

## アスパラガスのフリットドラーテ

### 材料（作りやすい分量）

- |              |    |
|--------------|----|
| • アスパラガス     | 4本 |
| • 卵          | 1個 |
| • パルミジャーノチーズ | 5g |
| • パセリ(みじん切り) | 大1 |
| • 小麦粉        | 適量 |
| • 揚げオイル      | 適量 |
| • 塩          | 適量 |
| • 白ワインビネガー   | 適量 |



### 作り方

- ① アスパラは硬い部分の皮は剥き、3cmの輪切りにカット。
- ② ( ) 内の材料をボウルに加えて混ぜ合せドラーテ（チーズ衣）を作ります。
- ③ アスパラガスに小麦粉を薄くまぶし、②の衣にぐぐらせ極中火に温めたオイルで両面こんがり揚げましょう。（オイルの量は、アスパラガスの半量程度のオイルでOK）
- ④ フリット（揚げた）③をボウルに入れ、塩、ビネガーをふりかけクルクルと揺すり酸味を馴染ませ完成です。

「ドラーテ」とは、チーズを加えた衣です。チーズが入っているので高温だと焦げやすいので注意しましょう。

## ホワイトアスパラの昆布締め

### 材料（4人分）

- |            |     |
|------------|-----|
| • ホワイトアスパラ | お好み |
| • 昆布       | 適量  |
| • 酒または水    | 適量  |

やすこのお奨めの食べ方  
是非お試しください！  
昆布の旨味とアスパラの  
甘さの相性抜群！



### 作り方

- ① ホワイトアスパラは固い筋目の皮を剥き柔らかくなる程度塩茹でします。
- ② 昆布は、お酒や水（又は酢）で表面を洗い柔らかくしておきます。
- ③ ラップを敷き昆布にアスパラを巻きつけ空気にふれぬように包み、一晩冷蔵庫に寝かせましょう。
- ④ お好みのサイズにスライスして完成です。

わさび醤油  
生姜醤油  
レモンオイル醤油が  
お奨めです♪