

# ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **アスパラガス** です！



「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

## アスパラガス寿司

材料（4人分）

- 精白米 …… 280g
- 水 …… 420ml
- だし昆布 …… 10cm 角
- アスパラガス …… 4本
- ちりめんじゃこ …… 大さじ4
- 卵 …… 1個
- 砂糖 …… 小さじ2
- 油 …… 適宜
- A { 酢 …… 大さじ4
- 砂糖 …… 大さじ4
- 塩 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗い、切り込みを入れただし昆布を入れて炊く。
- ② アスパラガスは熱湯で茹で、冷水に取り、1.5cmぐらいの長さの斜め切りにする。
- ③ ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。
- ④ 卵に砂糖を入れて混ぜ、フライパンを温め、油をひき、薄く卵を焼いて錦糸卵を作る。
- ⑤ ご飯が炊けたら、Aの合わせ酢を入れ、ご飯をきるようにしてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に②③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に⑥を盛り、最後に④を飾る。



栄養価（1人分あたり）

エネルギー 328kcal  
脂 質 2.2g



たんぱく質 8.3g  
食塩相当量 1.0g

アスパラガスの旬は春から初夏で、茎が太くてまっすぐに伸び、緑色が濃くてつやがあるものが良質です。アスパラガスが入った春を感じるお寿司をめしあがれ♪

今回使用した  
アスパラガスの  
産地は…  
**新市町産**

