



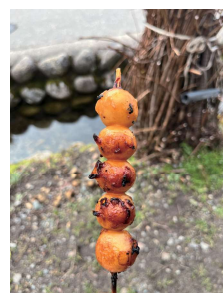
皆さん、こんにちは！

4月になり寒い冬の気候からぽかぽかと陽気な気候になるかと思えば、一気に夏が来たような暑さとなり、東京では3月末に3月の観測史上最高気温を記録しました。四季を楽しめる日本ですが、近年は春秋が飛ばされているように感じます。

先月、大学時代の友達に会いに、富山県まで行ってきました！
丁度この旅行の計画を立てていた時に、1月の震災を受けて旅費が半額となる北陸応援割が発表されたので、当然利用しようと考えていましたが、あまりの倍率に旅行会社のHPへ入ることすらできず撃沈しましたので、正規の金額で行かせていただきました。ただ、これもまたタイミングよく北陸新幹線が金沢ー敦賀まで延伸されたので、その分快適に移動できた気がします！



旅行では基本的に富山県内で美味しいお酒とお魚を楽しんだのですが、私がかねてから行きたかった岐阜県の白川郷まで車で1時間少々だったので、折角なら足を延ばしてみました。



まだ雪の積もる白川郷の風景は、普段岡山で暮らしている私からするととても感動的な光景でした！雄大な飛騨の山々に囲まれた日本の原風景的な集落は、世界遺産になって然るべきと思えました。

ただ実際に訪れて感じたのは、思ったより観光地として整備が進んでいるなどという印象でした。合掌造りの家々を見学するくらいかと思っていたのですが、建物自体が飲食店やお土産屋さんとして使われているものもあり、食べ歩きなどもしっかり楽しめる場所でした！四季折々の魅力があるとのことなので、今度は違う季節に行ってみたいです！

今月のおすすめレシピ <アスパラとエリンギのレモンクリームパスタ>

森安晴香

アスパラガスは生命力の強い野菜とされています。一つの株から何本も若い芽が出て、放っておくとどんどん伸びてきます。そんなアスパラガスから発見されたアミノ酸の一種のアスパラギン酸は、疲労物質である乳酸の分解や新陳代謝、タンパク質の合成を促進し、疲労回復や体力アップ効果、更には皮膚の新陳代謝を高めることで美肌効果も期待されます。また、アスパラガスの穂先には、抗酸化作用のあるルチンという成分が豊富に含まれており、老けの元凶である活性酸素を除去したり、血管を強くしてくれる効果があります。今回はレモンと生クリームで作る、さっぱりとしたパスタのレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！



<材料 2人分>

スパゲッティ	200g	オリーブオイル	大きじ2
エリンギ	1パック (100g)	レモン	1個
アスパラガス	4本 (80g)	生クリーム	1/2カップ
ニンニク	1かけ	塩胡椒	適量
		ブラックペッパー	適量

<作り方>

1. スパゲッティを表示の通りに茹でる。
2. エリンギは半分の長さに切り、縦8等分に切る。アスパラガスは斜め薄切りにする。ニンニクは潰す。
3. レモンは飾り用に2枚薄めの輪切りにし、残りは果汁を絞る。
4. レモン果汁と生クリームをよく混ぜる。
5. フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて中火で熱し、エリンギ、アスパラガスを炒める。
6. 5に火が通ったら、4を加えてひと煮立ちさせ、塩胡椒で味を調える。1を加えて全体に絡めながらとろみが出たら火を止め、皿に盛りつける。
7. 仕上げにブラックペッパーと、飾り用のレモンを添えて出来上がり。