

セロリ

セリ科

参考文献

青果物健康推進委員会(監修)(2003), 野菜のソムリエ おいしい野菜とフルーツのを見つけ方, 小学館
霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
内田悟(2012), 内田悟のやさしい塾 旬野菜の調理技術のすべて保存版 春夏, 株式会社KADOKAWA 他

○多摩青果の主な入荷情報

産地	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
長野												
静岡												
愛知												
香川												
福岡												

○産地情報

長野：生産量日本一の大産地。5～11月にかけて入荷がありピークは7～8月頃。涼しい気候と水分を好むセロリに適した高冷地で、主に露地栽培される。

静岡：11～5月にかけての入荷。冬の主力産地で、夏期のセロリに比べてやわらかく、香りが優しいのが特徴。サラダなどにもおすすめ。

愛知：主な入荷時期は11～2月。厳寒期前の出荷が中心となるため、比較的大ぶりな作柄で数量がまとまることが多い。株張りが良く、やわらかい特徴。

香川：他産地の1期作と2期作の端境を補うことができる期間の2～3月に入荷ピークを迎える。近年多くの農家が養液栽培を導入しており、株揃いが良くバラつきが少ない。

福岡：11～5月にかけての入荷。主な生産地は瀬高町。古くから培った生産技術と砂質で水はけの良い土地を活かした栽培を行なっている。厚みがあり、見栄えが良い。

コーネルセロリ（中間種）

日本で1番多く出回っている品種。
緑色種と黄色種の中間種であり
食べやすく品種改良されたもの。
茎の色は黄白色で長さは40cm前後と
大きいのが特徴。比較的香りがやさしく
やわらかいため、生食にも利用できる。



グリーンセロリ（緑色種）

茎も葉も緑色の原種に近い品種。
密植して小型に作り
株のまま出回ることが多い。
香りが強いのが特徴。
アメリカで多く消費されている。



ホワイトセロリ

茎が細く白く、みつばに似ている。
セロリ特有の香りが強い
香草のように使われたり、スープや
サラダの彩りに用いられることが多い。



セロリ

セリ科

○セロリの選び方と保存方法

選び方	切り口がみずみずしく 葉が黄色に変色していないもの。 筋の間隔が細かく、凹凸にメリハリがあるもの。 茎が太く肉厚で、丸みがあるもの。 茎の部分が白ければ白いほど 甘くてやわらかく、独特の香りが少ない。
保存	生 葉の部分から水分が失われるため 葉と茎を切り離してそれぞれ新聞紙で包み ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。 茎は立てて入れると良い。 茎がしんなりとしてしまった場合は使用前に 根元をしばらく冷水につけておくと みずみずしさが戻る。
	冷凍 食べやすい大きさに切り フリーザーバッグに入れて保存。

○食感を楽しむためには筋取りが重要

新鮮なセロリほど筋がかたい。セロリの魅力のひとつであるシャキシャキとした食感を存分に味わうために、生食でも加熱調理の場合でも筋取りは重要な下ごしらえ。

外側のかたい筋に包丁をあて上から根元に向かって引っ張りそぎ取る。やわらかく細い茎は外側の目立つ繊維だけ取る。斜め切りなど、繊維を断ち切る場合には筋取りの必要はない。



○部位による使い分け

①葉

かたくて香りが強い。
天ぷらや刻んで佃煮に。
やわらかいものであれば
サラダに加えても。
レンジにかけて乾燥させ
粉状のふりかけ風にもできる。

②茎（上）

比較的やわらかく香りが強い。
筋を取れば加熱調理だけでなく
生食も可能。
サラダやピクルス
スープや炒め物に。

③茎（下）

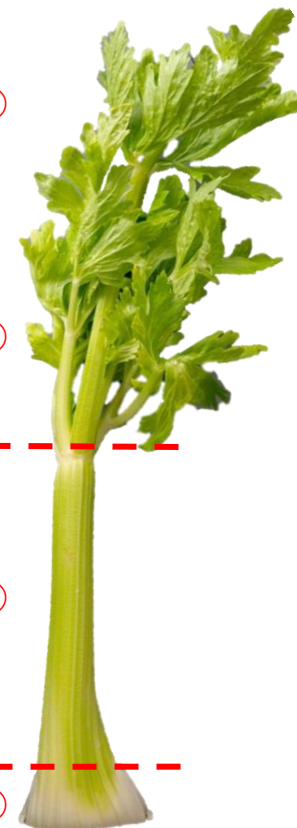
繊維が太く、かため。
筋を取ってから加熱調理に向く。
炒め物や炒め煮のほか
バーニャカウダなど
味の濃いソースが合う。

①

②

③

④



④茎（軸）

セロリらしい味が
詰まっている部分。
大きく2つ割りにして
炒め物や炒め煮などの
加熱調理に。