

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。