

今月のテーマは せり(芹) です !!

せりは、セリ科セリ属の植物です。春の七草の一つであるせりは、数少ない日本原産の野菜の一つで、シャキシャキとした食感と独特の強い香りが特徴です。密生して競い合うように成長することから「せり」の名前が付いたという説があります。旬は1月～4月頃です。

せりの栄養

せりには、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンC**、**ナイアシン**、**パントテン酸**、**葉酸**、**カルシウム**、**リン**、**マグネシウム**などが含まれています。新しい赤血球を作るのに欠かせない**葉酸**や、抗酸化性を持ち、抗ガン、老化の予防が期待される、**カロテン**や**ビタミンC**も豊富に含まれています。また、せり特有の香りには**オイゲノール**という成分が含まれ、鎮静効果があるとされています。健康な体を維持するために必要な栄養素を豊富に含むせりを、日頃から献立にたくさん取り入れて積極的に摂取しましょう。

選び方のポイント

- 緑色が濃いものが良いでしょう。
- 茎はあまり太くなく、葉先までみずみずしいものが良いでしょう。



調理のポイント

- アクが強いいため、さっと下茹でして、水にさらしてから使うと良いでしょう。せりは香りや彩りを楽しむ野菜なので、茹ですぎには注意しましょう。

おいしいごはん！

せりとまいたけのさっぱりお浸し

材料(2人分)

せり…1輪 まいたけ…1パック にんじん…1/3本

【調味料】おろししょうが…1片 しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1

ゴマ油…大さじ1/2 かつお節…適量

- ① せりは、根を切り落として5cm幅に切りそろえる。まいたけは、食べやすいように分ける。にんじんは、笹がきまたは千切りにする。
- ② 沸騰した鍋に、まいたけ、せり、にんじんを加えてさっと茹でる。茹で上がったたらざるにあけて、さっと水にさらし、水気を切る。
- ③ ボウルに【調味料】を合せ入れ、そこへ水気を切った②の野菜を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、お好みでかつお節を乗せたら出来上がり♪



おすすめ！

まいたけを、他のきのこに変えてみたり、もやしやわかめなどを加えてアレンジを楽しむのもよいでしょう！

せり独特の香りが爽やかな一皿です。さっぱりとした、せりとしょうががアクセントになります。

せり
豆知識

せりとよく似た野草で「毒せり」または「オオせり」という植物があるので、自生のせりを収穫するときには注意が必要です。通常、せりの根は白いひげ根ですが、毒せりは地下茎が太くて緑色をしており、香りも違います。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

