


JAみなみ筑後産の
セロリをおいしく食べよう

セロリレシピBook

うまさを知り尽くした
農家の奥さんがつくるレシピ!



くらしに豊かさ、心にやすらぎ、地域に根ざした

 JAみなみ筑後

農家の奥さんがつくるレシピ

セロリといかくんの和え物

材料

セロリ ……………2本
いかのくんせい
……………30g (1袋)
オニオンドレッシング
……………大さじ2~3
(お好みで)



【作り方】

- ①セロリは斜め薄切りにする。
 - ②いかくんは食べやすい大きさに切る。
 - ③オニオンドレッシングで和える。
 - ④セロリの葉を飾る。
- *半日ほどおくと味がしみます。
*お好みで一味唐辛子をどうぞ。

セロリとさきいかのかき揚げ

材料 約4人分

セロリ …… 1本(葉も含む)
さきいか …………… 20g
干しえび …………… 大さじ2
お好み焼き粉 …………… 50g
水 …………… 50cc
サラダ油(揚げ油) …… 適量



【作り方】

- ①セロリは、食べやすい大きさに斜めに切る。
葉はざく切り、さきいかは食べやすい大きさに切る。
- ②お好み焼き粉を水で溶き、セロリ、さきいか、干しえびを入れて混ぜる。
*生地が固くて混ぜにくい場合は、少しずつ水を足してゆるめる
- ③サラダ油を熱し、170~180℃で揚げる。

セロリご飯

材料

セロリ … 1本
好みの油 …… 適量
炒りゴマ …… 適量



【作り方】

- ① セロリを荒くみじんに切りにする。
- ② フライパンに好みの油をタラリと熱して（セロリの香りがダメな人はゴマ油で）、手早く炒めて塩少々、薄口しょう油大さじ1を回しかけて全体に絡め、お皿にとって広げておく。
- ③ 炊きあがったご飯に混ぜ込んで炒りゴマをふりかける。

セロリの佃煮

材料

セロリ …………… 2本
塩 …………… ひとつまみ
サラダ油 …………… 少々
八方だし …… 100cc
（ソウメンつゆストレート）
白ゴマ …………… 適量



【作り方】

- ① セロリの葉と茎（太い部分は2～3つに切って）5ミリ幅の小口切りにしておく。
- ② 塩をひとつまみ入れた熱湯でさっと茹で水にさらし固く絞って更にもう一度固く絞る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、セロリを炒め、八方だしを何度かに分けて加え煮詰める。冷めてからゴマをふる。

セロリの醤油漬け

材料

セロリ …………… 約700g
大根 …………… 1/3本
人参 …………… 1本
A
昆布 …………… 適量
醤油 …… 100cc
薄口醤油 …… 100cc
酢 …………… 25cc
みりん …… 50cc
砂糖 …………… 100g
鷹の爪 …………… 1本



【作り方】

- ① Aを鍋に入れ、一煮立ちしたら冷ます。
- ② ①の中に、ざく切りしたセロリ、大根、人参を一晩漬け込む。

*鷹の爪、お酒はお好みで。

冷蔵庫に入れておけば、
数日間は食べれます。



セロリの酢漬け

材料

セロリ …… 約500g
酢 …………… 100cc
砂糖 …………… 80g
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、ボウルに入れて調味料を入れる。
- ③ 一晩漬け込みます。

*甘いようであれば、砂糖を少し控える。

*お好みで、さきいか、鷹の爪を入れればより美味しいです。

セロリのマカロニサラダ

材料 2人分

セロリ …………… 1本
マカロニ …………… 20g
卵 …………… 1個
リンゴ …………… 1/4個
ハム …………… 3枚
マヨネーズ …… 適量
砂糖 …………… 少々
塩 …………… 少々



サンドイッチの具材としても!

【作り方】

- ① セロリは斜め薄切りにする。
- ② 卵はゆでて小さく切る。
- ③ リンゴはいちょう切りにし、塩水につけ水気をきる。
- ④ マカロニは、時間通りゆでる。
- ⑤ ハムは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 全部の材料をマヨネーズ、砂糖と合わせる。

セロリのピクルス

材料

セロリ …………… 1本
パプリカ …………… 適量
大根 …………… 適量
酢 …………… 300cc
水 …………… 100cc
酒 …………… 大さじ4
きび砂糖 …… 大さじ4
クレイジーソルト… 小さじ1
ブラックペッパー(粗挽き)
…………… 適量
鷹の爪…………… 1本



【作り方】

- ① セロリのスジを取りスティック状に切る。
パプリカ・大根もスティック状に切る。
- ② ①を瓶に詰める
- ③ 鍋に調味料を入れて煮立てる。(鷹の爪は種を取り除き、半分にカット)
- ④ ②の瓶に注ぎ入れて半日ほどおいて出来上がり。

セロリのスープ

材料

セロリ …… 約500~600g
人参 …………… 1/2本
ベーコン …… 2~3枚
ホールコーン… 100g
水 …………… 3カップ
固形コンソメ …… 2個
塩 …………… 少々
コショウ …………… 少々



【作り方】

- ① セロリ、ベーコンは短冊切り、人参は薄めの輪切りにする。
- ② 鍋に①とコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 塩、コショウを少々、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たて、セロリの葉のみじん切りを上につらす。

セロリで作るグラタン

材料 約4人分

セロリ …………… 1本
あらびきウィンナー … 5本
マカロニ …………… 100g
小麦粉 …………… 大さじ5
牛乳…………… 600cc
固形コンソメ …… 2個
塩・こしょう …… 適量
ピザ用チーズ又は粉チーズ
…………… 適量
油(炒め用)…………… 適量



【作り方】

- 〔準備〕
- ・マカロニは茹でる。
 - ・セロリはうすく切る。
 - ・セロリの葉は茹でてこまかく切る。
 - ・あらびきウィンナーは5mmくらいの輪切りにする。
- ① セロリ、あらびきウィンナーを炒める。
 - ② ①に小麦粉をいれ、なじんだら、牛乳、コンソメ、塩、こしょうを入れ、とろみがつくまで混ぜる。
 - ③ 茹でたマカロニを加え合わせたら、容器に入れる。
 - ④ 好んでセロリの葉とチーズをのせこんがり焼く。

エビとセロリの中華炒め



材料

セロリ …………… 2本	A	薄口しょう油 …… 小さじ1
無頭エビ(正味) …… 200g		砂糖 …………… 小さじ1
塩・サラダ油・片栗粉		水 …………… 大さじ3
…………… 各少々		鶏ガラスープの素
生姜 …………… 1片		…………… 小さじ1
にんにく …………… 1片		片栗粉 …………… 小さじ1
サラダ油 …………… 大さじ1		白炒りゴマ …… 大さじ1
塩、コショウ …… 各少々		

【作り方】

- ①エビは殻をむいて2~3つ切り、塩・サラダ油・片栗粉少々で下味をつける。
- ②セロリは5mm厚さに切り、濃い目の塩水に浸け、生姜・にんにくは薄くスライスしておく。
- ③フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を炒めて香りを出し、エビを炒め、水を切ったセロリを加えて全体に油が回ったら、合わせておいたAを加えて手早く炒めてゴマをふる。

ヨーグルトゼリーのセロリグラッセ



材料

セロリの葉 …… 1本分	ミネラルウォーター …… 1カップ
飲むヨーグルト …… 500cc	砂糖 …………… 大さじ1
ゼラチン …………… 5g	アイスクリーム …… 80g
水 …………… 大さじ2	セルフィーユ(パセリ) …… 適量

【作り方】

- ①セロリの葉はさっと熱湯にくぐらせてから氷水にとり、水と砂糖を加えミキサーにかけてビニール袋に入れ平たくして凍らせる。
 - ②セロリの葉が凍ったら袋ごと布巾で包み、すりこぎ等で小さく砕き冷凍庫に戻して、もう一度凍らせる(セロリのグラッセ)
 - ③ゼラチンは分量の水でふやかして湯煎にかけた後、ヨーグルトに手早く混ぜ、グラスに5等分にしておく。
 - ④ヨーグルトにセロリのグラッセとアイスクリームをのせ、セルフィーユの葉を飾る。
- *セロリのグラッセにアイスクリームをのせただけでも美味しい

セロリの栄養

博多セロリにはアピインやセネリン、ベータカロチン、ビタミンB1・B2・C・D・E、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み食物繊維も豊富な野菜です。



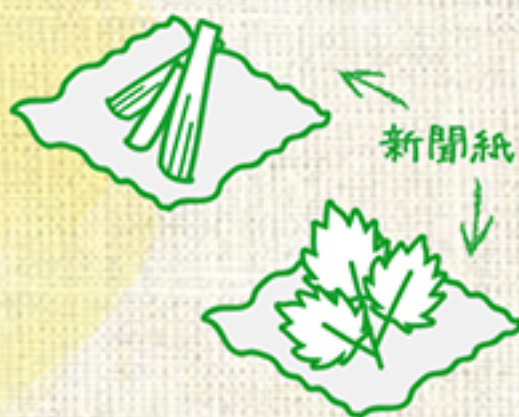
セロリの選び方

茎が肉厚でCの形に丸くなっているもの、茎の色が全部緑色ではなく、白いところが多いもの。白いほど甘くてクセが少ないとされています。また、セロリの葉は、鮮やかな緑色なものほど新鮮です。



セロリの保存方法

鮮度が命の野菜ですので、購入したらすぐ使用したいですが、保存の時は葉柄(茎)と葉身(葉)を別々にして、新聞紙に包んで冷蔵保存するのがおすすめです。



JAみなみ筑後 園芸課 東山選果場

福岡県みやま市瀬高町長田3351-1

TEL 0944-63-5566

FAX 0944-63-5585

農業のために 地域のために 明日のために

 JA共済