

ホワイト アスパラガス

～美味しい食べ方～
white asparagus recipe

ホワイトアスパラの天ぷら

材料

ホワイトアスパラ 3本
小麦粉 30g
冷水 40cc
揚げ油 適量

- 1 アスパラは洗って付け根の筋が多い部分を落とし、二等分に切る。
- 2 耐熱皿に1を並べてラップをし、電子レンジで約1分加熱する。
- 3 小麦粉と水を混ぜ合わせ、あら熱がとれた2をくぐらせ、170～180℃に熱した油のなかに入れる。約1分揚げて完成。

ホワイトアスパラガスのソテー

材料

ホワイトアスパラ 8本
バター 大さじ2+1/2
塩
こしょう

- 1 ホワイトアスパラガスは、厚く皮をむいて、長さを2等分にする。
- 2 熱湯に塩少々と1を入れ、30秒間ほどゆでたら、ざるに上げて水けをきる。
- 3 フライパンにバターを熱し、2を加えて焼き色が少しくまでいためる。熱いうちに塩・こしょう各少々をふる。

