

アスパラ



やさい王国の
とれたてたより
第6回

ガス

鮮度が命!
直売所ならではの
濃い味をお試しあれ!!
隠れた人気者です!



保存方法

「なるべく早く食べる」というのが大原則!
それでも少し保存したいときは冷蔵庫に「立てて」保存。
切り口に湿らせたキッチンペーパーがあれば完璧です。



下ごしらえ

アスパラと新じゃがの
チーズ焼き



根元から5cmくらい皮をむき、底を落とす。

①茹でる場合: 熱湯で約1分。

根元は長く、穂先は短めに。

②蒸す場合: 耐熱容器+ラップでレンジに。
4本程度なら500Wで約1分。

茹でるとみずみずしく、蒸すと濃い味に。

。。。お好みの方で!

材料: アスパラ 4本
新じゃが(大) 1個
ベーコン 20g
ピザ用チーズ 30g
バター 10g
塩こしょう 少々

新じゃがを1cm角に切る。
ばらして耐熱皿+ラップで
電子レンジ(500W)で約4分!
新じゃがには塩こしょうする。

耐熱皿の
底に新じゃがを敷き詰め、
上に下ごしらえしたアスパラ&ベーコンを置き、
その上にまた新じゃが、アスパラ&ベーコンの順で。
一番上にチーズとバターを散らし、
オーブントースターで約6分で出来上がり!

実は春に一番売り上げの
ある野菜がアスパラ!
鮮度抜群だからかも?!

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

