

春野菜のグリル レモンソース

調理時間
20分

味の濃い春野菜はさっとグリルしただけで素敵なおちそうになります。爽やかな酸味のレモンソースをたっぷりかけて召し上がれ。

材料(4人分)

グリーンアスパラガス(太め)…8本
パプリカ…1個
春キャベツ…1/2個
新玉ねぎ…1個
ミニトマト…8個
レモンの絞り汁…1個分
粒マスタード…小さじ1
オリーブオイル…大さじ6
塩…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2

作り方

- 1.グリーンアスパラガスは根元の固い部分を取り除き、皮を剥いたら3等分する。キャベツは芯がついたままで、新玉ねぎもぼろけなくよくし切りにする。パプリカは食べやすい大きさに切る。
- 2.切った野菜をバットに並べ、オリーブオイル(大さじ4)を全体にまぶす。
- 3.野菜を魚焼きグリルで両面焼く。
- 4.レモンの絞り汁、粒マスタード、残りのオリーブオイル、塩、砂糖でソースを作り、グリル野菜に添える。



JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう みえの旬ごはん。

色とりどりの春野菜が目につくようになってきました。中でも、鮮やかな緑色で真っ直ぐ伸びたグリーンアスパラガスは、春を強く感じさせてくれる野菜のひとつ。今月は難しい調理は一切無用の簡単アスパラ料理をご紹介します。



アスパラガスの煮浸し

グリーンアスパラガスをだし汁に浸すだけの超簡単和食レシピです。アスパラガスは鮮やかな緑色を失わないよう茹で加減に気をつけて。

調理時間
10分

※冷蔵庫での時間は除く

材料(4人分)

グリーンアスパラガス…8本
だし汁…1カップ
塩…小さじ1/2
薄口醤油…小さじ1

作り方

- 1.温めただし汁に塩と薄口醤油で味を付けて常温に冷ます。味は吸物より少し濃いぐらい。
- 2.グリーンアスパラガスは根元の固い部分を取り除き、皮を剥いたら4等分する。塩少々(分量外)を加えた湯で色よく茹で、冷水で冷ます。
- 3.常温のだし汁にアスパラガスを漬けて、1時間以上冷蔵庫で味を馴染ませる。

JAグループ三重



三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!

JAいがふるさと 農産物直売所 とれたて市ひぞっこ



4月28日(土)、29日(日)に「アスパラガスフェア」を開催予定



Tel.0595-21-0831
伊賀市平野西町1-1
営/4~9月
9:00~19:00
10~3月
9:00~18:00
休/第2・4水曜
P/有
MAP/1 A-2

安全・安心な

伊賀の
アスパラガス

は、ここで手に入ります

今月の食材

「アスパラガス」

●疲労回復やアンチエイジングに
名前の由来となったアスパラギン酸は、アミノ酸の一種。疲労の原因となる乳酸を早く燃焼させ、エネルギーに変える力を持つため、疲労回復に効果を発揮します。抗酸化作用に優れるビタミンAや骨の健康に不可欠なビタミンK、貧血予防に効果的な葉酸も多く含み、女性に嬉しい野菜です。

茎は太めで穂先が固く、みずみずしく伸びたものがオススメ。みずみずしくハリがあるものが新鮮さの証です。茹で生えていたときと同じように、立てて冷蔵庫で保存してください。固めに茹でれば冷凍保管もOKです。

●伊賀のアスパラガス

三重県内では、伊賀地域がアスパラガスの最大の産地。朝晩の寒暖差の大きい伊賀産のアスパラガスは、太く、非常に甘いのが特徴。4月上旬から5月にかけて旬を迎えます。JAいがふるさと農産物直売所「とれたて市ひぞっこ」では、旬のアスパラガスを多くの方に味わってもらおうと、4月28日、29日に「アスパラガスフェア」を開催します(収穫状況により日程は変更の可能性がります)。

惣菜コーナーでは、アスパラガスをふんだんに使用した「アスパラガスのかきあげ」や「アスパラガスと蒸し鶏のゴママヨ和え」などの惣菜も販売致します。旬のアスパラガスの甘みや食感が楽しめる料理です。