

RECIPES【アスパラガス】

VOICE #01

【ヴォイス】 / #01 / JUNE 2009 / www.oisix.com

【特集】
アスパラガスOisix
おいしく

Cover Recipe



アスパラとそら豆のミモザサラダ

裏ごしして散らしたゆで卵をミモザの花に見立てた、大人のサラダ。ともに香りがよく甘みを感じる旬のアスパラとそら豆でどうぞ。ちょっと意外なバナナと野菜の組み合わせをマヨネーズとたまごがまろやかにまとめてくれる、やみつきの味わいです。

【2人分】

アスパラガス…1束 そら豆…12粒 バナナ…1本 卵…1個 マヨネーズ…適量

- ① バナナは輪切りに、そら豆とアスパラガスと卵はゆでる。
- ② アスパラガスを食べやすい大きさに切って、バナナとそら豆と一緒に器に盛り、ゆで卵を裏ごしして上に散らす。
- ③ お好みでマヨネーズをかける。

「松田のマヨネーズタイプ(甘口)」(税込504円 / 300g)

サヤエンドウやインゲン、カボチャやアボカドなどを使ってアレンジできます。マヨネーズに少しヨーグルトを効かせてもおいしくできます。

レシピ提供: Oixi レシピエ 影山のぞみ



生のアスパラのラビゴットマリネ

フレンチで主に魚介に使う、ラビゴットソース。しゃきしゃきで甘い、生のアスパラガスとも好相性。白ワインやシャンパンにもびったりの見た目もかわいい前菜です。これからの季節に喜ばれる、どんなメニューにも合うさっぱりレシピです。

【2人分】

アスパラガス…1束 米酢…大さじ2 オリーブオイル…大さじ3 トマト(みじん切り)…1/2個分 玉ねぎ(みじん切り)…1/8個分 ビクルスまたはケッパー…小さじ1

- ① アスパラガス以外の材料を混ぜ合わせる。(ラビゴットソース)
- ② アスパラガスの茎は2cm位切り落とし、ピーラーで皮をむいて3等分にする。
- ③ 平らな容器にアスパラとラビゴットソースを入れ、半日ほど冷蔵庫で寝かせる。

「コスタドーロ ビュア オリーブオイル」(税込924円 / 456g(500ml))

生のアスパラの驚きの食感に、食卓の会話も弾みます。ぼん酢やバルサミコ酢を隠し味に加えると、雰囲気の違いが楽しめます。

レシピ提供: Oixi レシピエ 野口玲子



【つかいきりレシピ】アスパラガスと豆腐のポタージュ

お豆腐を使ったポタージュなので、ヘルシーでも満足感あり。コクもあり、おいしく仕上がります。

【2人分】

アスパラガス(小口切り)…1束 豆腐(水切りしておく)…1丁 コンソメスープ…2カップ 万能ネギ(小口切り)…適量

- ① 鍋にコンソメスープを入れて沸かし、アスパラガスをゆで、粗熱を取る。
- ② ミキサーに①と豆腐を加えてかくはんし、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ②をレードルなどでよく混ぜてから器に盛り、万能ネギを散らす。

「樺家 十勝きぬ豆腐」(税込189円 / 300g)

冷やした器に盛ると、よりおいしく召し上がれます。万能ネギは、小口切りにしてゆでたアスパラガス、クルトン、ネギなどにアレンジできます。

レシピ提供: Oixi レシピエ 佐々木麻子

【つかいきりレシピとは】食材をおいしく使いきりたい、そんなときに活躍するレシピです。

ACTIVITY REPORT【OisixのVOICE】

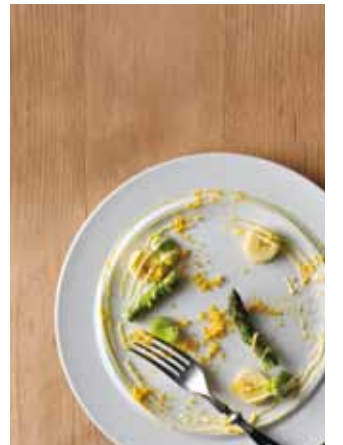


エアバッグ：資材を減らしながら、野菜の鮮度も向上します。

今まで定期ボックスの商品のすき間を埋めるために、紙の資材を使ってお届けしてきましたが、これからは空気で商品を運ぶ「エアバッグ」に変わります。この「エアバッグ」は塩素を含まないので、焼却時にダイオキシンが発生しません。また、二酸化炭素排出量も減少できます。同時に野菜の鮮度を保ち、卵や牛乳をいっそう優しく運ぶことができるようになりました。サラダがおいしいこれからの季節に、よりフレッシュなおいさと食感をどうぞお楽しみください。

お客様のVOICE(声)募集中です。アンケートにご協力ください。 <http://www.oisix.com/voice>発行 / オイシックス株式会社 写真 / 木村文吾 スタイル / 近藤由里子 レシピ / Oixi (<http://oisix.jp/>)

SEE YOU!

<http://www.oisix.com>

信州産直組合【長野県中野市】

ASPARAGUS【アスパラガス】



いいものをつくる、という本当の意味

おいしくめしあがって
もらうところまで

アスパラ出荷場で、お客様に出荷
するアスパラガスを丁寧にパック
詰めしていました。

「バック前にアスパラを風通しのいい
ところに置いて、軸の先端から水分を
飛ばしておくんです。そうすると、お届
けした時まで鮮度が保たれるんですよ」

「お客様に、おいしくめしあがって
もらうところまで。
玉木さんのグループ、一人ひとりに
浸透している想いです。」

一日15センチ

Oisixでも、ひときわ好評の
玉木さんのアスパラガス。
「こんなに柔らかくて、甘いアスパ
ラを食べたのは初めて」
といった声が多く届きます。

玉木さんの畑は、山々に囲まれた
長野県中野市にあります。

内陸性気候で年間降水量も少ない
土地柄は、病害虫の発生が少なく、
アスパラに適しています。

今の時期は、冬の間に積もった雪
が溶け、その雪溶け水がアスパラに
とって良い水分補給となります。また、
暖かくなり、生育速度が早まる
ため、茎まで柔らかくなります。

その生育速度は、なんと一日で15
センチ。目を疑うほどの速さです。
その成長を確認するため、一日も
欠かさずハウスに向き、みんな
収穫をしています。

「一日でも休むと、伸びたり、穂が開
いたりして、出荷ができなくなるの
よ」
収穫していたお母さんが、教えてく

れました。

また、成長するアスパラは多くの
栄養を必要とするため、どんな土
がやせ、育ちが落ちるそうです。

そこで玉木さんが実践している
のは、アスパラ・リンゴ・トマトの
三種の作物を三カ所の畑で、順番に
回して栽培すること。

土の中の微生物を活性化させ、健康
的な作物を育てるためなのです。

**収穫量を減らしても、
農薬を減らしたい**

玉木さんの畑は、一般的な畑より
ハウスとハウスの間隔が広いのが
特徴です。また、アスパラの株と株
の間隔も空けて植えています。

こうすることで風通しをよくし、
虫や病気の発生を抑え、農薬の使用
も減らすことができます。

「安心して食べてもらいたいから、
できるだけ農薬を減らすように努
力していますよ」
生産効率を押さえてでも、大切に
したいことがあります。

雪解け水を吸い上げたアスパラガス



きれいな水で育った、玉木さ
んのアスパラは甘くみずみ
ずしいのが特徴。ゆでて塩を
振るシンプルな方法で食べ
ると、アスパラ本来の味と香
りが口の中に広がります。

アスパラの長さを揃えるために
カットされる軸を集めた、もっ
たいない商品「軸パラガス」も、
ぜひお試しください。