

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

暑い夏もセロリで爽やか気分♪

毎日暑いですね！そんな季節にぴったりの爽やか野菜『セロリ』をご紹介します。

ヨーロッパ原産とされるセロリは、古くは薬や香辛料として用いられ、17～18世紀ごろに野菜として改良されたといわれています。ハウス栽培も行われ、日本では年間を通して出回っています。

そんなセロリの特徴は、なんといっても香りと食感！白く柔らかい茎の部分は、筋を取りさっと氷水に漬けると爽やかな香りと歯切れの良さが味わえます。そのままはもちろん、サラダや酢の物、浅漬けや塩麹漬け、刺身のツマにもぴったりです。香りの強い葉や緑色の茎は臭み消しや香味野菜として、加熱料理に活用できます。なお、セロリ特有の香気成分は精神を落ち着かせる作用があるといわれています。

セロリを選ぶ際は、葉がみずみずしく鮮やかな緑色の物、茎が肉厚で筋張っていない物がお薦めです。葉から水分が蒸発し、鮮度が落ちやすいため、葉と茎を分けて袋に入れ、立てて冷蔵保存しましょう。

今年の夏は、セロリを食べて爽やか気分で乗り切りましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 講師
管理栄養士
よこやまゆう た
横山悠太さん

キレイ・元気を応援します！ No.133

セロリでシャキシャキ感アップ！

セロリのタルタルソース

栄養価（1人分）

エネルギー 124kcal	たんぱく質 3.3g	脂質 11.7g	炭水化物 2.7g	塩分 0.5g
------------------	---------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

- ・ご家庭にらっきょうがない時は、他の漬物で代用可能！
- ・野菜だけでなく、唐揚げやエビフライなど、他の料理にも合います！

材 料（2人分）

卵1個、セロリ15g、タマネギ10g、らっきょうの甘酢漬け10g、A（マヨネーズ大さじ2、塩コショウ少々）、好みの野菜適量

作り方

- 1 たっぷりの水を入れた鍋に卵を入れ、火にかける。沸騰後10分間ゆでた後、氷水に取り出して、ある程度冷めたら殻をむく。
- 2 セロリ、タマネギ、らっきょうは粗みじん切りにする。
- 3 ①の卵の水気をよく拭き取り、ボウルに入れてマッシャーやフォークなどで粗目につぶす。
- 4 ③にみじん切りにした②とAの調味料を入れてよく混ぜて器に盛る。
- 5 スティック状に切った野菜に、タルタルソースを添えたら完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 石塚楓花、村山叶夢）

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください