

# セロリ

celery



セロリは、セリ科オランダミツバ属。香り成分に薬用植物としての効用を持つ香辛野菜です。欧米では薬用の他、肉の臭み消しとして古くから煮込み料理やスープのベースなどに使われてきました。日本では香りが強いため普及しませんでしたが、戦後、食生活の洋風化に伴い、本格的に栽培されるようになりました。

## 栄養

- セロリにはビタミンB<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, 葉酸などのB群、ビタミンCが含まれています。栄養素で多いのはカリウムで、過剰なナトリウムの一部を体外へ排出し、高血圧の予防・改善に役立ちます。
- セロリの特有の香りの主成分はポリフェノールの一種であるアピインとセネリンです。この2つの成分には、精神を安定させる鎮静作用があります。また、葉に多く含まれる香り成分のピラジンには、血栓を防ぎ、血液をサラサラにする作用があります。
- 葉の緑の濃い部分には、β-カロテンが豊富に含まれています。

# 健康かわら版

第242号  
令和5年6月



## セロリのいろいろ

### (中間種)

#### コーネルセロリ

一番多く出回っている品種。大株で茎の部分は薄い黄緑色で、香りはソフト。サラダやスープに適している。



### (緑色種)

#### グリーンセロリ(ミニセロリ)

コーネルに比べ株は小さく茎が根元まで緑色で、香りが強いのが特徴。アメリカで人気が高い。



### (白色種)

#### ホワイトセロリ(ミニホワイトセロリ)

茎は真っ白で細く、葉は三つ葉のように小さくて柔らかい。香りも控えめで食べやすい。



### 芹菜

#### (キンサイ、キンツァイ)

野生種に近い東洋在来種。中華料理の炒め物やスープ、味噌としてよく使われる。



### 保存方法

**冷蔵:** セロリの葉と茎を切り分け、それぞれ乾いたキッチンペーパーで包み、保存袋にいれて冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。

**冷凍:** セロリの葉と茎を切り分け、適当な大きさに切り、使いやすい量に分けて、保存袋に入れて冷凍にします。使うときは凍ったまま、加熱料理に使います。サラダには向きません。茎はスープやミートソースなどの煮込み料理に、葉は炒め物に使います。



今月のレシピ

## セロリと大根のマヨポン和え



### 【材料】

セロリ(葉も含む).....	100g
大根.....	100g
塩昆布.....	8g
ちくわ.....	1本
白いりごま.....	小さじ1
マヨネーズ.....	大さじ1
ポン酢.....	大さじ1

### 【作り方】

- 大根は千切り、セロリは斜めに薄く千切りにする。葉も千切りにする。セロリ、大根、塩昆布を混ぜ合わせて約10分程置く。
- ちくわは斜めに5mm厚さの輪切りにする。
- ①の水分をよく絞り、ちくわ、白ごまを入れて、Aの調味料で和える。  
(セロリの筋は斜めに千切りにするので取る必要はありません)

参考:「旬の野菜の栄養事典」株エクスナレッジ、旬の野菜百科・野菜ナビ Web