

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ!

香川県丸亀市の「アスパラガス」レシピ

(初回放送：2019年4月10日)

1軒目「全長50センチ! 讃岐のアスパラはビッグで甘い!」

料理①：アスパラガスの肉巻き

材料 ロングアスパラガス(2本)、豚肉の薄切り(8~10枚)、小麦粉(適量)、塩コショウ(適量)

- 作り方**
- ①豚肉に軽く塩コショウして小麦粉をまぶす。
 - ②アスパラガスに豚肉を巻く。
 - ③肉を巻いたアスパラガスを10分~15分かけて弱火でじっくり焼けば完成。

*ワンポイント：
・巻く前に肉に小麦粉を振ると滑らず巻きやすくなります。
・肉を重ね気味に巻いた場合は、焼く時間は長めで。



2軒目「ポール・マッカートニーも絶賛! 名人自慢の〇〇〇〇アスパラ!」

料理①：アスパラガスの天ぷら

材料 グリーンアスパラガス(6本)、てんぷら粉(60g)、水(適量)、サラダ油(適量)、塩(適量)

作り方 生のアスパラガスをトレーに並べ、水で溶いた天ぷら粉に混ぜて油で揚げる。

*ワンポイント：塩で食べるとアスパラガスの甘味がより楽しめる。



料理②：ホワイトアスパラガスのバター炒め

材料 ホワイトアスパラガス（9本）、バター（10g）、塩 こしょう（適量）

作り方 ①フライパンにバターを溶かす。
②その上にホワイトアスパラガスを並べて焼く。
③塩コショウで味を調えれば完成。

*ワンポイント：弱火でじっくり焼くのがポイント。



3軒目「チャレンジ農家のアスパラマジックおつまみ」

料理①：3色アスパラのカルパッチョ

材料 グリーン、ホワイト、紫アスパラガス（各1本）、タイの切り身（5切れ）、
オリーブオイル（適量）、塩（適量）

作り方 ①3色のアスパラは生のまま刻み、タイのお刺身にはさむ。
②オリーブオイルと塩をかければ完成。



料理②：3色アスパラとエビのペペロンチーノ風

材料 3色のアスパラガス（各2本）、タカノツメ(2本)、ニンニク（4片）、エビ（150g）、ミニトマト（4つ）、オリーブオイル（適量）、塩（適量）

- 作り方**
- ①スライスしたニンニクとタカノツメを、オリーブオイルで熱する。
 - ②そこにエビを入れ炒める。
 - ③さらに3色のアスパラとトマトを入れて炒め、塩で味をととのえれば完成。

*ワンポイント：紫のアスパラは、加熱するとグリーンになってしまうので、炒めすぎないのがポイント。

