

せり

セリ科

参考文献

観光なめがた, 行方市役所, 2022. 5. 16, <https://www.city.namegata.ibaraki.jp/page/page002609.html>
J Aグループ, 2022. 5. 16, <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=55> 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
宮城	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
山形	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
茨城	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

日本原産の多年草。暑さに弱く、半日陰～日陰を好む。
その歴史は古く、万葉集にその名が残る程で、春の七草の1つとしても知られる。
清流に密集して生えたその様子が、競い合っているように見えたことから「せり」と名付けられたといわれている。
早春のもの程やわらかく香りがよいとされ
水田栽培のものは「水（水田）ぜり」
畑栽培のものは「田ぜり」と呼ばれる。
自生するものは「山ぜり」「野ぜり」と呼ばれ、香りが強く毒があるものもあるため注意が必要。
現在出回っているものは、香りや食感など食べやすいように品種改良したもの。
野菜の根といえば、切り落としてしまうことが多いがせりの根は香りがよく、甘味とうま味がギュッと詰まっており、産地ではせり鍋はもちろん、薬味やサラダにして食べられている。
下処理方法はボウルに水を張り、流水をかけながら根を磨くように手でほぐし泥を落とす。
根の奥に泥が入り込んでいる場合もあるので、気になる場合は歯ブラシやスポンジなどで洗い落とすのもおすすめ。

○産地情報

宮城：J A名取岩沼中心。

粘土質な土壌で豊富な地下水を活用し栽培。
地下水は鉄分が少ないため、赤みを帯びず茎の根際まで色付きが良く、「根白草」ともいわれるように美しく白い根が特長。
8～10月は「夏秋せり」、11～2月は「冬せり」、3～5月は「春せり」と呼ばれまた冬は「根せり」、春は「葉せり」とも呼ばれる。

茨城：行方市は銘柄産地に指定されている。

水稲や蓮根のあとに栽培する水田の二毛作栽培で豊富な地下水を活用し栽培。



○せりの選び方と保存方法

選び方		香りが強く、根から葉の先までみずみずしく、葉が濃い緑色のもの。 茎の根元部分が鮮やかな緑色のもの。 茎が太いものはかたい場合があるので直径1cm程の適度な太さのものを選ぶとよい。 葉・茎・根のバランスが良く、節がないもの。
保存	生	濡らしたキッチンペーパーで包みポリ袋に入れて、冷蔵庫野菜室に立てて保存
	冷凍	かために茹で、一口大に切りフリーザーバッグに入れて保存