

栗原心平さんが旬の食材で『かがやきオリジナルレシピ』を考案！
実際に作りながら、ちょっとしたコツを伝授していただきます

人気料理家

栗原心平さんの 春の口福レシピ



point

今回のポイントは2つ！

「アスパラガスに塩を振るタイミング」

焼き色が付き、水分が浮いてきたタイミングで塩を振ると、塩がしっかり付着します。

「卵の火入れ」

火にかけてながら絶えず混ぜ続け、少し固まってきたら火からおろすイメージ。お好みの「ふわとろ」を目指して作ってみてください。



アスパラソテー ふわとろ 卵ソース

フライパン
1つで完成！



材料：2人分

- ・アスパラガス 4本
- ・オリーブ油 大さじ 1/2
- ・塩 小さじ 1/6
- ・黒こしょう 適量

★仕上げ用

- ・バター 10g
- ・パルミジャーノチーズ 適量

A ※混ぜ合わせておく

- ・卵 2個
- ・パルミジャーノチーズ 5g (すりおろし)
- ・生クリーム 大さじ 3
- ・塩 小さじ 1/6
- ・黒こしょう 適量

つくりかた

- 1 アスパラガスは下のかたい部分を落とす。
下から5cmほどピーラーで皮をむき、長さを半分に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、①を並べ入れて中火にかける。
ジュージュと音がし始めたら、フタをして1分半焼く。
- 3 転がしながら焼き、全体に焼き色が付いたら、
塩、黒こしょうを振る。取り出して器に盛り、火を止める。

- 4 【A】を泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③のフライパンにバターを熱し、【A】を流し入れる。
ゴムベラで混ぜながら中火で温め、
半熟状になったら火を止め、アスパラガスにかける。

- 5 お好みでパルミジャーノチーズを削り、かける。

チーズ風味のふわとろ卵ソースを絡めてどうぞ！



アスパラ
& 卵
memo

アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」は、新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果的。卵は言わずと知れた「完全栄養食」で、良質なタンパク質やビタミンが豊富に摂れます。季節の変わり目に、元気をチャージするのにとても良い組み合わせです！



Present
栗原心平さんの
“これ、使ってみて！”

かがやきさんの
東京で1番！クイズ (P36)
正解者の中から、
栗原心平さんオススメの
「下ごしらえポウル2点セット
(11cm・13cm)」を
プレゼント！

ご応募
お待ちしております！



Profile

くりはら・しんべい 料理家。(株) ゆとりの空間の代表取締役社長。料理家・栗原はるみの長男。一児の父。幼い頃から得意だった料理の腕を活かし、自身も料理家としてテレビや雑誌など、多くのメディアで活躍。最新著書『小学生からチャレンジ！栗原心平のお料理ドリル』（小学館）が好評発売中。公式YouTubeチャンネル『ゆとりの空間チャンネル』でも多様なレシピを公開中。