



<材料> 2人分

ホワイトアスパラガス	4本
塩	小さじ 1
生ハム（好きなもの）	適量
黒胡椒	適量

<オランダーズソース>

バター	100g
卵黄	2個
水	大さじ 2
レモン汁	大さじ 2
塩	適量

ホワイトアスパラのサラダ

ホワイトアスパラは日光に当てないようにして育てるため色が白く、柔らかい食感と甘みが特徴です。また免疫力を上げたりむくみを軽減するサポニンやカリウムが多く含まれています。ホワイトアスパラの繊細な味わいを生かすオランダーズソースを使ったサラダは素材の甘さを引き立てる一品です。

【作り方】

- 1 ホワイトアスパラの根本の部分は切り、穂先の下からピーラーで皮を剥く。
- 2 鍋にお湯を沸かして切り取った根本、皮も入れ、ホワイトアスパラを入れ、5分ほど茹でる。茹で上がった後、冷水で冷やして水気を切っておく。
- 3 卵黄と水をステンレスのボウルに入れて湯煎して、泡立て器で混ぜしっかり泡立て、その後、溶かしバターをゆっくり流しながら泡立て器で泡立てて乳化させる。
- 4 塩とレモン汁で味を整える。
- 5 お好みで、黒胡椒をかける。