

今月のテーマは セロリ です !!

セロリは、セリ科オランダミツバ属の植物です。セロリはヨーロッパ、中近東の広い地域にわたる冷涼な高地の湿地が原産と言われ、古代ローマやギリシャにおいては食用ではなく、整腸剤・強壯剤・香料として利用されていました。食用として使われるようになったのは17世紀に入ってからでした。日本には、1800年頃にオランダ船より運ばれてきたそうですが、独特の強い香りと風味のため普及しませんでした。日本で盛んに栽培されるようになってきたのは戦後、食生活が洋風化してからのことです。セロリの旬は3~4月頃です。

セロリの栄養

セロリには、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**βカロテン**、**ビタミンC**、**葉酸**、**鉄分**などが含まれています。食物繊維も豊富なので、便秘の解消やコレステロールを下げる効果も期待できます。セロリ独特の香りは、**セダリッド**、**セネリン**、**アピオイル**、**メチオニン**などの成分によるものです。これらの香り成分には精神安定、頭痛緩和、食欲増進、肝臓強化などの効果が期待できるそうです。

選び方のポイント

- 葉に張りがあり、みずみずしく香りのよいものを選びましょう。また茎が白くて太く縦の筋がくっきりしているものが良いでしょう。



調理のポイント

- セロリは、サラダなどにもよく使われますが、煮込み料理のコクを引き出したり、魚や肉の臭みを消してくれる働きがあるので、煮込み料理やスープなどに取り入れると美味しく仕上がります。

おいしいごはん！ 簡単セロリのにんにくオイルソースあえ

材料(2人分)：

セロリ(茎のみ)…2~3本 にんにく…2かけ ごま油…大さじ2
【調味料】かつお節…小1パック しょう油…大さじ2 酢…大さじ1

- ① セロリは薄切りにして、大きめのお皿に平らにのせておく。その上に【調味料】を全体的に振りかける。
- ② 鍋にごま油を熱し、薄くスライスしたにんにくを入れて、きつね色になるまでゆっくり香りを出しながら炒める(焦げないように注意!)。にんにくがきつね色になったらごま油ごとセロリの上にまんべんなくかける。全体に混ぜ合わせたら出来上がり♪
今回はセロリの茎の部分しか使用しませんでした。葉の部分にも豊富な栄養がたくさん含まれています。バター炒めにしたたり、かき揚げにしてみたり、ぜひ無駄なくご活用ください!!



すぐに食べても美味しいですが、2~3時間おいてからの方が、味がなじんで美味しく頂けます!!

セロリ 豆知識

セロリの筋は、新鮮なものほど筋が固くしっかりしています。そんな面倒な筋といにおすすめののが、ピーラーです。根の方からピーラーを筋にあててひっぱると、きれいに筋がとれます!!

※ 最新号・バックナンバーはふたば薬局ホームページからご覧頂けます。 <http://www.futaba-ph.co.jp>