

GABAN®

アスパラガスのオイル煮 しびから塩

山椒入りのオイルでじっくり甘さを引き出したアスパラは、しびから塩がいいアクセント！

🍶 材料（1皿分）

アスパラガス(グリーン・ホワイト)…各1本
GABAN® 高知県産・仁淀川山椒ホール
…1.5g

キャノーラ油…50ml

●しびから塩

GABAN® 高知県産・仁淀川山椒パウダー
…2g

GABAN® 一味唐辛子…1.5g

GABAN® ジンジャーパウダー…0.5g

塩…0.5g

GABAN® 松の実(ローストする)…5g

🍲 レシピ（所要時間：30分※）

- ① 小鍋に粗めに砕いた仁淀川山椒ホール、キャノーラ油を入れて弱火にかけ、山椒が香ったら火からおろし、冷ましておく。
- ② アスパラガスは皮をむき、保存袋に①のオイルと共に入れ、口をしっかりと閉じ、最低2時間ほど置いておく。鍋に湯を沸かして袋を入れ、中火で火を通したら取り出して袋ごと冷ます。
- ③ 小さめのフライパンにしびから塩の材料を入れて香るまで弱火でじっくり炒り、冷ましておく。
- ④ 器にアスパラガスを盛って袋のオイルを少量かけ、しびから塩（適量）をふり、粗く砕いた松の実を散らす。

※②のオイルに漬ける、冷ます時間は含みません。