

# 旬の野菜をおいしく食べよう。

若々しい茎が甘い。

## アスパラガスを食べよう。

鮮やかな緑と爽やかな香りで親しまれているアスパラガス。冬に栄養を蓄えて初夏のお日様をたっぷり浴びて成長します。

ふだん野菜として食べているのは芽を出す若い茎の部分、地上部は晩秋に枯れて休眠に入り、暖かくなると目覚めて芽を出します。アスパラガスをおいしく食べる秘訣はゆすぎない事！

食感と香りを大事にしたいビタミン、ミネラルたっぷりの緑黄色野菜です。

### 選び方

穂先が筆先のようにしまっていて、切り口がみずみずしいものが良い。時間が経つと硬くなるので早めに食べ切りましょう。



### アスパラガスと生ハムの春巻

#### 材料 (4人分)

グリーンアスパラガス	8本
生ハム (プロシュート)	8枚
フレッシュバジルの葉	適量
春巻の皮	4枚
溶き卵	適量
揚げ油	適量
レモンのくし形	4個

#### 作り方

1. アスパラは根元のかたい部分を切り落とし、半分ほど皮をむく。
2. 春巻の皮は半分の大きさに切る。
3. 春巻の皮に生ハム、バジルの葉、1をのせてくるくると巻き、巻き終わりに溶き卵を塗って閉じる。
4. 180℃の揚げ油で3を揚げる。
5. 器に4を盛りつけ、レモンを添える。

