

セリリーのコールスローサラダ



調理時間
15分

材料[2人分]

セリリー	1本 (茎部分/ 100g程度)
ニンジン	20g
ハム	2枚
甘夏などの柑橘類	¼個 (40g程度)
マヨネーズ	大さじ2
塩	ひとつまみ
コショウ	少々

作り方

- ①セリリーは茎の表面の固い筋を取り除き、薄切りにして塩で軽くもむ。ニンジンとハムは2cmの長さの細切り、甘夏は薄皮をむき、ほぐす。
- ②①を全てボウルに入れて、マヨネーズとコショウを加えて和えれば完成。

千葉県では「セリリー」と少し小さいサイズの「ミニセリリー」が栽培されています。保存する時は葉と茎を切り離しましょう。葉が付いていると、茎の水分や栄養が葉に送られ、失われてしまいます。栄養的にはビタミンB群、C、Eや、カリウム、食物繊維をバランスよく含み、独特の香りをもたらすアピニンやセネリンによって鎮静効果、イライラ軽減効果が期待できるといわれています。

茎はサラダやスープに、より香りが強い葉は煮込み料理や肉料理の臭み消しなどにハーブとして使うのがおすすめです。

セリリーはセロリのフランス語読みで、さわやかな香りとシャキシャキ食感が特長です。セリ科の仲間で、和名は「オランダミツバ」。古代ヨーロッパでは薬草として利用されていました。



野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室 be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。

新・さめき
野菜料理

野菜ソムリエプロのおすすめ

4月の
おすすめ



セリリー／
ミニセリリー