

旬野菜をおいしく食べよう！

2013.水無月

香りと食感が魅力

セロリ

を食べよう。



セロリの個性はなんといっても香りにあります。生で食べればその食感も楽しめ、香味野菜としてもセロリは魅力を十分に発揮する野菜です。セロリは乾燥と暑さに弱く栽培場所が限られています。日本では静岡県と長野県が2大産地で冬から春は温暖な静岡県、夏から冬には涼しい長野県で採れます。採れたてのセロリはたっぷりと水分を含んでいて香りが強く甘みがあります。サラダ用の野菜として一般に普及したのは昭和50年頃からです。



セロリといかのねぎ塩だれ和え

材料

セロリ 1本
刺身用するめいか 1杯

・ねぎ塩だれ

長ねぎ 1/3本
塩 小さじ1/2
鶏がらスープの素 小さじ1/2
レモン汁 大さじ1
ごま油 大さじ1

作り方

- ①するめいかはワタを取り、皮をむき、食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
- ②ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに2、残りのねぎ塩だれの材料を入れて混ぜる。
- ④セロリはスジを取り、1cm厚さの斜め切りにし、熱湯でサッとゆで、ザルに上げて冷ましておく。
- ⑤ボウルに1、4、3を入れてサッと和え、器に盛りつける。

