

あしたばのおひたし

シンプルなあしたばのおひたしをご紹介します。かつお節の風味があしたばの苦味を引き立てます。

材料（2人分）

- あしたば・・・・・・・・・・・・・・・・・・150グラム
- かつお節・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- お好みで練り辛子・・・・・・・・・・適量

作り方

1. あしたばは軽くゆで、4センチ位にカットする。
2. 醤油（お好みで辛子醤油）をかける。
3. かつお節をふりかけて、軽く和える。



手製に作れて、あしたばの味を楽しめる定番メニューです。

あしたばのフレッシュジュース

流行りのグリーンスムージーをあしたばで作ってみてはいかがでしょうか？

材料（1人分）

- バナナ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/3本
- リンゴ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4個
- 水（または牛乳）・・・・・・・・・・100CC
- あしたば（新芽の茎がおすすめ）・・・・・・・・・・適量
- お好みでハチミツなど

作り方

1. あしたばはきれいに水洗いする。
2. 材料を切ってミキサーに入れる。
3. 水または牛乳、お好みではちみつなどを入れる。
4. ミキサーで混ぜる。



バナナがあしたばの苦さをカバーして、飲みやすくなります。

あしたばの具沢山スープ

材料（2人分）

- あしたば・・・・・・・・・・・・・・・・・・80グラム
- 豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・1丁
- しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・400CC
- 中華だしの素・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2杯

作り方

1. あしたばは軽くゆで、4センチ位にカットする。
2. 中華だしの素を水に溶き、スープを作る。
3. 野菜を入れ、火が通ったら豆腐とあしたばを入れる。
4. ふたたび沸騰したら出来上がり。



セリ科植物独特のほろ苦さが食欲をそそります。

※お好きな野菜でアレンジしてください。

あしたばともやしの炒め物

材料（2人分）

- あしたば・・・・・・・・・・・・・・・・・・80グラム
- もやし・・・・・・・・・・・・・・・・・・50グラム
- 豚肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・80グラム
- にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・一かけ
- 中華だしの素・・・・・・・・・・・・・・・・少量
- 塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- しょうゆ又はナンプラー・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

1. あしたばは5センチ位にカットする。
2. サラダ油をいれたフライパンにニンニクのみじん切りを入れ、豚肉を炒める。炒まったら豚肉を皿の上に取り出しておく。
3. フライパンにあしたばともやしをさっと炒め、軽く火が通ったら再び豚肉をフライパンに戻す。
4. 中華だしの素としょうゆ（又はナンプラー）で味付けして出来上がり。



あしたばは炒め物にとっても合います。

※ラーメンの具として乗せるのもおすすめです。