



Asparagi al forno

アスパラガスのオーブン焼き



【材料】 2人分

アスパラ	5本
塩	小さじ 1/3 弱
アサクラ EVO	大さじ 1 弱

※EVO はエキストラバージン
オリーブオイルの略

※塩はアサクラおすすめの
コンチェントラートデルマーレ

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.146 (ダイジェスト)
vol.4 (フルレクチャー)

【作り方】

- 1) アスパラは洗ったら下の硬い部分をぽきんと折る
(折れたところから下は堅いので別な料理に利用)
- 2) 天板または耐熱皿にクッキングシート (陶器などの耐熱皿なら不要) を敷き、
アスパラを載せる (好きな長さにカットしてもよい)
上からアサクラ EVO を回しがけする (全部にいきわたらなくてもよい)
さらにコンチェントラートデルマーレを上から分量を均一にふりかける
- 3) あらかじめ 190°C に熱したオーブンで 20 分程度焼く
ただし、途中天板下にアスパラの水分が出てきたら全体を箸でかき混ぜ、
オイル分と塩を混ぜるようになる
- 4) 上部が乾いて焦げる手前で何回かかき混ぜ、最終的に下の部分が竹串で
さっと通るようになれば OK
- 5) 長いままそのままに皿に盛り付け、またはカットして盛り付ける
- 6) クッキングシートにたまったオイルソースを上からかける