ダリ風アスパラ握り
- 15 焼きアスパラサラダ人参入り胡麻ドレッシング /
アスパラと生ハムのフリット
- 16 アスパラとチャイブのスクランブルエッグ / アスパラグラタンパン
- 17 アスパラとエビの卵焼き / アスパラとベーコンのキッシュ
- 18 音更町のアスパラでピクルス / 定番ベーコン巻き
- 19 アスパラグリル焼き / アスパラの味噌漬け
- 20 アスパラのキッシュ / アスパラの味噌肉巻きのグリル〜黒胡椒風味
- 21 アスパラ入り変わりきんぴら /
アスパラ、人参、牛蒡の肉巻きバーベキューソース風
- 22 アスパラポッキー / 味噌漬けアスパラロールス丼
- 23 アスパラ鶏つくね / 音更産焼きアスパラのキンパ
- 24 アスパラの生春巻 / アスパラガスのサーモン巻 & 生ハム巻サラダ
- 25 アスパラコールスローサラダ / アスパラと鶏肉のレモン炒め
- 26 アスパラ入りポテサラ / 輪切アスパラ入りポテサラ
- 27 グリーンアスパラガスのヴィジジソワーズ /
鳥挽き肉のアスパラミートローフ
- 28 トカチッシュオムレツ〜十勝素材のスパニッシュオムレツ〜 /
茹で汁で炊くアスパラご飯
- 29 アスパラ、大根、人参の煮浸し /
アスパラと鶏肉、椎茸、新タマネギで炊き込みごはん
- 30 アスパラ、舞茸、牛蒡、えび、玉ねぎのかき揚げ /
アスパラとホタルイカの Pasta
- 31 アスパラと牛肉のオイスター炒め / 十勝ガレット〜十勝産素材いろいろ〜
- 32 アスパラとジャガイモのパンケーキ / ちょー!簡単!アスパラのお浸し
- 33 アスパラチーズまきハンバーグ&ミニ春まき



自家製乙女ふりかけ

アスパラの茎の皮、パプリカの皮をラップをせずに冷蔵庫へ。
1週間前後でカラカラになるのでハサミで適当な大きさに切る。
トリュフ塩や小梅、ひじきのふりかけ、ドライトマト（無塩）などを混ぜる。
おにぎりやリゾットに。



アスパラ豆乳スープ

濃い豆乳を火にかけ、細かく切ったアスパラガスとタマネギを入れて、コンソメ2個と粗挽きホワイトペッパーでしばらく煮立たせる。
ブレンダーで野菜を潰してドロドロにしてから裏ごしする。
裏ごししたら豆乳を少し足し、沸騰する直前に火を止めて粉チーズを振る。



アスパラと水茄子&から揚げのロコモコ風丼

水ナスは賽の目に、アスパラは小さく斜め切り。炒めたあと塩コショウ、しょうゆなどで味付けし、賽の目切りのから揚げとあえる。

レタスを敷いた玄米にのせ、賽の目切りのトマトを散らし、ゆで卵のミモザをトッピング。パセリ、マヨネーズで仕上げる。



アスパラの煮凝り

アスパラとオクラ、トマト、ズッキーニを、昆布とかつおのお出汁でさっと炊いてゼラチンで固める。



アスパラシャーベット

茹でたアスパラを、めんつゆに漬けてから凍らせる。



タルタルチキンとアスパラのサンドイッチ

マヨネーズに玉ねぎ、カラーピーマンのみじん切りを混ぜてタルタルソースに。ハーブチキンのから揚げとさっと茹でたアスパラと一緒にパンで挟む。



揚げアスパラの甘酢和え

アスパラと季節の野菜、鶏肉を一口大に切る。
アスパラと野菜を素揚げする。
鶏肉に小麦粉をまぶして、色良く揚げる。
油を切り、砂糖、酢、醤油、好みで鷹の爪を加えて和える。
盛り付けてから、すりごまをふる。



アスパラ&豚肉の麴甘辛焼肉

豚薄切り肉とアスパラを麴に一晩漬け込む。
フライパンにごま油豚肉を入れお酒・醤油・さとうを入れる。
少し火が通ってきたらアスパラも入れる。
焼肉丼にしたり、新タマネギを添えてさっぱりといただいても。



アスパラガスの翡翠豆腐

アスパラガス 5 本をレンジで温め、1cm に切る。穂先は飾りに。
豆乳 250ml とアスパラを滑らかになるまでジューサーにかける。
葛粉 50g、塩小 1/6、水 100ml を足し葛粉がとけるまでかける。
鍋に移し、3~4 分木べらで練る。もったりしたら流し箱を濡らして入れ、冷やす。
包丁、まな板、皿、全て濡らしてから盛り付けるとくっつかない。お好みの出汁をかけて。
ポイント：冷やしすぎは葛の風味を損なうので、優しく冷やす。
葛は老化が早いので、食べる 2 時間位前に作ると良い。



アスパラ胡麻豆腐

アスパラ (太めのもの): 7 本、練りごま: 80g、本葛粉: 80g、水: 700cc、塩、酒。
アスパラの穂先の部分を飾り用に切り、皮をむき、鍋に茎とひたひたの水、酒少々を入れて柔らかくなるまで蒸し煮する。途中で穂先も入れて色良く茹でる。
アスパラの茎をミキサーにかけ裏ごしをし、なめらかなペースト状に。
鍋に葛粉と水を入れて混ぜ合わせ、練りごまとアスパラペーストを加えて中火にかけ、底から木べらで間断なく混ぜる。
ぽてっとなったらバット等に飾り用の穂先を並べ、熱いうちに流し込む。
冷えて固まったら切り分けて、わさびやお醤油と一緒に。



アスパラフルコース・シラスパスタ

アスパラ：3本、ニンニク：1カケ、鷹の爪：1本またはお好みで（小口に切る）
しらす、パスタ。

パスタを湯がき、フライパンでオリーブオイルとニンニクスライスを低温で熱し香りを出す。いい色になったらニンニクを取り出す。次にオイルの温度を上げてシラスをカリカリに炒めて取り出す。アスパラを鷹の爪と一緒に炒める。

茹で上がったパスタを入れ、塩コショウで味を付けて盛り付け。

しらすとガーリックを乗せてもう一度オリーブオイルをかけて完成。

ポイント：パスタは炒めずオイルとからめる程度で。



アスパラフルコース・アスパラ巻とポン酢ジュレ

牛肉：1枚、アスパラ：2本、塩コショウ、ゼラチン、ポン酢、昆布出汁。

温かい昆布出汁でゼラチンを溶かし、そこにポン酢を混ぜる。

薄いバットに流し入れて冷やし固める。

牛肉に軽く塩コショウをしてアスパラを巻き、薄く片栗粉をまぶす。

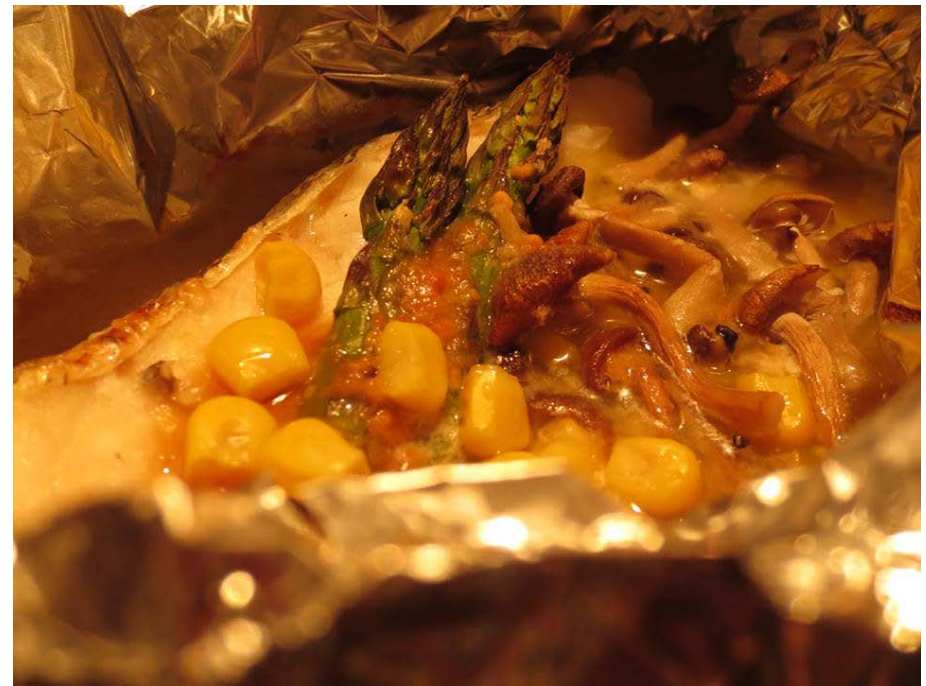
蒸し器で5分程度蒸したものを適当な大きさに切り、冷やしたポン酢ジュレをかける。

ポイント：ポン酢を混ぜる際にレモン汁やすだち、柚子などの果汁を入れると香りが一層フレッシュに。



テリーヌ風アスパラポテサラ

アスパラを塩ゆでする。スライサーで縦にスライスし、織物のように編み込む。
ポテトサラダ（ジャガイモ・カラーピーマン・タマネギ・アスパラ・キュウリ・ハム）
をラップでのり巻きのように巻き、カットする。



鱈とアスパラの味噌バターホイル焼き

アスパラ：2本、鱈：1枚、しめじ、コーン、牛乳、味噌：スプーン1、バター10g、
塩、胡椒。
鱈をサッと湯通しする。アスパラを輪切りにする。アルミホイルを舟形に成型する。
ホイルの舟に鱈を入れてアスパラ、しめじ、コーンを飾り、塩胡椒を。牛乳と味
噌バターを投入し、くるんで封をしてトースターで15分程蒸す。封を開けてバター
を投入、そのまま3分程、表面を焼く。



アスパラ冷製椀物

アスパラ、ズッキーニ、オクラ、生麩、湯葉をお出汁で炊く。
片栗粉でとろみをつける。
冷やして生姜をたっぷり浴える。



アスパラ、海老と豆入りポテトサラダたっぷりごちそうパン

じゃがいも4個を茹でて潰し、塩胡椒、酢で下味を付け冷ましておく。冷めたらサイコロ状に切る。さっと茹でたアスパラ、海老、茹でた豆、ゆで卵に塩胡椒と酢で下味を漬ける。じゃがいもとアスパラなどを合わせ、マヨネーズと塩胡椒で味付けしてポテトサラダに。フランスパンの両端を切り半分にして中身をくり抜いて薄くバターをぬり、ポテトサラダをしっかりと詰める。ラップで包んだらしばらく置いてなじませ、1センチ幅に切って出来上がり。
くり抜いたパンはパンプティングなどに。



アスパラのつくねバーグ

材料は 8 本分。

200g の挽肉を元にして、いつもご家庭で作られるハンバーグやつくね用のたねを やや、ゆるめに作ったもの（水や牛乳で調整）、アスパラ：太めのもの 4 本。

前日・アスパラを 1/2 にカットして、芯が残る程度に軽く茹でる。ラップに肉だね をのばしてアスパラを巻き、冷蔵庫に保存。

翌日・焼くだけ。



アスパラスープ

たっぷり 2 人分。

アスパラ：10 本、生クリーム：100ml、牛乳：100ml、塩コショウ。※煮汁も使用。
よく洗い適当にカットしたアスパラを鍋に入れ、かぶる程度の水を注ぎゆっくり煮る。水をつぎ足しながら、沸騰させずに芯まで柔らかくなるまでのんびりと。

煮汁とアスパラをバーミックスで細かくミキシング。鍋に戻して、生クリームと牛乳を加えてゆっくり加熱する。好みの量の塩コショウを加える。沸騰前にできあがり。

ポイント：お好みでオリーブオイルを足すとコクが加わる。

コンソメやタマネギなど、旨味成分や別な香りを加えるとアスパラの風味が死ぬので注意。



アスパラピック

茎の部分を使って爪楊枝のピックにナタデココや季節のフルーツを刺しておかずやお弁当のワンポイントに。



アスパラトースト

アスパラとベーコンをレンジで1分（1000wの場合）加熱したものを、全粒粉パンに乗せてチーズと黒胡椒ふってトースターで3分焼く。



アスパラの一本サラダ

各家庭のポテトサラダをつくる。固茹で卵をザルで裏ごし、ミモザにして乗せる。トマトをスライスして飾る。アスパラガス塩茹でて人数分にカットし、元の姿に戻して乗せる。



アスパラと北海道産 mix ベジタブル、木耳の中華風炊き込みご飯

米：5合、お好みで雑穀少々。アスパラ：輪切り、穂先は残してさっと下茹でする。木耳：戻して一口大に切る。筍：スライスして一口大に切る。mix ベジタブル。豚ひき肉：100g くらい。ごま油、中華だし、塩、真昆布茶、醤油、白ごま（多目に）。米に定量の水加減に中華だし大匙1、塩小さじ1強、真昆布茶大匙 1/2 を入れて30分ほど置き炊飯。

米を吸水させている間に混ぜ込む具を準備。フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。木耳、mix ベジタブルを入れ、塩コショウ、しょうゆ少々で味付け。アスパラを加えてさっと火を通したら止める。炊き上がったご飯に白ごまと共に混ぜ込んで、器に盛ったら、アスパラの穂先を飾る。



アスパラのかき玉とろみスープ

ゆで豚のスープ：ない場合は中華スープの素など使用。アスパラ：小さめの斜め切り。卵：2個。片栗粉：大匙1。

ゆで豚のスープを温め、アスパラを入れる。煮あがってきたら、塩コショウで味を調えて溶き卵を入れる。※この時、煮あがってくるまでなるべくかき混ぜない！卵にだいたい火が通ったら、水とき片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



アスパラバター

無塩バター：50g、アスパラ：4本、アンチョビ：48g。

無塩バターを室温でやわらかくしてクリーム状にする。アスパラを茹でてフードプロセッサーで刻む。アンチョビを刻む。アスパラとアンチョビをバターと混ぜる。ポイント：出来上がったものをいくつかに分けて好きなスパイスやハーブを混ぜるといろいろな味が楽しめます。



アスパラのきんぴら

アスパラ：3本(乱切り)、白・黒胡麻：適量、ごま油：大さじ3、砂糖：少々、塩：少々、醤油：大さじ2、酒：少々。

フライパンにごま油を引きアスパラを炒める。砂糖、塩、酒を入れ蓋をする。蓋をあけて醤油を入れて、火を止める。白・黒胡麻は煎り胡麻にして、アスパラに混ぜる。



アスパラと長芋いりハンバーグ

ハンバーグタネに、1cm大に切ったアスパラと長芋を入れて混ぜる。食べやすい形に整形して焼く。焼けたら、ケチャップと中濃ソース1：1をかける。



アスパラ稲荷

コロコロに切ったアスパラをさっと茹でて、軽く塩をふる。アスパラとほぐした焼き鮭と水気を切ったトウモロコシ缶を混ぜ合わせる。稲荷の皮に詰める。



ダリ風アスパラ握り

アスパラ稲荷と同じ寿司飯を使用。軽く塩茹でしたアスパラを、握った寿司の上に載せて、焼き海苔で止める。



焼きアスパラサラダ 人参入り胡麻ドレッシング

アスパラ、蕪、ミニトマトをオリーブオイルでさっと炒め、塩胡椒をする。レタス等とお皿に盛る。人参、胡麻、玉ねぎ、オリーブオイル、砂糖、塩胡椒をブレンダーにかけて、ドレッシングを作る。サラダにドレッシングをかける。



アスパラと生ハムのフリット

アスパラ：4本、生ハム：3cm 四方程度にカットして9枚、小麦粉：大さじ1。
衣の材料・小麦粉：50g、ベーキングパウダー：小さじ1/2、卵：1個、ビール：50ml。
アスパラの固い茎の部分はピーラーでむいたあと1/3にカットして、生ハムを巻いて、小麦粉を振っておく。
衣の材料をよく混ぜてアスパラにまとわせて170℃の油で揚げる。
ポイント：穂先は生ハムを巻かずに衣だけで味わう。



アスパラとチャイブのスクランブルエッグ

アスパラを斜め切りにし、チャイブと一緒にバターで炒めたあと、卵を加え、かき混ぜる。



アスパラグラタンパン

一口大に切った鶏肉と、玉ねぎの薄切り、じゃがいもをバターで炒めてから、斜め切りにしたアスパラを入れる。小麦粉をふり入れてよく混ぜ、牛乳を加える。ホットドッグ用のパンにアスパラグラタンを載せ、溶けるチーズと黒胡椒を載せて、オーブンで焼き色が付いたら、出来上がり。



アスパラとエビの卵焼き

ご家庭で作る卵焼きの卵液、お好みのエビ。

エビは下ゆでして水分を減らす。

卵焼きの芯になるよう、アスパラとエビを並べてくるくと焼くだけ。



アスパラとベーコンのキッシュ

生地・薄力粉：150g、塩：小さじ1/3、バター：100g、卵：1個、牛乳：大さじ2。

(パート・ブリゼのタルト生地を作り、1~2時間冷蔵庫で休ませる。この分量で直径14cm丸型2台分以上できる)

卵液・卵：1個、生クリーム：1/2カップ、牛乳：大さじ2、パルメザンチーズ：大さじ2、塩：小さじ1/4、コショウ：少々。

具・固茹でアスパラ斜めスライス：4本ぐらい、ベーコン(ブロック)：30gぐらい、新玉ネギ：1/2個(しんなり炒める)、ピザ用チーズ(グリユイエールシュレッドが望ましい)：多めにちらす。



音更町のアスパラでピクルス

グリーンアスパラガス：5～6本。

マリネ液・酢：大さじ6、白ワイン：大さじ2、砂糖：大さじ2、塩：小さじ1弱、黒粒こしょう：10粒ぐらい、コリアンダー：10粒ぐらい、赤とうがらし：1本、月桂樹の葉：1枚。

マリネ液を沸かせて冷まし、固めに茹でたアスパラを冷ましてマリネ液に漬け、冷蔵庫で一晩以上。

ポイント：ジップロック等密封できる袋だとマリネ液が少なくてすむ。



定番ベーコン巻き

茹でたアスパラにベーコンを巻いて楊枝でとめる。

フライパンで色よく焼く。



アスパラのキッシュ

アスパラ：6～7本（輪切り。1本を2、3本に）、※上部飾りのアスパラは穂先を縦に半分に。ジャガイモ：2個（輪切り）、玉ねぎ中玉：半分（スライス）、ニンニク：1カケ（みじん切り）、ベーコン：3枚（細切り）、冷凍パイシート200g、玉子：2個、生クリーム：1/2カップ、パルメザンチーズ：カップ1/4カップ、ピザ用のチーズ。野菜、ベーコン・ニンニクを別々に炒め、各々冷ましておく。パイシートをパイ皿に敷き詰め、空気穴をあける。具を盛り重ねる。玉子と生クリームを泡立てないようにかき混ぜ、パルメザンを入れたあと、塩コショウ（お好みでハーブ等）で味を調える。ピザ用のチーズとアスパラ（飾り）を乗せる。オーブンで40分焼く（予熱：190-200℃）。落ち着いたらカットする。



アスパラの味噌肉巻きのグリル～黒胡椒風味

豚バラスライス肉に薄く味噌をぬり、黒胡椒を振る（ホールの黒胡椒を挽くと香りがよい）。アスパラに巻きつけ、グリルでこんがり焼く。



アスパラグリル焼き

音更町のアスパラをグリルで焼く。
固いところはピーラーで削り、3~5分ぐらい。塩でいただく。



アスパラの味噌漬

味噌を味醂と酒でのばし、ガーゼに挟んで、アスパラを漬ける。
翌日からいただける。



アスパラ入り変わりきんぴら

牛蒡、人参、干し椎茸、しらたき、アスパラ、炒め油、醤油、きび砂糖、だし醤油、白ごま。

牛蒡、人参は太めの拍子木切り、干しいたけは千切り。しらたきも食べやすい長さに。アスパラは斜め切りにする。

きんぴらの要領で牛蒡、人参を炒め、椎茸、しらたきも加え炒める。きび砂糖、醤油、みりん、だし醤油などで炒め煮。だいたい仕上がってきたらアスパラを加えて、火が通りすぎる前に止め、白ごまを振る。



アスパラ、人参、牛蒡の肉巻きバーベキューソース風

アスパラ、豚肉のスライス、牛蒡、人参、炒め油、醤油、きび砂糖、みりん、中濃ソース、ケチャップ。

アスパラは長さを二つに切る。牛蒡、人参も同じくらいの長さ、6~7mmくらいの拍子木切りにしてさっと茹でておく。スライス肉を広げ、2枚ほど横に並べる。その上に、アスパラ、牛蒡、人参を並べて手前からきつく巻く。

フライパンを熱して、油を入れ、巻き目を下して並べて、回しながら焼き目をつける。肉とアスパラに火が通ったら、きび砂糖、しょうゆ、みりん、醤油を絡ませ、仕上げにソース、ケチャップ少々を加え、全体を混ぜて少し煮詰める。切り分けて器に盛り、ソースを上からかける。



アスパラポッキー

アスパラ、豚肉薄切り、パン粉、溶き卵、小麦粉、塩こしょう、マヨネーズ、アルミホイル。

アスパラは茎に近い部分のみピーラーで剥ぐ。手で持ってかじって食べるので茎の固い部分は切り落とさない。

アスパラに小麦粉をさっとふり、豚肉を巻く。軽く塩こしょうをし、小麦粉→溶き卵→パン粉をつける。カリッと揚げる。茎の固い部分にアルミホイルを巻き、マヨネーズをくねくねとかけてあつあつをいただく。



味噌漬けアスパラローズ丼

味噌・みりん・ハチミツ・酒・生姜・にんにく・酒粕少々を混ぜて、固茹でしたアスパラとお好み厚さにスライスした豚肩ロースを、一晩以上漬ける。焼く、切る、乗せる、完成。



アスパラ鶏つくね

鶏むね肉、玉ねぎ、卵、パン粉、生姜を混ぜたものをアスパラにつけて焼く。
味付けは照り焼き味。



音更産焼きアスパラのキンパ

ご飯に塩小さじ1/4と胡麻油小さじ1を混ぜる。アスパラを胡麻油を敷いたフライパンで火が通るまで焼き、塩を全体的にふりかける。牛肉に醤油・酒・胡麻油少々・にんにくすりおろし・長ネギみじん切りをよく揉み込んで焼き、細切りにする（少し濃い目の味付けが良い）。塩と酒少々を加えて玉子焼きを作り、1cm幅の棒状に切る。キムチも1cm幅に切る。

巻きずに焼き海苔をのせてご飯をまんべんなく広げ、手前にアスパラ・牛肉・玉子焼き・キムチを並べて端からクルクルと巻き込んでいく。食べやすく切り分けて完成。



アスパラの生春巻

茹でたアスパラ：3本、キャベツ（千切り）、人参（千切り）、ベーコン（細切りで焼いておく）、生春巻の皮：3枚、クリームチーズ。
生春巻のまん中に具材をおく。空気を抜くようにくるっと巻く。半分に切って盛り付け。



アスパラガスのサーモン巻 & 生ハム巻サラダ

冷蔵庫にあるお好みの野菜を盛り付ける。アスパラは固い所をピーラーで皮を剥き、レンジでチン!冷めてからサーモン、生ハムをそれぞれ巻く。
ポイント：色とりどりの野菜がある方が楽しい!カボチャや人参、スナップエンドウも、レンジでチン!!



アスパラコールスローサラダ

アスパラ：3~4本、スイートコーン：30g。
生のアスパラをピーラーでスライスし塩水で洗い水を切る。
スイートコーンと混ぜて塩胡椒で好みに。



アスパラと鶏肉のレモン炒め

アスパラ：7本、鶏もも肉：200g、玉ねぎ：1/2個。
野菜を塩と黒胡椒で炒めて、レモンを多めに絞ってさらに炒めてできあがり。



アスパラ入りポテサラ

アスパラガス:2本、じゃがいも(中):3個、厚切りベーコン:適量、ラディッシュ:1個、マヨネーズ、黒コショウ、オリーブオイル:適量。
じゃがいもを皮をむいて小口に切り塩ゆでする。串が通るやわらかさになったらお湯を捨てて蓋をしてふる(粉ふき芋を作る要領で)。
アスパラガスは斜めにカットをして塩ゆで。厚切りベーコンはオリーブオイルで炒める。ラディッシュは輪切りにして水にさらす。
すべての材料を合わせてマヨネーズで和えて黒コショウをふる



輪切アスパラ入りポテサラ

茹でたじゃがいもとアスパラ、ベーコンを塩胡椒とマヨネーズで和える。



トカチッシュオムレツ～十勝素材のスパニッシュオムレツ～

アスパラ：3本、極小インカルージュ：7個（でんぷん質の多いジャガイモ中1個で代用可）、卵：3個、塩コショウ、オリーブオイル、バター：一欠片。
芋は皮が付いたままで調理するのでよく洗う。ジャガイモとアスパラを3mm厚にスライスする。卵は塩コショウをふって、よくときほぐしておく。フライパンにオリーブオイルを多めに入れ、ジャガイモにオイルをしみ込ませるようにゆっくり炒める。芯まで火を通さず、透き通る程度でアスパラを加えてさっと絡める。
卵に炒めた野菜を加え、さっくりと混ぜ合わせて再びフライパンに戻し、蓋をしてじっくり両面を焼く。仕上げにバターを入れて香りづけをしてできあがり。



茹で汁で炊くアスパラご飯

アスパラ：3本、米：2合、昆布：5cm角程度、塩：おまじない程度、酒：大さじ1。
前日・アスパラのハカマ部分をそいで1cm幅に切る。アスパラが隠れる位の少ないお湯で2分程度茹でて冷ます（煮汁はとっておく）。アスパラを取り出し出汁に浸しておく。
当日・煮汁に水を足して普通の炊飯の量にする。塩と酒、昆布を加えて炊く。
炊きあがったら、出汁に浸しておいたアスパラをまぶしてよく混ぜてできあがり。



グリーンアスパラガスのヴィッジソワーズ

タマネギ、ジャガイモバターで炒める、水、チキンスープで柔らかく煮る。アスパラガスをレンジで温める。穂先は縦にスライス。飾りに使う。

ジューサーでタマネギ、ジャガイモ、アスパラガス、牛乳を混ぜる。

綺麗にスープになったら、塩胡椒で味を整えて冷蔵庫へ。牛乳を泡立てて穂先を飾る。お好みで生クリームを。



鳥挽き肉のアスパラミートローフ

A・鳥挽き肉：200g、玉葱：中玉半身（みじん切り）、玉子：半身、パン粉：カップ1。

B・アスパラ：3～4本、茹でたウズラ玉子：5個。

C・調味料、塩、胡椒、以下好みでオレガノ。

Aをフードプロセッサーなどでよく混ぜる。

Cを混ぜいれ馴染ませる。

サランラップにAをひき、上から重ねるようにBアスパラと玉子を並べてロール状にする。電子レンジで10分。



アスパラ、舞茸、牛蒡、えび、玉ねぎのかき揚げ

米粉、水、塩：少々、玉ねぎ、牛蒡、人参、キノコ類など太めの千切りで。小えびならそのまま、大きい場合は小さく切って使う。
野菜の水気を切る。鍋に揚げ油（高めの中温）を用意。米粉：水を1：1～若干水を多めで溶く。※衣を薄付きにしたい時は薄めに。
衣に穂先をくぐらせて軽く揚げる。ひっくり返して揚げ、油を切る。時間は短めでOK。かき揚げの時には、一度に揚げる分に対して、ボウルの中で衣と材料がしっかりからませるように揉みこむ。お玉で一つ分くらいずつを油の中にそっと滑らせるように入れる。ひっくり返し、かりっとして軽く揚げ色が付いたら取り出して油を切る。お好みで天つゆか、塩を振っていただく。



アスパラとホタルイカの Pasta

アスパラ：6本、ホタルイカ：100g、Pasta：200g。
調味料はオリーブオイル、白ワイン、粗塩、タイムを適当に。
にんにくがあればさらに美味しく。



アスパラ、大根、人参の煮浸し

大根、人参を拍子木切りにしてさっと茹でる。アスパラは食べやすい長さに、太いところは縦半分に。大根、人参を上げる直前くらいにアスパラを入れ、すぐに火からおろし、ざるにあける。

鰹や昆布など好みの和風だしを用意。醤油、みりん、塩などで薄めに味を付ける。沸騰直前で止める。

保存容器にアスパラなどを移し、だしをかける。冷めたくらいでちょうど味が染みている。お好みで花鰹を散らして。



アスパラと鶏肉、椎茸、新タマネギで炊き込みごはん

お米：2合、アスパラ：3本（斜めにスライス）、鶏もも肉：100gくらい、しいたけ：1個（細かくカット）※具は冷蔵庫にあるもので。

だし、お酒：大さじ1、めんつゆ：50ml、塩：適量。

炊きあがる15分前にアスパラを投入。

ポイント：炊きたてにバターをのせて醤油をたらりと落とせば最高！



アスパラと牛肉のオイスター炒め

牛肉：300g、アスパラ：5～6本、大蒜：ひとかけ。
フライパンにサラダ油（大さじ1）、大蒜のスライスを加え火に掛ける。
大蒜の香りがしてきたらアスパラを加え炒める、そこに牛肉を入れ、色が変わってきたら紹興酒か日本酒（大さじ1）、オイスターオイル（大さじ2）、鶏ガラスープの素ひとつまみ、塩・胡椒適量で味をつける。
最後に大蒜醤油（もしくは醤油）を小さじ2ほど掛けて仕上げる。



十勝ガレット～十勝産素材いろいろ～

2枚分。生地・そば粉：80g、卵：1個、水：100cc、塩：ひとつまみ。アスパラ：2～3本、ベーコン薄切り：4枚、ブラウンマッシュルーム：6個、卵：2個、ピザ用チーズ：大さじ2程度、オリーブオイル：適量。
そば粉に塩と溶き卵を入れて練る、少しずつ水を加えてのばし冷蔵庫で一時間くらい休ませる。ベーコンをじっくり焼き、脂がしみ出た頃にスライスしたマッシュルームとアスパラを加えて10秒程度炒め、取り分けておく。熱したフライパンにオリーブオイルを塗り生地をクレープ状に薄くのばす。中火。生地が乾いたら具を口の字型に配置して卵を割り入れる。生地がパリッとしたらチーズをかけ、四方を内側に織り込む。フタをして卵が半熟になるまで弱火で焼く。仕上げに胡椒を散らす。



アスパラとジャガイモのパンケーキ

26cm フライパン 1 枚分。アスパラ：2～3 本、ジャガイモ：中 1 個。生地・小麦粉：150g、ベーキングパウダー：5g、卵：1 個、牛乳：100cc、水：50cc、塩：多めのひとつまみ、砂糖：小さじ 1。調味料・バター：3mm 厚程度、塩・胡椒：少々、オリーブオイル：適量。小麦粉とベーキングパウダーをボウルでふるって、他の材料を加え練る。ジャガイモは 2mm 厚でスライス。アスパラは 3mm 厚の斜め切り。バターでジャガイモを炒め、透き通ったらアスパラを加えてバターをなじませ、塩・胡椒で下味をつけて取り出す。フライパンにオリーブオイルをなじませ一旦冷ましてから、生地を注ぐ。生地の上に具を散りばめ、中火でフタをして焼く。火加減を調整しながら、タヌキ色に近い程度まで 2～3 回返しながら焼く。



ちよー!簡単!アスパラのお浸し

アスパラ下の硬い所ピーラーで剥く。熱くしたグリルで焼く。
麵汁をかけて、鰹節をかけてできあがり。



アスパラチーズまきハンバーグ&ミニ春まき

合い挽肉：200g 程度、アスパラガス：3 本、スライスチーズ：3 枚、サラダ油：適量。卵：1 個、パン粉：大 2、牛乳：大 2、塩：適量、黒こしょう：適量。ソース用・ケチャップ：適量、ウスターソース：適量、砂糖：適量、お酢：適量。パン粉を牛乳に浸す。ビニール袋に挽肉、塩、黒こしょうを入れて揉みこみ、牛乳に浸したパン粉を入れる。袋のまま冷蔵庫で 30 分程度寝かせる。アスパラは根元部分を切り落としてチーズの半分の幅にカット。アスパラにチーズ 1/2 枚分を巻きつけ、冷蔵庫で冷やす。ラップに挽肉を伸ばし、チーズ巻きアスパラを乗せ海苔巻きの要領で巻く。フライパンにサラダ油を熱し、転がしながら焼く。焼き色がついたら弱火で蓋をして焼く。フライパンでソース用材料を入れてソースを作る。

応用編・ミニ春巻き

ハンバーグを作るネタを春巻き 1/2 の皮にくるくると巻いてカリッと揚げる。おべんとうの具にぴったり。

レシピ提供

BenLabo メンバーのみなさん

アスパラを提供いただいたコラボ生産地

北海道十勝・音更町

<http://oh-bento-labo.com/>