

# アスパラ洋風白あえ

— 2人分 —

アスパラ	4本
クリームチーズ(常温)	50g
豆腐	50g
ねりゴマ(白)	小1
はちみつ	小1
塩・黒こしょう	少々

HP <http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

## 作り方

- ① アスパラの根本の皮と、はかまを取る。 POINT:「はかま」はアスパラの茎にある三角の部分
- ② 鍋に湯を沸かし、アスパラを根本15秒、全体を50秒ほどゆでる。
- ③ ゆであがったアスパラをざるに上げて冷ます
- ④ 豆腐をクッキングペーパーで包みおもしろを置いて水切りをする。 POINT: 豆腐をクッキングペーパーで包み、500Wの電子レンジで2分温めるのも可
- ⑤ すり鉢に豆腐と、常温に戻したクリームチーズを入れて混ぜる。
- ⑥ ある程度混ざったらねりゴマを入れてよくすり混ぜ、最後にはちみつを入れて混ぜて味を調える。
- ⑦ アスパラを5等分に切る。
- ⑧ 6に切ったアスパラ、塩、黒こしょうを加えて軽く混ぜ、器に盛り付けて最後に黒こしょうを適量散らして完成。



### 今回の食材 アスパラ



#### 旬

2月の中下旬から10月いっぱい、ハウス栽培のものが出回る。4月から5月の上旬までが旬。

#### 穫れる場所

阿南市、阿波市などで栽培されている。

#### 美味しいアスパラの見分け方

- 太くてまっすぐ
- 濃い緑で艶がある
- 切り口がみずみずしい
- 穂先がつまっているものおいしい

#### 保存方法

ラップに包み、冷蔵庫の野菜室で立てて保存するのが良い。