



アスパラガスのロースト ~フランドル風~ — 2人分 —



グリーンアスパガス	6本	ゆで卵	
オリーブ油	適量	卵	2コ
塩	ひとつまみ	塩	適量
ソース		酢	大1
バター	50g	クルトン	
塩	少々	フランスパン	50g
レモン汁	大1	バター	20g
		パセリ	1本
		塩	ひとつまみ



詳しいレシピはHPをチェック！

作り方

フランドル風とは

ベルギーとの国境に位置するフランドル地方の田舎料理のこと！

- 1 アスパラの中ほどから、根元の部分の皮をピーラーでむく。アスパラの先端の、はかまの部分を取る。
- 2 鍋に水、塩、酢を入れ、卵を6分半ゆでる。ゆであがったら、流水で、卵を急冷する。
👉 塩と酢を入れると殻にヒビが入っても中身が出にくくなる！
👉 急冷することで余熱を避け、殻がむきやすくなる！
- 3 フランスパンを1cmの角切りにし、パセリをみじん切りにする。
- 4 フライパンにバターを中火で溶かし、パンを入れ、火を強める。パンの水分がとんだら火を弱め、塩とパセリを加えて炒める。
アスパラを根元から2cm切り落とし、フライパンにオリーブ油をしき、中火で全体に焼き色をつける。
- 5 👉 アスパラは完全に火を通すよりも、少し芯が残る程度がジューシー！
- 6 フライパンでバターを弱火でゆっくり溶かし、ホエイ(乳清)を蒸発させる。塩を加え、ホエイが蒸発したら、レモンを絞る。お皿にアスパラ、卵、クルトン、ソースを盛り付けて完成！

