



おいしいものがたくさん! まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇る
おいしい食材がたくさん
あります。今号も自慢の
食材をご紹介します。



セリの栽培風景(石巻市)



宮城の冬定番グルメ「セリ鍋」

収穫量・出荷量日本一!
長い栽培の歴史を持つ宮城の在来野菜

セリ

セリは、県内各地で栽培されており、全国1位の収穫量・出荷量*を誇ります。特に、名取市や仙台市の「仙台セリ」と石巻市の「河北セリ」は、地域ブランドとして高い品質などが評価され、国の「地理的表示保護制度(GI)」に登録されています。

宮城のセリは、冬季に出荷される「冬セリ」と、春に伸びる新芽を摘んだ「春セリ」があります。「冬セリ」は、根っこだまで食べられるのが特長で、正月のお雑煮や宮城の冬定番グルメとなったセリ鍋などに使われています。一方、「春セリ」は、4月から5月頃に出荷され、爽やかな香りとやわらかさが特長で、その食感や風味を楽しめるおひたしや浅漬けなどがおすすめです。

※令和4年地域特産野菜生産状況調査

おいしいレシピ

春セリとカキの和風チヂミ

韓国の人気料理「チヂミ」のニラを春セリに替え、カキを取り入れました。子どもから大人までおいしく食べられる一品です。



材料(4人分/直径26センチのフライパンで1枚分)

春セリ(3cmカット)…… 1束(100g)
玉ネギ(2mmスライス)… 60g
カキ(1cmカット)…… 6~8個(130g)
薄力粉…………… 100g
片栗粉…………… 30g
卵…………… 1個
水…………… 100ml
顆粒だし…………… 8g
塩…………… ひとつまみ
ごま油…………… 適量

シュレッドチーズ …… 80g

つけだれ

しょうゆ …… 20ml
みりん …… 10ml
酢 …… 15ml
★ 白ごま …… 3g
長ネギ粗みじん切り …… 10g
おろしにんにく …… 少々
(お好みで) 豆板醤 …… 5g

(1人分/ 316kcal 食塩相当量3.0g) ※この表示値は目安です。

作り方

- ①ボウルに薄力粉、片栗粉、卵、水で溶いた顆粒だし、塩を入れて混ぜる。
- ②カットした春セリ、玉ネギ、カキを①に入れて、カキがつぶれないように混ぜる。
- ③フライパンが温ったら、ごま油を適量入れ、②のチヂミ生地を全て入れ、平らにならす。
- ④チヂミの表面にシュレッドチーズをのせる。
- ⑤焼き色が付いたら裏返し、何度か返しながらかく。
- ⑥★を容器に入れて混ぜ合わせ、つけだれを作る。
- ⑦カットしたチヂミをお皿に盛り付けて完成。

レシピのご紹介

このレシピは、「春セリ」の認知度向上や消費拡大を図るため、県が実施する春セリPR事業において開発されました。

宮城旬鮮探訪



こちらからもレシピや動画をご覧ください

cookpad

