アレッタお試しレシピ その１

～アレッタとベーコンの炒め物～

和・洋・中に使えて、お肉との相性もバッチリ♪

<作り方>
アレッタを適当な長さに切り揃え、茎の太いところは縦に半分に切る。フライパンを熱しサラダ油を入れなじませ、ベーコンを炒める。軽く焦げ目がついたところで強火にし、アレッタを入れ炒める。酒を少量加え、蓋をして1分ほど蒸し、塩コショウなどで味付けて、出来上がり。
オリーブオイルや白ワインとも合います。

アレッタお試しレシピ その２

～アレッタの天ぷら～

芳ばしい香りが食欲をそそる♪緑の一品！

<作り方>
アレッタを適当な長さに切り、洗って水をしっかり取る。冷水に天ぷら粉を加え粘り気が出ない程度に混ぜる。アレッタを天ぷら粉につけ、165～170度の油で１～２分裏返しながら揚げ、頃合いをみて引き上げてキッチンペーパーや網などで油を切る。
てんつゆ、大根おろし、レモン、塩コショウなどで食べるとよく合います。

アレッタお試しレシピ その３

～アレッタの和風スパゲティ～

パスタの彩りに！トマトやガーリックやホワイトソースにもよく合う

<作り方>
たっぷりのお湯に塩を加え、パスタ袋の表示されている時間分茹でる。フライパンに十分なオリーブオイルを熱し、キノコ、玉葱、コーン、ハムを入れ炒め、塩コショウと醤油で味付けし、茹で汁を少量加えて火を止める。
パスタが茹で上がる1分前にアレッタを加え、一緒に茹でて湯を切り、フライパンへ移して他の具と混ぜ、皿に盛り付けて出来上がり。

アレッタお試しレシピ その４

～アレッタと牛肉の和風炒め～

まさに絶品箸がとまらん牛肉の脂身との相性もぐぅ～♪

<作り方>
アレッタを適当な長さに切り揃え、茎の太いところは縦に半分に切る。フライパンを熱しサラダ油を入れなじませ、牛肉を炒める、軽く焦げ目がついたところで取り出し、代わりにアレッタを入れ中火で炒める。酒を少量加え、蓋をして1分ほど蒸し、先程炒めた牛肉を戻しなじませ、醤油で味付けて、出来上がり。

アレッタお試しレシピ その５

～アレッタのゴマ和え～

意外に癖がなくさっぱりお弁当の定番メニューに！

<作り方>
アレッタとほうれん草を適当な長さに切り、茎の太い部分は半分に切る。塩を入れたお湯でお好みの固さに茹で、ざるに上げて水を切る。
ボールにすり胡麻3：醤油1：砂糖1：だし汁1の割合で混ぜ合わせ、野菜を入れて和える。
手軽に胡麻和えの素や本だしを使ってもおいしく出来ます。

アレッタお試しレシピ その６

～アレッタと筍の煮物～

お好みにより固めに茹でたアレッタを、筍の煮物と混ぜるだけで彩が鮮やかに！

緑を鮮やかに出すには煮込みすぎないのがコツ！

アレッタお試しレシピ その７

～アレッタと筍のお吸い物～

上記の煮物と同じく筍のお吸い物に茹でたアレッタを添えるだけで彩が良くおいしい！

たけのこの風味によく合い食欲をそそります！

朝日アグリア株式会社

（登録品種名：アレッタ　農水省品種登録 第20556号）