

野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう ベジシャス

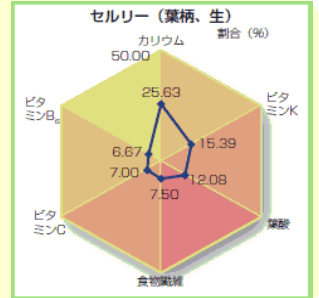
野菜ソムリエの旬ナビゲーション

第14号 2012.2



今月の特集は静岡県**セルリー(セロリ)**。
カリウムをはじめ、ビタミンK・C・B6等のビタミン類や食物繊維を豊富に含みます。
そのため、ビタミン不足や便秘気味の人に特におすすめの健康野菜です。

セルリー(セロリ)の学名「アピウム・グラフェレンス」は、
「湿気のある土地に生え、強い匂いを放つ」という意味を持っており、
ヨーロッパの山岳地帯の湿地に広く自生していました。
独特の香りの成分であるアピンには精神を安定させる働きがあり、
古代ギリシャやローマでは薬として使用されていました。



○産地潜入レポート

2012年1月16日(月)、静岡県浜松市の古橋さんの圃場にお伺いしました。

◆セルリーの生育適温は15℃～20℃
～ ヨーロッパ・中近東原産の高原野菜 ～

◆古橋進哉さん(28歳)はセルリー生産3代目
～ Uターン組もふくめ若い生産者が活躍しています ～

かつて生野菜を食べる習慣のなかった日本において、米軍への”清浄蔬菜(そさい)”の供給産地として発展してきた浜松市の園芸。

現在では、日本を代表する洋菜産地です。

JAとびあ浜松管内では120名の農家の方がセルリーを生産しています。



ハウスは大型で暖房、自動頭上かん水装置が導入されています。

出荷規格は茎の長さが18cm以上35cm以下と決められています。また、ハウス冬どり(1期)は12月1日に出荷がスタートできるよう、毎年、安定した生産に取り組んでいます。

取材に駆けつけてくれた皆さん!

古橋進哉さん、古橋良介さん、鈴木直幸さん、古橋守秀さん(左から)



セルリーの葉っぱとジャコをごま油で炒めて、ふりかけ風にするのがおすすめ! ぜひ、お試し

セルリーの栽培品種はいくつかありますが、当地では甘味があってジューシーな「コーネル619」を採用しています。
米国のコーネル大学で開発されたことから名付けられた品種で、育苗は農協が一手に引き受けています。

これがかん水チューブ!

<セルリーの作型>	播種	定植	収穫
露地	6月中下旬	8月下旬～9月上旬	11月中旬～12月5日頃
ハウス冬どり(1期)	7月上旬～9月上旬	9月上旬～11月上旬	12月1日～3月上旬
ハウス春どり(2期)	10月上旬～12月下旬	12月中旬～3月中旬	3月下旬～6月上旬

◆ハウス栽培が全栽培面積の80%以上
～ 育苗に3か月、生育に3か月
時間がかかるセルリー栽培 ～

中国では古くから食べられていますが、日本では独特の香りが敬遠され、昭和30年代からようやく普及し始めました。

野菜スティックや浅漬け等、最近は食卓に上がる回数も増えています。ゴーヤ、ピーマンとともに子供が苦手な野菜にランキングされていますが、爽やかな香りは肉や魚の臭みを抑えますので、細かく刻んでコンソメスープに加えるなど、調理方法を工夫してお召し上がりください。



収穫作業は手作業。鎌で刈り取っていきます。
鮮度が命なので10aを3日間というペースで収穫してしまいます。梱包資材は上の写真のように畑にセットし、ひと株ずつ梱包していきます。

収穫されたセルリーは真空予冷槽で低温処理され、ピーク時には日量7千ケース(10kg/ケース)、年間60万ケースがこの地から関東から関西までの広範囲に出荷されます。

【生産者が伝授】
美味しいセルリーの
見分け方!

セルリーの茎の丸まり具合と濃いグリーンが鮮度の証!
茎の裏側に指をあててみてください。しっかり丸まり、指が入る隙間がないくらい身がしまったものが良いとされています。



真空予冷槽

【シニア野菜ソムリエY's レポート】

撮影用に収穫した大きなセルリーの株を抱えて新幹線に乗り込むと、「いったい何の植物なの?」と注目の的に。店頭ではなかなか見ることができない巨大セルリー(セロリ)に乗客も驚いていました!



※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

身体を温める”しょうが”
もたっぷり摂れます。

【セルリーとイカの中華炒め】

イカにはタウリンが多く含まれています。
タウリンは疲労回復や滋養強壮、さらに中性脂肪や血中コレステロール値
の引き下げ等、サラリーマンには嬉しい成分です。
しょうがをたっぷり入れて、体も暖まる一品です。



◆材料(1人分)

- スルメイカ(冷凍も可)1杯
- セルリー 1本
- しょうが 1/2かけ
- 中華スープの素 小さじ1
- 鷹の爪 少々
- 酒 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- 水溶き片栗粉 大さじ1
(片栗粉1:水3)



1



ポイント!
繊維を切るようにカット。



2

① スルメイカは足とワタを取り、1cm程度の輪切りにする。
セルリーは斜めに切り(そぎ切り)、しょうがは薄く切っておく。

② フライパンを中火にかけ、サラダ油としょうがを加え、焦げないように注意しながら炒める。香りがたってきたらイカと酒、鷹の爪を加え、さらにセルリーを加えて炒める。



3



4

④ 水とき片栗粉をまわし入れ、手早くかき混ぜ、最後にゴマ油を加え、30秒だけ中火にかけたらできあがり。



畑から直送のセルリー
にビックリ!
セルリーの株ってこんなに大きいんですね。

③ 中華スープの素、塩・こしょうで味を整え、セルリーが少ししんなりする程度で火を止める。

完成!



セルリーの葉は刻んで薬



【シニア野菜ソムリエ's レポート】

大き目にカットしたしょうがの存在がアクセントになる1品。
セルリー(セリ)独特の香りとしょうがの風味が意外なほどイカによく合います。

○繊維質が多く、栄養的にもバランスのいいセルリー ～ 生育は順調。3月から4月が出荷量のピーク ～

周年出回るセルリーですが、「冬の静岡、夏の長野」といわれるほど季節によって産地が大きく入れ替わる品目です。

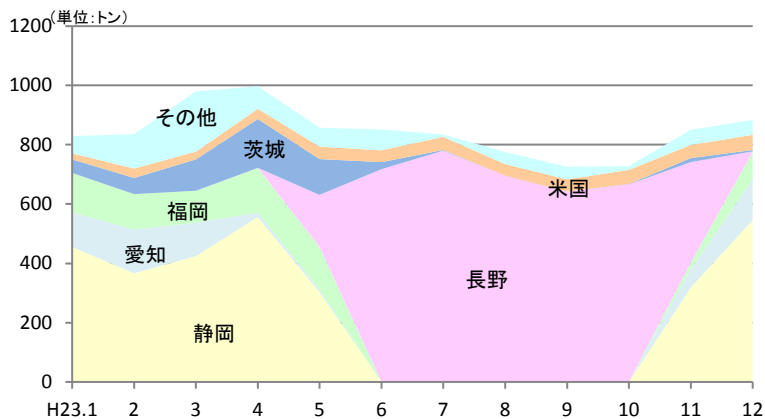
静岡県産は3月～4月にかけて出荷量がピークを迎えます。
生育は順調で、2月中旬から徐々に増え始める見込みです。

浜松洋菜のセルリーが出回る時期は味も香りも抜群です!
ぜひ、ご賞味ください。

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号は「にら」の産地情報をお届けします。

東京都中央卸売市場におけるセルリーの産地別入荷量の推移



資料: 東京青果物情報センター

【野菜に関する疑問・質問にお答えします!】

- Q: 「セロリー」、「セルリー」、「セロリ」と様々な呼び方がありますが、正しい名称はなんですか? (千葉県 Kさんからの質問)
- A: 広辞苑では「セロリー」と記述していますが、他の2つも表記されています。
当機構では、「野菜生産出荷安定法施行規則」という法令に「セルリー」と記されているため、これを正式名称にしています。
ちなみに、和名は「オランダみつば」。「みつ葉に似た西洋的な野菜」という意味でこう呼ばれていました。
また、16世紀の朝鮮出兵の際に加藤清正が持ち帰ったということから「清正人參」という異名もあります。

■編集後記

店頭のものとは色も香りもサイズも違うセルリーに感激! セルリーの美味しさを再認識しました。(Y)
セルリーの株が、とって大きくてびっくりしました。イライラした時は、セルリーの香りでリフレッシュしましょう。(N)
取材後、早速自分で料理を作ってみました。セルリーのシャキシャキとした食感が美味しかったです!! (k)

■取材協力

- JAとびあ浜松 <http://www.ja-shizuoka.or.jp/topia/>
- 当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。
- 転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

■発行元: 野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課
電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484



■野菜の疑問、質問、解決します!

疑問、質問を募集しております!
こちらまでご連絡ください!

vegetous@alic.go.jp