

平成 21 年 3 月 13 日

## 南会津町商工会 農家レストラン研修会 様

10 名

実習内容 10:30 開始

アスパラガス豆腐

アスパラガス煮卸し

アスパラガス、セロリ、えのきだけのナムル

アスパラガスのベーコン巻ききのこソース

昼食 12:00 開始

アスパラガスの磯辺揚げ黄身酢掛け

アスパラガスの青海苔焼き

アスパラガス豆腐

アスパラガス煮卸し

アスパラガス、セロリ、えのきだけのナムル

アスパラガスのベーコン巻ききのこソース

アスパラガスのすり流し

麓山高原豚肉ソテ アスパラガス風味

大熊町のキウイフルーツと北会津の紅ほっぺとお楽しみアイスクリーム

食事終了 13:30 15 分間休憩

13:45 30 分位 「地産地消とは日本型食生活にもどること」講演を行います。

14:15 質疑応答

14:30 終了

## アスパラガス豆腐

材料（10人前）

アスパラガス	200 g	昆布だし	400 g
吉野葛	75 g	塩	少々
旨だし			
出し	80 cc	味醂	10 cc
濃口醤油	10 cc		
おろし山葵			

作り方

- ① アスパラガス豆腐を作る。アスパラガスの根元のかたい部分の皮をむき、塩を入れて熱湯でゆでる。根元まで柔らかくなったら冷水に入れて冷ます。
- ② 水分を拭き取り、分量の昆布だしとともにミキサーにかける。
- ③ 吉野葛を合わせて裏漉しにする。
- ④ 胡麻豆腐を作る要領で③を鍋に入れて30～40分かけて練り上げる。塩で薄味をつける。
- ⑤ 流し缶に流して、冷やし固める。
- ⑥ 器に合わせて切り出し、冷たい旨だしを注ぎ、おろし山葵を添える。

## アスパラガス煮卸し

材料（4人前）

アスパラガス	4本	サラダ油	少量
合せだし			
出し	200 cc	みりん	25 cc
淡口醤油	25 cc		
大根おろし	少々	長葱	1/2本
おろし生姜	少々	もみ海苔	少々

作り方

- ① アスパラガスは、根元のかたい部分の皮をむき、4～5cm長さに切る。170℃に熱したサラダ油でサッと揚げる。
- ② 合せだしを温めて、揚げたアスパラガスを入れて一煮立ちさせる。適量の大根おろしを入れてさっと温めアスパラガスに大根おろしをからめながら盛りつける。
- ③ ねぎとおろし生姜を添えてもみ海苔を散らす。

## アスパラガス、セロリ、えのきだけのナムル

材料

アスパラガス（細切り）	1束	A	
セロリ	200 g	塩・胡椒	各適量
えのきだけ（ほぐす）	200 g	ごま油	30 g
サラダ油	30 g	白いり胡麻	8 g

作り方

- ① アスパラガス、セロリ、えのきだけをそれぞれサラダ油でさっと炒め、熱湯を少々加え、手早く炒めて冷ます。
- ② ①の材料の水気をきって合せ、Aの調味料で味を調える。

## アスパラガスのベーコン巻ききのこソース

材料（4人前）

ベーコン	20枚	グリーンアスパラガス	20本
サラダ油	大さじ1	塩、胡椒	各少々
きのこソース			
マッシュルーム・舞茸	100g	しもふりたけ	100g
バター	大さじ2	ブイヨン	カップ1
水溶性コーンスターチ	少々	あさつき	2〜3本

作り方

- ① アスパラガスは根本を切り落とし、固い部分の皮をむき、はかまも除いて塩少々を加えて熱湯で茹で、水に取って冷ましてから水気をふく。
- ② アスパラガス1本ずつベーコンを1枚ずつ巻き付ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②を入れ、ころがしながら全体を焼き、塩、胡椒で味を調いて取り出す。
- ④ きのこソースの作り方きのこの石づきを除いて適当に切り、ブイヨンを加えて煮る。
- ⑤ 最後に水溶性コーンスターチで薄く濃度をつけ、小口きりにしたあさつきを散らす。器にきのこソースを敷き、③のアスパラガスを盛る。

アスパラガスの味付けは、ベーコンの塩気の方、塩味を控え目にするのを忘れずに。

## アスパラガスの磯辺揚げ 黄身酢掛け

材料（4人前）

アスパラガス	4本	海苔	少々		
天ぷら衣					
薄力粉	200g	卵黄	1個	冷水	360cc
黄身酢					
卵黄	6個	酢	90cc	味醂	90cc
塩	少量				
吉野葛	10cc				

作り方

- ① アスパラガスのは根元のかたい部分の皮をむく。
  - ② 全体を海苔で巻き海苔の端に天ぷら衣をつけてとめる。
  - ③ 天ぷら衣をつけて170℃に熱した天ぷら油でからっと揚げる。紙の上で転がしながら油をふき取り、塩を振る。
  - ④ 器に合わせて切り出して盛り、黄身酢を添える。
- ※黄身酢は材料のすべて合わせてよく混ぜ、湯煎にかける。ホイッパーで混ぜながら練り、マヨネーズの固さになったら、鍋ごと氷水につけて混ぜながら冷ます。

## アスパラガス青海苔焼き

材料（4人前）

アスパラガス	4本	青海苔	20g
卵白	0.5個	塩・ラー油	少々

作り方

- ① アスパラガスは根元のかたい部分の皮をむき、塩一つかみを入れた熱湯で、さっと茹でる。
- ② 青海苔に卵白、塩、ラー油で味付けをしておく。
- ③ アスパラガスを平串を打ち、両面を強火で焼いたのち②の青海苔をアスパラガスにからませ、焦がさないように中火でこんがり焼く。食べやすい切り出して盛りつけをする。

## アスパラガスのすり流し

材料（4人前）

あられ揚げ

アスパラガス	4本	塩	少量
薄力粉	少量	卵白	1個分
ぶぶあられ	少量	サラダ油	少量
アスパラガス	450g	出し	900cc
塩	5.4g	吉野葛	適量
淡口醤油	少量	酒	少量
溶き辛子			

作り方

- ① アスパラガスは根元のかたい部分の皮をむく。塩を入れて熱湯で色よく茹でて冷水にとる。
- ② ゆでたアスパラガスの分量のだしとともにミキサーにかけて裏漉しする。
- ③ 鍋に戻して火にかけ、塩を加えて味をつけ、水溶き吉野葛を適量溶き入れてとろみをつける。淡口醤油少量、酒少量ずつたらしめて味を調べ、すり流しを作る。
- ④ あられ揚げを作る。皮をむいたアスパラガスを4～5cm切り、薄塩をふる。薄力粉をまぶし、卵白くぐらせて、まわりにぶぶあられをつける。170℃に熱したサラダ油で揚げ、ペーパータオルで油をふき取る。
- ⑤ 椀にすり流しをはり、揚げたてのあられ揚げを椀に盛る。吸口に溶き辛子を添える。