

よろず

そろそろ旬の白アスパラガス（シュパーゲル）の王道料理！！

王道レシピ

茹でアスパラガス



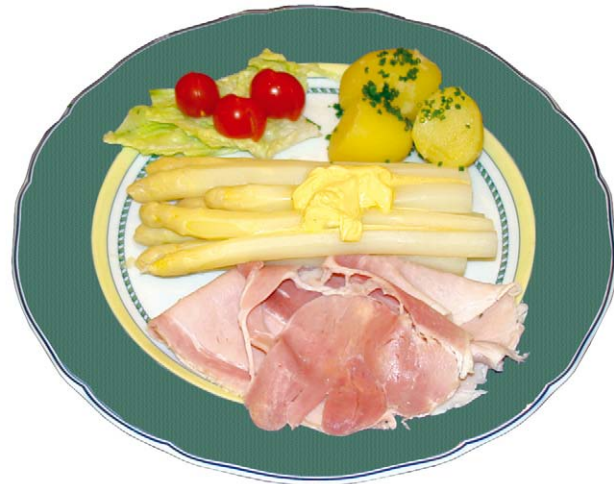
①茹でアスパラガス

◆材料（4人前）

白アスパラガス	2kg
砂糖	小さじ2杯
塩	小さじ1杯
レモン汁	少々

◇作り方

1. 白アスパラガスの根元の硬い部分を切り落とし、頭の部分を残して根元の方向に向かって皮を剥く。
 2. 1を一人分ずつ調理用の糸で縛り（この行程は省略しても良いが、束ねておくとザルに立てやすく取り出しやすい）、アスパラガス専用鍋付属のかごに立てて入れておく。
 3. アスパラガス専用鍋に約1リットル（鍋の底から3分の1位）の水、砂糖、塩、レモン汁と約1kg分の1の切り落とした部分と皮を良く洗って入れ、火にかける。
 4. 3が沸騰したらアクを掬い取り、2のかごに立てたアスパラガスを入れ、蓋をして15~20分間、中弱火で蒸し茹でにする。（かごがうまく納まらず、蓋が閉まらない場合は根元と皮を少し取り出すと良い。）
 5. 4を皿に盛り、溶かしバター等の好みのソースをかけ、塩ゆでのじゃがいも、ハム等を添える。
- * 茹で汁は捨てずに冷蔵、または冷凍保存しておき、次回、この茹で汁でアスパラガスを茹でて、その後スープにすると良い。
 - * 専用鍋を使用しないで普通に茹でる場合は水を1.5リットルにして、切り落とした根元と皮を多い目に入れる。
 - * 専用の皮むき器（写真①）を使用した方が、楽に速く剥ける。
 - * 専用鍋で蒸し茹でにした方が味、食感ともにより美味しい。



②茹でじゃがいも(Salzkartoffel)

◆材料（4人前、量は目安です）

じゃがいも	1 - 1.2kg
シプレット(Schnittlauch)	適量

◇作り方

1. 鍋に皮を剥いたじゃがいも、ひたひたの水（入れすぎないこと）、塩を入れて30分間茹でる（沸騰したら中火にする）。
2. 茹で上がった1にシプレット（Schnittlauch）をふりかける。

③オランダーズソース

◆材料

卵黄	卵2個分
バター	60g
白ワインビネガー	小さじ1杯
レモン汁	小さじ1杯
アスパラガスのゆで汁	30cc
塩、胡椒、ナツメグ	少々

◇作り方

1. バターを溶かしておく。
2. ボールに卵黄、ワインビネガー、レモン汁、アスパラガスのゆで汁を入れ、湯煎しながら泡立て器で手早くかきまぜる。
3. 2がきめ細やかなムース状になれば湯煎から外し、溶かしバターを加えて塩、胡椒、ナツメグで味を整える。

