

アスパラとシラスのオリーブオイル和えの作り方

材料(2人分)
 アスパラガス…4本
 釜揚げシラス…30グラム
 オリーブオイル…適量
 おろし生姜…適量
 塩…適量

作り方

- 1.アスパラガスのハカマをとり、かたいところの皮をむく。
- 2.アスパラガスを塩ゆでする。緑が映えればザルにあげる。
- 3.アスパラガス、シラス、生姜にオリーブオイルと塩を加えて和える。



アスパラは食べやすい大きさで斜め切りに。



シラス漁の船団、ペアで網をひく。

レシピ制作・
料理・撮影・文
岡野朋之

うまいつまみを求めて世界をさまざま歩く。その実、国内・海外問わずハードな長期山岳縦走取材をもこなすカメラマン。年頃の娘を持つ父でもある。

昼までルアーを投げたが結局ヒラメは釣れなかつた。代わりに新鮮な釜揚げシラスを手に入れたので和え物にしてみる。

日の出とともにカメラを構え、待っているのだがなかなか釣れない。今日は遠州灘でヒラメ釣りの取材だ。しかし岸からヒラメなんて釣れるのだろうか。

離岸流という打ち寄せられた波が沖へと帰る流れが集まる、泳ぐとまずそうな場所が釣りのポイントらしい。素人目にはよく区別がつかない。

寝ぼけ頭で時おり波にさらわれそうになりながら待っている

と、朝もやの中から眼気を覚ますエンジン音が聞こえ、そして

船団が現れた。座礁するのでは

ないかと思われるほど浅瀬で

網を引いている。シラスをとつ

ているのだ。シラスはイワシの稚魚で透明な魚体が美しい。

ここ静岡はシラスの一大漁場だ。なるほど、こんな浅瀬でシラ

スがとれるのなら、岸からヒラ

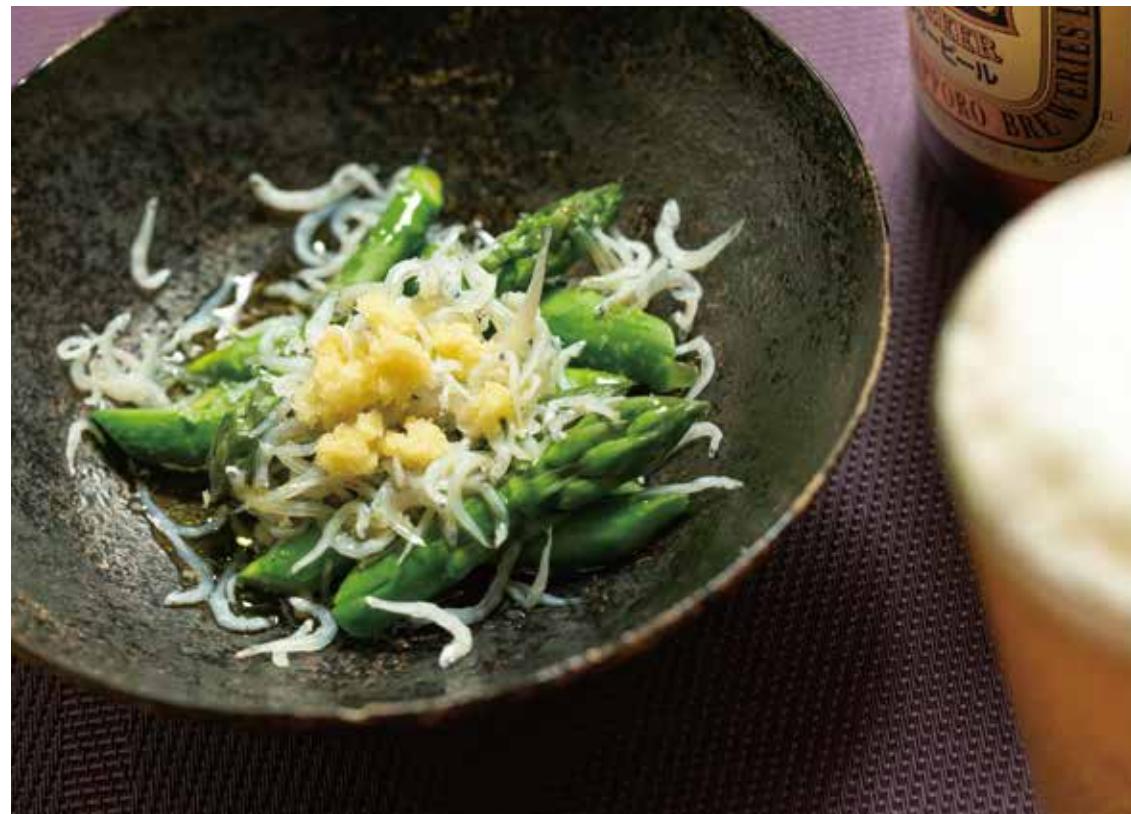
メが狙えるのも道理だ。ヒラメもシラスをとつているのだ。

ヒラメは釣れなかつた。代わり

に新鮮な釜揚げシラスを手に入

れたので和え物にしてみる。

アスパラとシラスのオリーブオイル和え



春野菜に旬のシラスを加えたおひたし？
 いえいえ、オリーブオイルでいただきます。
 シラスの味を引き立てる生姜も効いています。
 スパゲッティにもなりそうですが
 もちろん今日もビールのつまみで！