

地中海地域の原産で、古代ローマ時代には薬用、香料として用いられていたという。日本へは秀吉が朝鮮出兵の際に持ち帰り伝承した。

セロリ独特の香りはアピイン、セダノリット、センネリンなどによるものでストレス解消、食欲増進の効果があるといわれている。カリウムや食物繊維を多く含むので、血圧降下作用や整腸効果もある。

茎を主に調理するが、葉の部分により多くのビタミンやミネラルが含まれているので、葉のついたものを買って、上手に調理すれば栄養も無駄なくとることができる。



*セロリとエビの卵炒め

材 料	2人分
葉 上の茎	1本分 (約 50g)
にんにく	ひとかけ
むきエビ	50g
えのきだけ	50g
卵	1個
サラダ油	大1
コンソメの素(顆粒)	2g
塩	ひとつまみ
片栗粉	小1
水	50cc

1. セロリを上の方の茎の部分から切る。
葉はざく切り、上の茎は5mm幅の斜め切りにする。えのきだけは根を切り落とし長さを3等分する。
にんにくはみじん切り。むきエビは洗って水気をきる。
卵は溶きほぐしておく。
2. コンソメの素・塩・片栗粉・水をよく混ぜておく。
3. フライパンにサラダ油を熱しにんにくを弱火で炒め、香りがしてきたら中火にしてむきエビを加えて炒める。むきエビに火がとったらえのきだけ、セロリの茎・葉の順に炒めて2.を加えさっくり混ぜる。
4. 3. がひと煮たちしたら溶き卵を全体にからませ、すばやく混ぜて火を止める。



*セロリとかにかまの春巻き

材 料	2人分
セロリ下の茎	1本分
かにかまぼこ	6本
春巻きの皮ミニ (15mm四方)	6枚
水溶き小麦粉	適宜
サラダ油	大3
辛ししょうゆ	適宜

1. セロリの下の方の茎の筋を取る。(ピーラーで薄く皮をむいても良い)
セロリを1cmの太さで、かにかまぼこの長さに切る。(12本)
2. 春巻きの皮にかにかまぼことセロリをのせ、1回転させ両端を折り、巻いて水溶き小麦粉でのりづけする。
3. フライパンにサラダ油を熱し中火で2～3分皮全体がきつね色になるように転がしながら焼く。

