



やさい王国の とれたてたより

第30回



セロリ

スーパーで見られる
白いものの他に香りの強い
全体が濃い緑の品種も！
葉っぱも特徴的で、
全て丸ごと食べられます。



保存方法

一株を一気に使うのは無理！...ですが、そのまま保存も✕
保存のポイントとして、葉と茎を切って分けます。
ラップ等で包んで冷蔵庫の野菜室に立てて保存できればgood！
ちなみにシャキッといただくには冷水にさらすだけ！

セロリと鶏肉のさっぱり塩炒め



材料: セロリ(葉も茎も)1本
とりもも肉 200g
にんにく 一片
酒 大さじ1
塩 適量
赤ワイン 大さじ1
オリーブオイル 適量
レモン汁(お好みで)

セロリは茎を斜め薄切り、
葉を細かく切り、
にんにくをみじん切りにする。
鶏肉も小さく切り、酒と塩でもんで少し漬ける。
油を熱して肉を炒め、色が変わったらワインを入れて
アルコールが飛んだらセロリも炒めて味を整え完成！



切った葉と茎を
水にさらして
ツナマヨと和える！
...それだけで
サラダが完成です！

キャベツや
にんじんと
一緒に炒めて
コンソメの素と
煮たらイチオシの
スープが完成！



セロリが苦手な人向けには...
ミートソース!

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

