

ホワイトアスパラガス

Asperges blanches

ホワイトアスパラの 上手な茹で方

step 1



1 皮をピーラーで剥く。茹でると筋の固いところが際立ってしまうため、しっかりと皮を剥くのがコツ。特に根元の固いところは念入りに。

2 まっすぐに茹でたいときは、タコ糸で軽く束ねる。大切な穂先がまっすぐにきれいな状態でゆで上がります。



3 お湯を沸かし、好みの塩をいれてゆでる。お薦めはゲランドの粗塩。海のミネラルがぎゅっと味を引き立てます。

4 剥いた皮と一緒に茹でると風味アップ。ゆであがったアスパラは引き揚げたらゆで汁を急冷させてゆで汁のままタッパーで冷蔵保存する。

ホワイトアスパラの 美味しい食べ方

step 2

recipe 1

レモン風味のホワイトアスパラと春キャベツのサラダ



【材料】4人分
【レモン風味のホワイトアスパラ】
レモン汁 50cc
グラニュー糖 10g
塩 2g
ホワイトアスパラ 4本

【春キャベツのサラダ】
春キャベツ 150g
玉ねぎ 1/4個
ニンジン 1/8本
生クリーム 30cc
マヨネーズソース 20g
マスタード 5g
塩/胡椒

【作り方】

- 【レモン風味のホワイトアスパラ】
1. 鍋にレモンとグラニュー糖、塩をいれて火にかけて溶かす。
2. 茹でたホワイトアスパラにかける。
- 【春キャベツのサラダ】
1. ニンジンは軟らかくなるまで、玉ねぎは甘みが出るまで塩ゆでし、冷水に取る。
2. キャベツは10秒間茹で冷水に取る。
3. 野菜の水気をよく絞ってボウルに移し、塩・胡椒で下味を付ける。
4. 生クリーム、マヨネーズソース、マスタードを加えてよく混ぜる。
5. お好みで茹でた魚介を添える。

recipe 2

ホワイトアスパラと海老のグラタン



【材料】4人分

【ホワイトソース】
無塩バター 50g
薄力粉 40g
牛乳 500cc
ローリエ 1枚

【具材】

バター 30g
玉ねぎ 1個
ホワイトアスパラ 8本
小海老 8本
白ワイン 80cc
塩/胡椒
ピザ用チーズ

【作り方】

【ホワイトソースを作る】

1. 鍋にバターをいれて火にかけ、泡が無くなるまで加熱する。
2. バターが透き通ったら薄力粉を加えて色が付かないように弱火でよく炒める。
3. 牛乳とローリエを少しずつ加えながら木べらで混ぜ、沸騰させていく。
4. 粉臭さが無くなったところで濾す。

【グラタン】

1. 鍋にバターをおとしてスライスした玉ねぎを炒める。
2. 白ワインを加える。
3. 塩・胡椒した小海老と茹でたホワイトアスパラを加える。
4. 海老に火が入ったら器に一度外す。
5. ホワイトソースを加えて塩・胡椒で味を調えて器にかける。
6. チーズをのせて180℃のオーブンでこんがり焼き色が付くまで焼く。

recipe 3

ホワイトアスパラのムース

【材料】4人分
バター 15g
玉葱 1/4個
ホワイトアスパラ 2~3本
ブイヨン 100cc
板ゼラチン 2.5g
生クリーム 100cc
塩/胡椒

【作り方】

1. ホワイトアスパラの穂先3cmを切っておく。
2. 残りは薄くスライスしておく。
3. 鍋にバターをいれて火にかける。
4. 玉ねぎを加えて弱火でよく炒める。
5. 玉ねぎが甘くなったらスライスしたホワイトアスパラを加えて更に炒める。
6. ブイヨンを加えて煮込む。



7. ホワイトアスパラが柔らかくなったら、塩・胡椒で味を調えてミキサーにかけてから濾す。
8. 鍋にうつして火にかけ、アクをすくってから、予めふやかしておいたゼラチンを加え冷ます。
9. ボウルで生クリームを泡立てる（8分立て）。
10. 8で冷ましたホワイトアスパラのピューレと混ぜ合わせる。
11. 冷やし固める。

recipe 4

ホワイトアスパラのピクルス

【材料】
白ワイン 200cc
ワインヴィネガー 100cc
グラニュー糖 80g
塩 5g
ローリエ 1枚
クローブ 3本
鷹の爪 1本
ホワイトアスパラ 10本

【作り方】

【ピクルスマリネ液】

1. 鍋に白ワインを加えて火にかけ沸騰させてアルコール分を飛ばす。
2. ローリエとクローブ、グラニュー糖、塩を加える。
3. グラニュー糖が溶けたらワイン・ヴィネガーと鷹の爪を加えて火を止る。

【ホワイトアスパラ】

4. ホワイトアスパラの皮を厚くむく。
5. 塩気の効いたお湯で10秒間茹でる。
6. マリネ液に漬ける。

