

# あさつきの酢味噌和え

《材料》 ※2人分

あさつき 1パック (150g)

※ a ※

酢	大さじ2
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
辛子	小さじ1

《作り方》

- ① 沸騰したお湯に塩を入れ、あさつきを茹でてざるにとり、冷水にとって冷まし💡水気を切っておきます。
- ② aを合わせます。
- ③ あさつきを食べやすい大きさに切ります。
- ④ あさつきを器に盛り付けaをかけてすすめます。

ポイント

あさつきは茹でてから冷水にとって冷ますことで、色良く、シャキシャキとした食感になります。



ポイント

酢味噌で全体を和えてもおいしく召し上がっていただけますが、時間がたつと水っぽくなりますのでご注意ください。

- ・あさつきの栽培は、8月に球根を植え、冬に生長した株を掘り出し、ハウスの中で一週間から10日ほどあたため、新芽を育てる（伸ばす）といった手間をかけて育てています。
- ・庄内の冬の味覚として親しまれ、独特の甘さの中にあるほのかな辛味とシャキシャキした食感が特徴です。
- ・山形県では新芽の独特の歯ざわりと風味を活かし、茹でて酢味噌和えで食べるのが定番です。

シャキシャキとした食感と  
特有の香り  
山形の伝統野菜「あさつき」



レシピ考案・監修  
料理家  
菅野由子先生

# たらのソテー あさつきソース添え

《材料》 ※2人分

○たらのソテー

たら 2切れ

※下味※酒、塩、こしょう 各少々

オリーブオイル（ソテー用）大さじ2

○あさつきソース

あさつき 1パック（150g）

えのき 1/2袋

小麦粉 適量

バター 10g

オリーブオイル 大さじ1

※a※

酒 大さじ1

醤油 大さじ1

水 大さじ1

わさび 小さじ1

《作り方》

- ① たらに下味をつけます。
- ② aを合わせておきます。
- ③ あさつきは斜めに切って用意します。えのきは3cmの長さに切ります。
- ④ 下味をつけたたらの水気をふき、小麦粉をまぶします。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを温め、たらをソテーします。
- ⑥ たらが焼けたら皿にとり、フライパンの汚れを軽くふいて、バター・オリーブオイルを入れ、あさつき、えのきを炒めます。火が通ったらaを加えます。
- ⑦ 器にたらを盛り付け、⑥のあさつきソースをそえてすすめます。

ポイント

あさつきは、加熱すると独特の香りとぬめりがUP！  
ソースにすると味が絡みやすくなります。



レシピ考案・監修  
料理家  
菅野由子先生