

◎ アスパラガスとゆで卵のグラタン ◎

2020年4月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

旬のアスパラガスと相性のよい卵を合わせ、春の美味しさを閉じ込めたグラタンに仕上げました。

【材料（2人分）】

バター	15g
薄力粉	15g
牛乳	250ml
塩	小さじ1/3
シュレッドチーズ	10g
茹で卵（好みの湯で加減）	2個
アスパラガス	4本



1 アスパラガスは下1/3の皮をピーラーでむき、がくをとる。鍋に湯を沸かし塩(分量外)を加え、アスパラガスの皮を入れて30秒茹でる。そこにアスパラガスを加えて写真くらい曲がる固さまで茹で、ザルに上げ、3cm長さに切る。

【ホワイトソース】

2 鍋にバターを熱し、バターが溶けたら火からおろし、薄力粉を加えてへらでよく混ぜ、さらさらとした流動状になったら井30秒火からおろす。ちいっきに冷たい牛乳を入れ、中火にかけ泡だて器で混ぜ続ける。濃度がつき始めたら弱火にし、そのまま混ぜ続け、軽い沸騰状態を続けベタッとした食感がなくなりトロんと口どけの良い状態まで5分くらい混ぜ続けるこの時手が熱くなるので軍手をするとよいでしょう。塩、コショウで味を調える。

3 耐熱皿に茹で卵を入れ、③のホワイトソースを上から入れる。アスパラガスをバランスよく並べる。シュレッドチーズをのせる。

4 240℃に予熱を入れたオーブンで色付くまで4-5分焼く。ホワイトソースが温かければトースターで色づくまで焼いてもよいです。

食卓で卵を割り、ソースと絡めながらお召し上がりください。

<ポイント>

・ゆで卵は半熟~少し柔らかめがおすすめ。半熟は殻をむきにくいので、茹でる前に針で殻に穴をおしりに1か所あけておくとむきやすくなりますよ。

・アスパラガスの美味しさは香りとお食感そして甘さとほろ苦さ。実は香りは皮に多く含まれているんです。なので皮をむいてから茹でるアスパラガスは香りが半減してしまいます。先に皮を茹でて、湯に香りに移しておくことで香りよく茹でることができます。

