

北海道の旬食材 産地直送友の会流

おいしい名産アスパラレシピ

超～簡単。のっけて焼くだけ！アスパラピザ



【材料】

- ・名産グリーンアスパラ
- ・ピザ生地
- ・トマトソース（またはピザソース）
- ・溶けるタイプのチーズ
- ・好きなトッピング
（マッシュルーム・ベーコン・コーン・トマトなど）

【作り方の手順】

- 1.ピザ生地に、トマトソースを塗ります。
（市販のピザソースでもOK!）
- 2.その上に溶けるタイプのチーズを軽くかけます。
- 3.好きなトッピングをのせましょう！
今回はアスパラが主役のピザなので、名産のグリーンアスパラはたっぷり！
- 4.最後に溶けるタイプチーズをかけて、オーブンで10～15分程度焼いたら出来上がり♪

アスパラのしゃきしゃきと甘さ、そしてチーズの香ばしさがたまらない手づくりピザです。写真の生地はパンタイプですが、クリスピータイプなら時間も手間もかけずに簡単に作れちゃいます。トッピングを色々変えて、アスパラとの相性を楽しんでください。

グリーン・ピンク・イエローでアスパラの春色スパゲティ



【材料】

- ・名産グリーンアスパラ
- ・スパゲティ
- ・オリーブオイル
- ・コーン
- ・ベーコン
- ・塩
- ・荒挽きブラックペッパー

【作り方の手順】

- 1.スパゲティは好みの量を、時間通りに茹でます。
- 2.多めのオリーブオイルを熱し、ベーコン、名産グリーンアスパラ、コーンの順に炒め、最後に茹で上がったスパゲティを加えます。
アスパラはしゃきしゃき感を楽しむため、炒めすぎに注意してください！
- 3.混ぜ合わせ、塩で味を調え、最後に好きなだけブラックペッパーをガリガリ。

素材の味が楽しめる、シンプルな春色スパゲティ♪
お子様がいるご家庭では、ブラックペッパーではなくケチャップ味でもおいしくいただけますよ。

マヨネーズと相性抜群の食材同士をご一緒に！アスパラとエビマヨ和え



【材料】

- ・名寄産アスパラ
- ・えび（むきエビ）
- ・粒マスタード
- ・マヨネーズ
- ・砂糖
- ・塩
- ・お酒
- ・レモン汁



【作り方の手順】

- 1.エビの背ワタを取り、殻をむいて酒・塩をふり、もみこんでおきます。
名寄産のアスパラは好きなサイズに切って水分を取ります。
これで下ごしらえは完了！
2. フライパンに1センチほど油をひき、アスパラを170度の油で1分程、素揚げします。
3. 次にエビを素揚げします。
目安はほんのりきつね色～。
- 4.ボウルにアスパラとエビを入れ、マスタードとマヨネーズ、レモン汁（1滴～2滴程度）、砂糖を加え、味付けをして出来上がり♪

プリプリのエビと、シャキシャキのアスパラにマヨネーズ。

美味しくないわけがない組み合わせ。
老若男女問わず大好きな味です♪

旬だから味わえる、滋味深い味わい アスパラのお漬物



【材料】

- ・名寄産アスパラ
- ・お漬物の素

【作り方の手順】

- アスパラの根元は、皮をむきます。
あとは、ポリ袋に入れて、お漬物の素を加えたら完成。

捨ててしまいがちなアスパラの根元を使ったお漬物。
生で食べるから、シャキシャキと心地の良い歯ざわり。
朝ご飯のお供に、お酒の肴に、本当においしいお漬物です。

アスパラをおいしく食べるための保存方法！

ラップに包み、穂先を上にして立てて冷蔵庫に入れておくと長持ちします。

根元を少しだけ切り落とし、ペーパータオルをぬらして切り口を包み込み、ポリ袋に入れ、牛乳パックなどに立てて冷蔵保存しましょう。

長期保存する場合は、色が変わる程度に固めにゆで、水気をよく切って、食べる分だけ小分けにして冷凍保存します。