



おすすめレシピ

オータムポエム

アスパラガス風味のおいしい野菜

▶ まるごとおいしい ▶

オータムポエムとは

オータムポエムは中国野菜の
コウサイタイ（紅葉苔）とサイシン
（葉心）をもとに育成された野菜で、
トウ立ちした茎や葉、花蕾を食べます。
苦みがなく、甘みがあり、茎の食感がアスパ
ラガスに似ているので、「アスパラ菜」とも呼ば
れています。
花も一緒に調理することで鮮やかな黄色がアク
セントになります。
サラダや漬物、炒め物、天ぷら、スープ、パスタ
の具など和・洋・中華を問わず、どんな料理にも
合います。

サカタのタネ

レシピサイト「サカタキッチン」
<https://sakata-tsushin.com/oyakudachi/recipe/>



オータムポエム

アスパラガスの風味の野菜

▶ まるごとおいしい ▶

オータムポエムとは

オータムポエムは中国野菜の

コウサイタイ（紅葉苔）とサイシン

（葉心）をもとに育成された野菜で、

トウ立ちした茎や葉、花蕾を食べます。

苦みがなく、甘みがあり、茎の食感がアスパ

ラガスに似ているので、「アスパラ菜」とも呼ば

れています。

花も一緒に調理することで鮮やかな黄色がアク

セントになります。

サラダや漬物、炒め物、天ぷら、スープ、パスタ

の具など和・洋・中華を問わず、どんな料理にも

合います。

サカタのタネ

レシピサイト「サカタキッチン」
<https://sakata-tsushin.com/oyakudachi/recipe/>



オータムポエムのおひたし



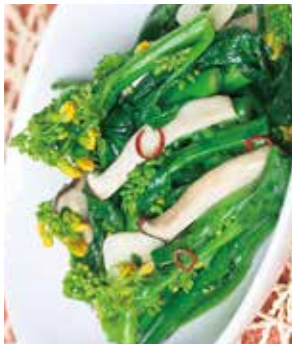
【材料(2人分)】
オースタムポエム 10本
和風だしのもと 適量
砂糖 少々
しょうゆ 大さじ1/2
水 大さじ1
かつお 少々

【作り方】
① オースタムポエムはゆでて冷水にとって水気をよく絞り、3～4cmの長さに切り分けておきます。
② 分量の水に和風だしのもとを溶かし、砂糖、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせ、だし汁を作ります。
③ ①のオースタムポエムを皿に盛り付け、かつお節を添え、②のだし汁をかけていただきます。



【材料(2人分)】
オースタムポエム 5～6本
秋鮭(切り身) 1切れ
タマネギ 1/2個
ホワイトソース(缶) 1/2缶
ピザ用チーズ 少々
バター 少々
塩、コショウ 少々

【作り方】
① オースタムポエムはかためにゆで、3～4cmの長さに切り分けておきます。
② フライパンにバターを溶かし、薄切りにしたタマネギと塩、コショウで下味を付けた秋鮭を炒め、身をほぐします。
③ ②に火が通ったら、オースタムポエムとホワイトソースを加え、火にかけながらしっかりとエリンギを味を調えます。
④ 耐熱皿に③を入れ、ピザ用チーズをのせ、200℃のオーブンで15～20分ほど焼きます。



【材料(2人分)】
オースタムポエム 10本
エリンギ 1本
ニンニク 1かけ
オリーブオイル 大さじ2
白ワイン 大さじ1
鷹の爪 少々
塩、コショウ 少々

【作り方】
① オースタムポエムはかためにゆで、食べやすい長さに切ります。エリンギはスライスします。
② フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたニンニクと鷹の爪を弱火で炒めます。
③ よい香りがしてきたら、オースタムポエムとエリンギを加え、白ワインで蒸し焼きにします。
④ 塩、コショウで味を調えます。



【材料(2人分)】
オースタムポエム 3～4本
ニンジン 1/2本
ベーコン 3枚
サラダ油 大さじ1
塩、コショウ 少々

【作り方】
① オースタムポエムはかためにゆで、ベーコンの幅に合わせた長さに切ります。ニンジンも同じ長さのせん切りにし、サッとゆでます。
② ベーコンを半分の長さに切り、オースタムポエムとニンジンを巻き、つまようじで固定します。
③ フライパンにサラダ油を熱し、②の巻きを終わりを下にして焼きます。
④ ベーコンに火が通るまで転がしながら焼き、塩、コショウで味付けします。

オータムポエムのベーコン巻き

オータムポエムのベーコン巻き

（お弁当のおかずやお酒のおつまみに）

ノーチンロンペペのギリンギとエリンギポタージュ

ノーチンロンペペのギリンギとエリンギポタージュ

（もつてゆからにバスターの香りの秋の味覚を）

エタラギの秋の香りポタージュ

エタラギの秋の香りポタージュ

（秋の香りのポタージュを意味する）

エリンギとオースタムポエムのポタージュ

エリンギとオースタムポエムのポタージュ

（器の手ぬぐいで、お酒のつまみに）

オータムポエムのだしが決め手の一品

オータムポエムのだしが決め手の一品

オータムポエムと秋鮭のグラタン

オータムポエムと秋鮭のグラタン

オータムポエムとエリンギのペペロンチーノ

オータムポエムとエリンギのペペロンチーノ

オータムポエムのベーコン巻き

オータムポエムのベーコン巻き



【材料(2人分)】

オースタムポエム 10本
和風だしのもと 適量
砂糖 少々
しょうゆ 大さじ1/2
水 1/2カップ
かつお節 少々

【作り方】

① オースタムポエムはゆでて冷水にとって水気をよく絞り、3～4cmの長さに切り分けておきます。
② 分量の水に和風だしのもとを溶かし、砂糖、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせ、だし汁を作ります。
③ ①のオースタムポエムを皿に盛り付け、かつお節を添え、②のだし汁をかけていただきます。

【材料(2人分)】

オースタムポエム 3～4本
ニンジン 1/2本
ベーコン 3枚
サラダ油 大さじ1
塩、コショウ 少々

【作り方】

① オースタムポエムはかためにゆで、ベーコンの幅に合わせた長さに切ります。ニンジンも同じ長さのせん切りにし、サッとゆでます。
② ベーコンを半分の長さに切り、オースタムポエムとニンジンを巻き、つまようじで固定します。
③ フライパンにサラダ油を熱し、②の巻きを終わりを下にして焼きます。
④ ベーコンに火が通るまで転がしながら焼き、塩、コショウで味付けします。

【材料(2人分)】

オースタムポエム 10本
エリンギ 1本
ニンニク 1かけ
オリーブオイル 大さじ2
白ワイン 大さじ1
鷹の爪 少々
塩、コショウ 少々

【作り方】

① オースタムポエムはかためにゆで、食べやすい長さに切ります。エリンギはスライスします。
② フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたニンニクと鷹の爪を弱火で炒めます。
③ よい香りがしてきたら、オースタムポエムとエリンギを加え、白ワインで蒸し焼きにします。
④ 塩、コショウで味を調えます。

【材料(2人分)】

オースタムポエム 5～6本
秋鮭(切り身) 1切れ
タマネギ 1/2個
ホワイトソース(缶) 1/2缶
ピザ用チーズ 少々
バター 少々
塩、コショウ 少々

【作り方】

① オースタムポエムはかためにゆで、3～4cmの長さに切り分けておきます。
② フライパンにバターを溶かし、薄切りにしたタマネギと塩、コショウで下味を付けた秋鮭を炒め、身をほぐします。
③ ②に火が通ったら、オースタムポエムとホワイトソースを加え、火にかけながらしっかりとエリンギを味を調えます。
④ 耐熱皿に③を入れ、ピザ用チーズをのせ、200℃のオーブンで15～20分ほど焼きます。