

新発見

# おいしい 奈良 Vol. 41

『奈良のシェフ』が  
『奈良の食材』で、ご家庭で  
できるレシピをお届け。



## アスパラガスと イダコのサラダ

アバロツツ  
abarotz



### 材料 [4人分]

- アスパラガス(2Lサイズ).....8本
- ディル(セリ科のハーブ)...2枝
- EXバージンオリーブオイル.....10g
- 茹で湯・塩.....適量
- イダコ.....2杯  
(またはマダコ 200g)
- イチゴ 60g
- (ドレッシング)
- ブラックオリーブ.....40g
- 赤玉ネギ.....40g
- EXバージンオリーブオイル.....90g
- シェリービネガー.....30g
- 塩・こしょう・マスタード.....適量
- ルッコラ.....80g
- 結晶塩.....適量

### 作り方

①アスパラガスは、むきすぎないように注意しながら皮をむく。

②沸騰した湯に塩を入れ、①を10～15秒茹でる。

③②を氷水に落とし、色と甘みを引き出す。

④ディルと③をEXバージンオリーブオイルで和える。

⑤下処理をしたイダコを、直火で炙り香りを出す。

⑥ブラックオリーブを粗刻みに、赤玉ネギをみじん切りにし、Aを加えドレッシングを作り、⑤と刻んだイチゴに和える。

⑦皿に④⑥とルッコラを盛りつけ、結晶塩をふって仕上げる。



### ワンポイント

\*アスパラガスの茹で時間は、ゴリゴリとした触感を残す程度に①。

\*イダコの下処理は、くちばし墨袋、目、嘴を取り除き、塩でもみ、水ですすぎ、かるく下茹でする⑤。

\*イダコはバーナーか焼き網で炙り、香りを出す⑤。

アスパラガス  
はここで

JAならけんファーマーズマーケット

### まほろばキッチン

全国最大級規模の面積を有するファーマーズマーケット。

所 橿原市常盤町605-1 休 不定休  
時 9:00～19:00 ☎ 0744-23-1301



奈良・関西近郊の新鮮な有機野菜が中心のシンプルでカジュアル、体においしいレストランです。

## アバロツツ abarotz

「有機」「ローカル」「自由」をコンセプトにした、現代スペイン料理「アコルドゥ」の姉妹店。現在、移転準備中の「アコルドゥ」は、吉城園よしかぎん(奈良市)周辺で新しくオープンする予定です。

シェフ  
かわしま ひろし  
川島 宙さん

所 生駒市東生駒2丁目  
207-1-111

☎ 0743-85-6491

HP [www.akordu.com/](http://www.akordu.com/)



放送日はP27で

テレビ版

関 県マーケティング課 ☎0742-27-7401 FAX 0742-26-6211 県民だより奈良「ならいいね!」では作り方等を映像でご紹介します!