

セルリー

(セリ科)

山形市内で40年程前から土づくりにこだわって栽培されている。軟らかくてみずみずしいのが特徴。



セルリーのきんぴら

材料 [2人分]	・セルリー	100g	・サラダ油	小さじ1
	・セルリーの葉	少々	・しょう油	小さじ1
	・砂糖	小さじ1/2		

- 作り方**
1. セルリーはすじをとり、約4cmの千切りにする。セルリーの葉は粗みじん切りにする。
 2. フライパンにサラダ油を熱し、1の千切りしたセルリーを軽くいためる。
 3. 2に砂糖、しょう油、セルリーの葉を加え、汁気がなくなるまでいため煮する。

セルリーともやしのからしあえ



材料 [2人分]	・セルリー	60g	A	砂糖	小さじ1/2
	・もやし	40g		しょう油	大さじ1/2
	・きゅうり	20g		練りがらし	適量
	・ハム	8g			

- 作り方**
1. セルリーはすじをとり、約3cmの細い千切りにする。
 2. もやしはひげを取り水からシャキッとゆで、水にさらす。
 3. きゅうり、ハムも約3cmの細い千切りにする。
 4. 食べる直前に1、水気を切った2、3をAであえる。

セルリーのサワー漬けと葉のつくだ煮

材料 [2人分]	《サワー漬け》		A	《調味液》		《葉のつくだ煮》		B	しょう油	大さじ1 2/3
	・セルリー	100g		酢	40ml	・セルリーの葉	100g		砂糖	小さじ2
	・きゅうり	90g		水	200ml	・サラダ油	小さじ1		みりん	小さじ1 2/3
	・にんじん	40g		塩	小さじ1 1/2				けずり節	6g
	・たまねぎ	40g		砂糖	大さじ1					
	・だいこん	50g		昆布	5cm					
	・パプリカ(黄)	1/4個		赤唐辛子	1本					
	・パプリカ(赤)	1/4個		しょうがの千切り	少々					

- 作り方**
- 《サワー漬け》
1. Aの材料を合わせて調味液を作る。
 2. セルリー、きゅうり、だいこん、パプリカは拍子木切り、にんじんは細めの拍子木切り、たまねぎは薄切りにする。
 3. 密封びんに2を入れ1の調味液を入れる。
※調味液に漬けてから約1日でおいしく食べられる。

《葉のつくだ煮》

1. セルリーの葉はたっぷりの湯で約3分ゆで水にとり、2～3回水をかえてあく抜きをする。
2. 1をかたく絞り約3mmに細かく刻む。
3. なべにサラダ油を熱し、2をさっといため、Bを入れて汁がなくなるまで煮詰める。
※赤唐辛子を加えてもよい。

