

うまいレシピ アスパラガスの浅漬け

旬の新鮮なアスパラガスを使って、シャキシャキな浅漬けにしました。茹でたアスパラガスを、漬けだれに漬けるだけです。保存用の袋に入れてつけてもOK。炒り卵とアスパラガスの浅漬けをごはんに混ぜて、おにぎりにしても美味しいです。春らしい色合いでひな祭りのランチにぴったりです。



材料(アスパラガス5本分)

アスパラガス 5本

塩 小さじ1/4杯

a. 水 150cc

a. だしの素 小さじ3杯

a. しょうゆ 小さじ2杯

a. 塩こんぶ 20g



1. アスパラガスは根元1cmほどを切り落とし、ピーラーで穂先だけ残して皮を剥きます。
2. 水、塩小さじ1/4杯を入れ、沸騰したら1、2分ゆでます。冷水にさらし水気を拭き取ります。
3. 小鍋に水150cc、だしの素小さじ3杯、しょうゆ小さじ2杯、塩こんぶ20gを入れてひと煮立ちさせ保存容器にいれて粗熱をとります。
4. 3.にアスパラガスを入れ、冷蔵庫で1時間以上漬けて完成です。
5. ごはんに、炒り卵と1cmくらいに切ったアスパラガスの浅漬けを混ぜて、手に塩をつけておにぎりをにぎる。

