

さあ出番だ! 博多セロリ

うまさを知り尽くした農家の奥さんがつくるセロリレシピ!

★成分 博多セロリにはアヒン・セネリン・ベータカロチン・ビタミン B1 B2・C・E・U・カルシウム・カリウム・鉄・アミノ酸などビタミンやミネラルをまんべんなく含む食物繊維も抱負な健康野菜です。



ちょー簡単!セロリを使ったもう一品。疲れた家族も大喜び!

セロリの醤油漬け

【材料】

セロリ }
大根 } 約 500g
人参 }

A 昆布 適量
醤油 100cc
薄口醤油 100cc
酢 25cc
みりん 50cc
砂糖 100g
タカノツメ 1本



【作り方】

- ① A を鍋に入れ、一煮立ちしたら冷まします。
- ② ① の中に、ざく切りしたセロリ、大根、人参を一晩漬け込みます。
- ③ 保存食として冷蔵庫に入れておけば、数日間食べられます。
※タカノツメ、お酒はお好みで

セロリ酢漬け

【材料】 セロリ 約 500g
酢 100cc
さとう 60g
薄口醤油 25cc
酒 40cc
みりん 25cc

【作り方】

- ① セロリを薄く切り、ザルにあげて塩でもむ。
- ② セロリがしんなりしたら、ボールに入れて調味料を入れる。
- ③ 一晩漬け込めば、保存食として冷蔵庫に入れておけば数日間食べられます。
※あまいようであれば、砂糖を少し控える。
※お好みで、サキイカ、鷹の爪を入れればより美味しいです。



セロリのスープ

【材料】

セロリ	約 500~600g	水	3 カップ
人参	0.5 本	固形コンソメ	2 個
ベーコン	2~3 枚	塩	少々
ホールコーン	100g	コショウ	少々

- 【作り方】**
- ① セロリ、ベーコンは2cmの短冊切り、人参は薄めの輪切りにする。
 - ② 鍋に入れ、柔らかくなるまで煮込む。
 - ③ 塩、コショウ少々、お好みで白ワイン・薄口醤油大さじ1を加える。
 - ④ ホールコーンを加え軽く煮立てて、セロリの葉のみじん切りを上にとちらす。



セロリのきんぴら風

【材料】

セロリ	約600g
人参	100g
ごま	少々
サラダ油	大さじ1

A 薄口醤油	100cc
みりん	50cc
砂糖	100g

【作り方】

- ① セロリはせん切りにし、さっと茹でざるにあげておく。
- ② フライパンにサラダ油を少々入れ、セロリとせん切りした人参を炒める。
- ③ Aの調味料で味をつける。
- ④ ゴマをふりかける。



セロリの葉とちりめんじゃこの和風炒め

【材料】

セロリの葉	約 400g
ちりめんじゃこ	適量
かつお節	1 パック

A 薄口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	少々
サラダ油	少々

- 【作り方】**
- ① 沸騰したお湯に塩を少々入れて、セロリの葉をさっと茹で、水にさらし固く搾って、みじん切りにします。
 - ② 熱したフライパンに小さじ1のサラダ油をしいて、セロリの葉、ちりめんじゃこ、かつお節の順にさっと炒めます。
 - ③ Aで味付けし火を止めます。
- ※セロリの葉は、茹でて刻み、冷凍保存して使うこともできます。



その他、カレー、チャーハン、ハンバーグ、野菜炒め等にいれても美味しいです。
又、キムチの素や朝漬けの素と絡ませても美味しく頂けます。

福岡県 JA みなみ筑後 東山選果場

TEL 0944-63-5566 FAX 0944-63-5585