

地産地消レシピ ⑦ 「アスパラとホタテの簡単グラタン」



[塩分 1.4 g / エネルギー 218 kcal]

【材料：2人分】

アスパラ	80 g
ホタテ貝柱	4 個
ベーコン	1 枚
ミニトマト	2 個
バター	10 g
小麦粉	大さじ 1
牛乳	150ml
塩・こしょう	少々
とけるチーズ	少々
パセリのみじん切り	少々

【作り方】

- 1 アスパラは根元のかたい部分を切り、7mm 程度の斜め切りにする。
- 2 ホタテ、ミニトマトは4等分、ベーコンは細切りにする。
- 3 フライパンを熱してバターを溶かし、ベーコンとホタテをさっと炒める。
- 4 小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 5 牛乳を加えて混ぜ、とろみがついてきたら、アスパラを加える。
- 6 弱火にし、焦げないようにヘラで混ぜながら煮る。
- 7 アスパラに火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。
- 8 耐熱容器に7を入れ、ミニトマトとチーズをのせ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- 9 パセリのみじん切りをふる。

今月の素材



アスパラ

今回は北海道の春を代表する野菜「アスパラ」です。アスパラには土寄せをして軟白したホワイトアスパラと太陽光に当て自然に育ったグリーンアスパラがあります。1960年代までは缶詰のホワイトアスパラが主流でしたが、1970年代以降はグリーンアスパラが多く出回るようになり、最近は生のホワイトアスパラも見かけるようになりました。

グリーンアスパラは緑黄色野菜の仲間です。カロテン、ビタミンB群、カリウム、食物繊維や旨味成分でもあるアスパラギン酸を多く含みます。

アスパラは若い茎をやわらかいうちに収穫するので、鮮度が落ちやすく甘さも時間とともに少なくなります。おいしく食べるためにはできるだけ早く調理し、保存するときは新聞紙で軽く包み上部を開けて、野菜室に立てておくとういでしょう。

アスパラは調理に手間もかからず加熱時間も短いので、手軽に毎日の食事に取り入れられます。いつもの料理にアスパラを加えるだけで、春の季節感と一緒に見た目もおいしさも一段とよくなります。

料理監修・文 = 金子 和恵(栄養士)

このほかのレシピは羽幌町ホームページにも掲載しています ☞ <http://www.town.haboro.hokkaido.jp/>