

旬の味緑通信

今回は
きてか~なの
増川真愛が
担当しました。



今日の
食材

セロリ



通年で収穫されますが、
特に美味しい時期は春と秋です。

おいしい時期：**春、秋**

食べ方

筋を取り、生のままサラダやスティックでシャキシャキとした食感を楽しむのが定番です。薄く切る・加熱をするとクセが抑えられ食べやすくなります。葉の部分は香りが強いので、お好みで使用量を調節してください。

栄養成分

カリウムや食物繊維が多く含まれています。茎に比べて葉にはβ-カロテンやビタミンKが多く含まれています。

特徴

葉の香りと茎の食感が特徴的なお野菜です。大株の物以外にも、茎が白く細いホワイトセロリという品種もあります。

長持ちさせるには

葉と茎は切り分けて、それぞれビニール袋に入れて野菜室に立てて保存するのがオススメです。

良いもの見分け方

葉の色が鮮やかな緑色で、茎の部分がみずみずしくハリのある物がオススメです。

レシピ

01 セロリサルサ

2人前

材料

- セロリ 1本
- 大玉トマト 2個
- タマネギ 1/2個
- ピーマン 2個
- 塩（塩もみ用）
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- レモン汁 大さじ1
- 黒コショウ 少々
- タバスコ お好みで

つくりかた

- セロリは茎と葉を分け、茎の筋を取る。（葉の部分は香りが強いのでお好みで量を調節してください。）
- セロリ・トマト・タマネギ・ピーマンを食べやすい大きさに刻む。今回は5mm角にしました。タマネギの辛味やセロリの香りが気になる場合は塩もみをして水気を絞っておきます。
- ②をボウルにすべて入れ、調味料を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③30分程味を馴染ませて完成！

★バゲットやクラッカーに乗せても◎タコスの具材にしても美味しいですよ！

詳しくはこちら！



02 ブーケ風サラダ

2人前

材料

- セロリ 1/3本
- ニンジン 1/4本
- タマネギ 1/4個
- 生ハム 4枚
（ロースハムなどでも可）
- クリームチーズ 20g
- 黒コショウ&オリーブオイル お好みで



つくりかた

- セロリの茎の筋を取り、千切りにする。セロリの柔らかそうな葉があればいくつか取っておく。
- ニンジンもセロリと同じ細さの千切りにし、タマネギは薄切りし水にさらしておく。
- 生ハムを1枚広げ、セロリ・ニンジン・タマネギを乗せて巻きお皿に盛り付ける。
- 黒コショウとオリーブオイルをかけて完成！

★生ハムは塩気が強いので長い物は半分に切る等で調節してくださいね。生ハムの変わりにロースハムなどで代用しても美味しいですよ！

詳しくはこちら！



You Tube でもレシピ・使い方公開→

