

旬の野菜をおいしく食べよう！

春を告げる日本原産の野菜。

せり
芹

を食べよう。



春の七草でおなじみの日本野草。独特の香りが春の訪れを感じさせてくれます。稲を収穫した後の田を利用して作る芹を田芹と言い、自生のもは山芹と呼ぶ。水辺で競り合って生える様子が芹の名の由来とも言われている。お正月に疲れた胃を整える七草がゆに入れる野菜として昔から親しまれ、寒さの厳しい1~2月に甘みがのり、旬を迎えます。

選び方

葉や茎がみずみずしいものを選ぶ。葉が黄色いものや茎が太すぎるものは硬いので避けましょう。



芹とたけのこの炒めもの 材料 (4人分)



芹	2束
たけのこ	200g
豚ばら薄切り肉	100g
赤唐がらし	2本
・調味料	
しょうゆ	大きじ2.1/2
酒	大きじ1
砂糖	小さじ1強
酢	小さじ1
サラダ油	大きじ1

作り方

1. 芹はよく洗い、沸騰した湯でサッとゆでて冷水に落とし、軽く水気を絞り、5cm長さに切る。
2. たけのこは薄めの薄切りにする。豚肉は3cm長さに切る。
3. 赤唐がらしは斜め半分に切り、種を取り除く。
4. 中華鍋にサラダ油、3を入れて香りがでるまで炒め、取り出す。
5. 4に豚肉を入れて炒め、砂糖、しょうゆ(小さじ2)を入れて炒め、たけのこを入れてさらに炒める。
6. 5に酒を入れ、少し煎りつけるように炒め、1を入れてほぐしながら炒める。
7. 6に残りのしょうゆを入れて炒め合わせ、酢を入れて火を止めサッと混ぜる。
8. 器に7を盛りつける。