

せりのナムル

レシピ作成：石巻管内栄養士会 行政部会



(1人分当たり)

野菜の量

80g

食塩相当量

0.55g



材料 (2人分)

- ・せり 2束
(葉せり部分160g)
- ・韓国のり 1パック
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・いりごま 適量
- ・ごま油 お好みで

作り方

- ① セリは洗って根の部分を切り除き、4～5cmの長さに切る。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで1分半程加熱する。粗熱をとったら、水気をきる。
- ③ 韓国のりを適当な大きさにちぎって入れ、しょうゆ、いりごま、ごま油と和える。
- ④ 味がなじんだら小鉢に盛り付けてできあがり。

- 石巻市河北地区で生産される「河北せり」が、県内3品目の地理的表示(GI)保護制度に登録されました!宮城県産青果物では初めて。
- 北上山地由来の豊富な伏流を利用した栽培は、江戸時代から300年の歴史があります。
- 根つきの状態で流通する秋冬せり(根せり)は、10～3月中旬に出荷されます。柔らかくえぐみの少ない特徴の春せり(葉せり)は、4～5月中旬限定で地元石巻のみに流通します。今、石巻でしか味わえない春の「河北せり」を、素材の風味を生かして塩ecoで召し上がれ♪

使用した石巻圏域の食材



- 河北せり
石巻市河北地区