

## アスパラと豚ひき肉の三色丼



# 緑鮮やか，歯ごたえよし

穏やかな陽気に春本番を実感するこの時季，旬を迎えるのがグリーンアスパラガス。鹿児島県内では2月上旬から10月末まで収穫でき，市場に出回る時期も長いが，春から初夏にかけて採れるアスパラガスは，生でも食べられるほどえぐみが少なく，甘味があっておいしい。簡単に調理でき，料理に彩りを添えてくれるアスパラガス。食卓に取り入れてみてはいかが。



県内唯一の産地である日置市吹上では，2001年に「吹上町アスパラガス生産部会」が発足。現在は8戸が1.5畝で栽培し，2014年は26.6トンの出荷を見込む。ほとんどが県内に出回り，スーパーなどで販売されている。

3月下旬，同生産部会長の渡辺慎也さん（37）の吹上町小野のビニールハウスを訪ねた。渡辺さんは17畝で年間約2.7トンを生産している。ハウスをのぞくと，渡辺さん

が30センチ近くに伸びた緑色の鮮やかなアスパラガスを収穫中。渡辺さんは「**緑が濃くて茎が太く，穂先がきゅっとしまっているもの**がいい」と教えてくれた。

生産部会の女性メンバーらにアスパラガスをおいしくいただく調理法を尋ねた。ゆでたものをオーブントースターで焼いてみそやマヨネーズをつけて食べたり，肉で巻いたり，サラダや天ぷらにしたりと，手軽にさまざまな料理が楽しめるそう。

今回，教わったのは三色丼。アスパラガスの濃い緑と卵の黄色が映える鮮やかな見た目と，砂糖としょうゆの甘い香りが食欲をそそる。ふわふわの卵そぼろと甘じょっぱい豚ひき肉に，ほどよい歯ごたえのアスパラガスがよく合い，ご飯が進む。



丼に三色の食材が鮮やかに敷き詰められていく

レシピを紹介した三窪つゆこさん(62)は「ゆでるときに塩を入れ、氷水でしめることでアスパラガスの緑がさらに鮮やかになる。食感を楽しむためにゆですぎには注意して」とアドバイスしてくれた。(西元貴子)

### <材料>=2人分

グリーンアスパラガス1束、卵2個、豚ひき肉100g、A(砂糖小さじ1、濃い口しょうゆ大さじ1、酒かみりん小さじ1)、ご飯丼2杯分、砂糖、塩少々、サラダ油適量。

### <作り方>

- ①サラダ油を熱したフライパンに豚ひき肉を入れて、薯でかきまぜながらAの調味料を入れ、炒める。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩少々を加えてよくまぜる。サラダ油を熱したフライパンにボウルの卵を入れ、菜箸でそばろ状になるまでまぜ続ける。
- ③たっぷりのお湯に塩をひとつまみ入れて、アスパラガスをゆがく。ゆでたアスパラガスは氷水で冷やす。アスパラガスは歯ごたえが残る程度に小口切りにする。
- ④丼にご飯をよそい、①～③を盛りつける。



見た目もきれいな三色丼。アスパラ入り野菜スープを添えて

### ひと口アドバイス

アスパラガスは根元が硬く、穂先が軟らかい。ゆでるときは穂先と根元を切り分けて、根元から先にゆでるとよい。

平成26年4月2日(水) / 南日本新聞