



独特の強い香りがあり、好き嫌いの分かれる野菜の一つでもあるセロリは、地中海沿岸を原産地とするセリ科の野菜で、古代ギリシャ・ローマ時代から薬用や香料として用いられてきました。日本では、戦後の食生活の洋風化に伴って一般家庭に普及していきました。

セロリは涼しい気候を好み、露地栽培では春・秋に旬を迎えて全国で収穫されます。ハウス栽培も含めて日本の流通の70%を占める次の3県での収穫時期は、長野県(5~11月)、静岡県(12~3月)、福岡県(11~5月)と地域によって異なるため、年中購入することができます。

◆品種

★コーネル619系…日本で主に流通している品種です。香りが比較的弱く、日本で好まれています。

★グリーンセロリ(ミニセロリ)…20~25cmほどの小ぶりなセロリで、葉も茎も緑色をしています。香りが強いのが特徴です。欧米で好まれます。

★ホワイトセロリ…水耕栽培で育てられ、茎が真っ白で細く、三つ葉に似ています。穏やかな香りが特徴で、サラダにして生食されることが多いです。

★サラダセロリ…セロリの新芽(スプラウト)で、サラダやおひたしなどで楽しめます。

★スープセロリ(芹菜:キンツァイ)…東洋の在来種で、野生種に近い品種です。茎がとても細く、香りが強いので臭み消しとしても使用されます。中華料理には欠かすことができない食材の一つです。

★根セロリ(セロリアック)…ヨーロッパ原産のセロリで、肥大した根の部分を食べます。味・香りはセロリに似ていますが、でんぷん質で、ポタージュにしたり、魚・肉料理の付け合わせにするなど、ジャガイモのような食べ方がされます。



【セロリ】

別名「オランダ三つ葉」
とも呼ばれます。

◆栄養・効能

★香り…セロリ特有の香りには、約40種類もの香り成分が含まれていて、精神の安定・不眠解消・リラックス効果があるとされ、頭痛を和らげる効能も期待できます。

★ピラジン…葉の部分に含まれ、血液をサラサラにする効能があるので、動脈硬化の予防に役立ちます。

◆食べ方

茎の根に近い部分の筋は、硬くて食べる時の邪魔になるので取り除きます。葉っぱの方の筋は柔らかいのでそのまま食べても気にならないでしょう。

★生…香り・食感を一番楽しむことができる食べ方です。主に茎の部分を食べます。

セロリストック、ツナマヨサラダ、塩昆布和え、ナムル、マリネ など

※生では硬く食べにくいセロリの葉も、βカロテンを多く含み栄養豊富なので、調理してぜひ食べてください!

かき揚げ、ちりめんふりかけ、スムージー、加熱調理に

★煮物…肉や魚の臭みを消してくれる効果があります。スープにも香りやうま味が出ます。

ポトフ、トマト煮、ミートソース、ベーコンスープ など

★炒め物…加熱することで甘みが引き出され、食感と香りがマイルドになります。食感を残すため、調理の最後にサッと炒める程度にしましょう。
エビのオイスターソース炒め、きんぴら など



●材料(4人分)

セロリ	1本
豚肉	300g
醤油	大さじ2
はちみつ	大さじ1
マスタード	大さじ1
コショウ	少々
サラダ油	小さじ2

●セロリと豚肉のハニーマスタード炒め●

●作り方

- ① 豚肉は、醤油・はちみつで下味をつけておく。セロリの茎は、筋を取って斜めに8mm幅に切る。セロリの葉はざく切りにする。
- ② フライパンに油を熱して豚肉を入れて炒める。8割ほど火が通ったらセロリを加え、豚肉に完全に火が通ったらマスタード・コショウで調味する。

豚肉・ハニーマスタードの旨味がセロリの香りと優しく合わさり、セロリが苦手でも食べやすい一品です。