

アスパラガスのパン粉焼き アイオリソース添え



◆材料：4人分

アスパラガス … 12本
パン粉 … 1/2カップ
塩 … 少々
オリーブオイル … 大さじ1

- アイオリソース（作りやすい量）
卵黄 … 2個分
にんにく … 1/2片（すりおろす）
レモン汁 … 大さじ1
オリーブオイル … 50ml
塩 … 小さじ1/2

1. ボウルに卵黄、にんにく、レモン汁、塩を入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
2. オリーブオイルを少しずつ加え、乳化するまで混ぜしっかり混ぜ合わせる。
3. アスパラガスは洗い、かたい部分の皮をピーラーで剥く。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で焼き、軽く塩を振り、取り出しておく。
5. 同じフライパンにパン粉を加えて弱火でパン粉が色づきカリカリになるまで炒める。
6. 器にアスパラガスを盛り、ソースをかけ、パン粉を散らす。

アスパラガスの旬は4月～6月。国内だと北海道が有名な産地です。
茹でて食べることが多い野菜ですが、焼いたり、フリッターなどの揚げ物もぐっと甘みが増しておすすめです。

アスパラガスはアスパラギン酸、カロテン、ビタミンCやE、葉酸などが豊富で、薬膳では気を補い、身体の余分な熱を取り、代謝を良くしてむくみを解消する食材です。
アスパラギン酸は、新陳代謝を高める効果があるので、疲労回復にぴったりです。
卵黄を合わせ、免疫力を強める効果をアツしています。

アイオリソースとは、南フランス発祥で、にんにくやオリーブオイル、卵黄を原材料に、マヨネーズのようにオリーブオイルと卵黄を乳化させて作るソースです。
時間がある時は同じく卵黄を使ったオランダソースで食べても美味しいですが、こちらはより手軽です。
アスパラガスのシャキッとした食感と甘み、パン粉のカリカリ食感、ソースのまろやかさと、いろいろな感覚の楽しめる一皿です。