

地 産 地 消
レ シ ピ

最終回



特有の香りと歯ざわりで食欲をそそる
セロリー。香川県内では観音寺市を中心
に栽培されています。

セロリーの ハムはさみ揚げ

【材料】(4人分)

セロリー…2本
ハム（薄切り）…6枚
揚げ油…適量
小麦粉…適量
パン粉…適量
卵…1個

【作り方】

- ①セロリーは小枝や葉を切り取って、筋を取っておく。
- ②①を3~4cm長さに切って、半分に切ったハムを巻いてはさみ込む。
- ③②に小麦粉、溶き卵、パン粉を順番につけ180℃に熱した油で、きつね色に揚げる。
- ④③を斜めに切って、器に盛りつける。



中華風 セロリーの葉サラダ

【材料】(4人分)

「セロリーのハムはさみ揚げ」で切り取った葉・小枝を使います。

セロリーの葉・小枝…適量

塩…少々

酢…大さじ1
合わせ調味料
しょうゆ…大さじ1/2
砂糖…大さじ1/2
ごま油…少々

【作り方】

- ①セロリーの葉や小枝を、塩を入れた熱湯でさっとゆでて冷水に取り、2~3cm長さに切る。
- ②合わせ調味料で①をあえ、器に盛る。

【一口メモ】

- ・セロリーは、炒め物、焼きびたし、きんぴらなどでもおいしくいただけます。
- ・カロテンを多く含んでおり、独特的な香りは肉の臭みを消すのに役立ちます。