



セリは2000年以上も前から日本で食べられてきた山菜で、数少ない日本原産の野菜のひとつです。独特の強い香りとシャキシャキした食感が特徴で、仙台の「セリ鍋」、秋田の「きりたんぼ」には欠かせない食材です。

■見た目

ミツバと似ていますが、葉の数が異なり、ミツバが3枚なのに対し、セリは5枚になります。

■旬

1月7日の七草がゆの材料としても使われるので、栽培ものが12月頃からスーパーで購入することができますが、野草としてのセリの旬の時期は2月～4月です。

■野生のセリ

セリは日本全国の山野に自生しているので2月から採取することも可能です。4月以降は、日本三大有毒植物のひとつに数えられているほど強力な毒を持つ「ドクゼリ」が出てきます。見た目がセリと非常によく似ているので、この時期のセリの採取は十分な注意が必要です。

山菜であるセリは生命力が強く、スーパーで買ってきたセリの根元をプランターに植えて栽培することも可能です。

セリの仲間であるセリ科の植物は、香りのよい香味野菜やハーブが多いです。
ニンジン・セロリ・クレソン・ミツバ・アシタバ・パセリ・フェンネル・キャラウェイ・ディル など

◆栄養

セリの独特の香り成分には、胃を丈夫にしたり、解熱、解毒の作用があるとされています。また、鉄・銅・葉酸といった血液を作るのに必要なビタミンが多く含まれているので、貧血の予防に役立ちます。



2月の おやさい 【芹セリ】

セリは、競り合って一か所で生育するため、この名がついたと言われています。白いひげ根を持つことから「根白草(ネジログサ)」や「白根草(シロネグサ)」とも呼ばれています。

◆食べ方

セリは、根・茎・葉の全てを食べることができます。根はセリ鍋には欠かせない部分で、独特の風味と甘味があります。茎はシャキシャキした食感、葉は香りを存分に楽しみましょう。

<下処理>

①水を張ったボウルの中で、根をほぐしながら汚れを丁寧に洗います。根は変色しやすく黒や茶色になっている場合もありますが、ぬるぬるとして傷んでいる状態でなければ、食べることができます。

②お浸し等に使う場合は茹でます。たっぷりの湯に塩(水1Lに対して小さじ1)を加え、先に茎の部分のみを入れて10秒、全体を入れて5秒茹でて冷水に取ります。手で水気を絞って、食べやすい長さに切ります。

※炒め物や汁物などに使う時も、加熱はサツとするだけでOK。調理の最後に加えて食感と香りを残しましょう。

<調理例>お浸し、ごま和え、キムチ和え、鍋、味噌汁、豚肉炒め、天ぷら、根のきんぴら など

●材料(4人分)

セリ	1束
豚もも肉	300g
(薄切り)	
ピザ用チーズ	80g
塩コショウ	少々
小麦粉	60g
水	100cc
パン粉	適量
揚げ油	適量

●セリの肉巻きチーズフライ●

●作り方

- ① セリは5cm長さに切る。小麦粉・水をボウルに入れてよく混ぜバター液を作る。
- ② 豚肉を広げて塩コショウをし、手前にセリ・チーズを乗せて巻いていく。
- ③ ②をバター液にくぐらせ、パン粉をつける。
- ④ 180℃の油できつね色になるまで揚げる。半分に切って盛り付ける。

衣はサクッと。セリはシャキシャキと。食感・香りの良い肉巻きフライです。
小麦粉・水だけのシンプルなバター液を使うと、フライも簡単!

