

## アスパラガス



通年出回る「アスパラガス」ですが、その多くは輸入のもの。

国産が出回る時期は4月～6月頃で、山梨県内でも栽培が行われています。

定番の緑色の他、白色や紫色のものもあります。白は香りが強くてやわらかく、強い甘みがあります。紫はアントシアニンを含んでいますが、長時間加熱すると緑色になりやすいので、色を活かしたい場合は注意が必要です。

穂先がピンと立ち、締まっているものがオススメ。保存する場合は立てて冷蔵庫に入れましょう。

## アスパラベーコンご飯



【材料】（2人分）

・ アスパラガス	4本	・ 酒	大さじ1
・ ベーコン	30g	・ 塩胡椒	適量
・ 米	1合	・ バター	10g

【作り方】

1. アスパラガスの根元を切り落とし、下1/3くらいの皮をむいて2センチ幅に切る。ベーコンは1センチ角に切る。



- 炊飯器に研いだ米と酒を入れ、1合の目盛まで水を加えてアスパラガスの根元と皮を乗せ、炊飯する。
  - フライパンにベーコンを入れて熱し、脂が出てきたらアスパラガスを加えて色が鮮やかになるまで炒め、軽く塩胡椒をする。
  - 炊きあがったら根元と皮を取り除き、3とバターを加えて軽く混ぜる。
  - 器に盛り、お好みで胡椒を振る。
- ・ 食感と鮮やかな色を残すため別で加熱していますが、急ぎの場合は一緒に炊き込んで良いでしょう。

## ヤングコーン

山梨県はとうもろこしの生産が盛ん。そのとうもろこしの成長過程で摘み取った「幼果」が「ヤングコーン」や「ベビーコーン」という名前を出回ります。

そのまま天ぷらにしたり、皮をむいて茹でたりするのが定番ですが、皮ごと入手できた場合はヒゲも甘いので、ぜひ味わってみましょう。

鮮度が落ちやすいので、すぐに食べられない場合はかために茹でて冷凍するのがオススメです。



## ヤングコーンのレンジ焼売



【材料】（12個分）

・ ヤングコーン	5本	・ しょうゆ	大さじ1
・ 鶏ひき肉	200g	・ 酒	小さじ1
・ 玉ねぎ	1/2個	・ 砂糖	小さじ1
・ おろししょうが	10g	・ 塩	小さじ1/4
・ オイスターソース	大さじ1/2	・ 小麦粉	大さじ3

- ヤングコーンは皮をむき、実とヒゲに分ける。ヒゲはきれいな部分のみ残して、2センチくらいの長さに切り、実は粗いみじん切りにする。玉ねぎは粗いみじん切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉と玉ねぎ、ヤングコーンの実、小麦粉以外の調味料を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- 12等分に丸めて並べ、小麦粉大さじ1を表面に振りかける。
- 別のボウルにヤングコーンのヒゲを入れ、小麦粉大さじ2を全体にまぶす。
- 肉団子のまわりにヒゲをつけて軽く握り、耐熱容器に乗せる。
- ふんわりラップをかけ、600Wのレンジで8分程加熱する。中まで火が通っていないようなら、様子を見ながら追加で加熱する。

●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。