

在来種の「河北せり」を使った料理は、 石巻の伝統的な食文化。

旧河北町地区では300年も前から「河北せり」の栽培が受け継がれてきました。折れやすいせりの生産はほぼ全ての工程を手作業で行いますが、厳しい選別をくり抜けた「河北せり」は日持ちがとも良く、抜群の鮮度で味わうことができます。昔からある在来種〔飯野川在来〕を大事に、これからも「河北せり」の文化を継承していきたいです。



河北せり振興協議会 会長
高橋 正夫 さん

冬の「根せり」と春の「葉せり」、 時期によって異なる味と香りを楽しんで。

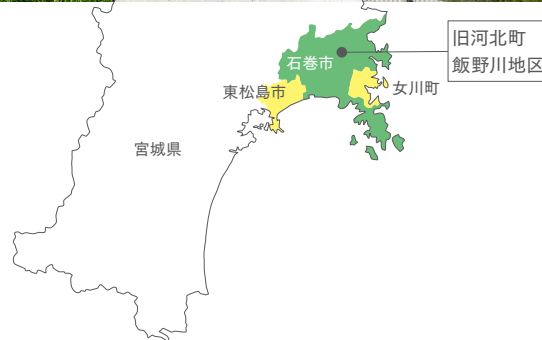
石巻で店を構えた際に、地元のお客さんたちから「石巻に良いせりがあるよ」と紹介いただきました。生産者さんから直接話を聞いたり、その場でせりを食べて味や香り、シャキシャキとした食感を確認し納得した上で「河北せり」を使わせて頂いています。季節や時期によっても味や香りが違うので、その時々を楽しんで貰いたいですね。



店舗情報はこちらから

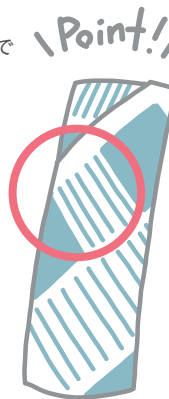
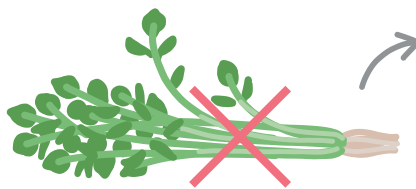


アル・ケッチャーノ石巻
高橋 博 シェフ



河北せりをスグに食べない場合は…

冷蔵庫の野菜室や、日の当たらない涼しい場所で新聞紙に包んで保存してください。横にすると縦に伸びようと養分を使ってしまい美味しさが損なわれてしまいます。立て掛けておくことをおすすめします。



お問合せ先

宮城県東部地方振興事務所農業振興部

〒986-0850

宮城県石巻市あゆみ野五丁目7番地(石巻合同庁舎4階)

TEL/ 0225-95-7809 FAX/ 0225-95-2999

Mail/ et-ss-ns@pref.miyagi.lg.jp

いしのまき
伝統野菜
「河北せり」
GI登録
2020

河北せり料理

シャキシャキとした食感、爽やかな風味、
河北せりの美味しい食べ方集めました。

Kahokuseri
Cooking Recipes

アル・ケッチャーノ石巻

オリジナルレシピ

高橋シェフ
下の2つのメニューに
使います



河北せりペースト

【材料】

カシューナッツ… 80g
西洋クルミ… 15g
ピュアオイル… 250g
にんにくのみじん切り… 25g
河北せり… 1束
塩… 3g
胡椒… 1g

【つくり方】

- 1 カシューナッツと西洋クルミを150度のオーブンで7分ローストする。
- 2 フライパンにピュアオイルをしき、にんにくがきつね色になるまで火にかけた後、粗熱を取る。
- 3 1と2を合わせてミキサーにかけペースト状にする。
- 4 3をしっかり冷やし、せりを入れて再度ミキサーで回す。
- 5 塩、胡椒で味を整える。

河北せりのジェノバ風パスタ



【材料】1人分

河北せり… 30g
河北せりペースト 50g
粉チーズ… 5g
パスタ… 90g
塩・胡椒… 適量

【つくり方】

- 1 ボールにせりペーストと粉チーズを入れ混ぜ、塩・胡椒で味を調える。
- 2 茹で上がったパスタと茹で汁少量を1に入れ、せりを半分加えてよく混ぜる。
- 3 パスタを皿に盛り、残りのせりと、好みで粉チーズと胡椒を上から少量ちらし完成。

河北せりと魚介のアクアパッツァ



タラ、スズキ、カレイ
などの切り身でも
作れます。

【材料】2人分

アサリ… 15個
アンチョビ… 1枚
にんにく… 1かけ
オリーブオイル… 30cc
魚(白身魚)… 1尾
緑野菜(インゲン、ブロッコリーなど) 適量
河北せり… 40g
河北せりペースト… 30g
水… 500g

【つくり方】

- 1 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを加熱する。香りが出たらアサリ、アンチョビ、水を加えて火を入れる。
- 2 魚に塩・胡椒で下味を付け、両面に焼き色がつくまでフライパンで焼く。
- 3 焼いた魚を1の鍋に入れて弱火で煮る。ある程度煮たら、別の鍋で半ボイルした緑野菜とせりの根を加えて再度軽く煮る。(アクとりを忘れずに)
- 4 3にせりペーストを入れて加熱し、沸騰しないうちに温めた皿に盛る。
- 5 せりの茎と葉を上からちらし、オリーブオイルをかけて完成。

河北せりすいとん

【材料】2人分

すいとん 河北せり… 1/4束 具材 ジャがいも1/2個 ねぎ… 10g
小麦粉… 60g にんじん… 10g 顆粒和風だし 小さじ1
水… 30ml 白菜… 1/2枚 めんつゆ… 小さじ2
雪菜… 1株 水… 370ml

【つくり方】

- 1 河北せりを軽くゆでてフードプロセッサーで細かくしておく。
- 2 小麦粉に水を加えて少し練り、1を加えて耳たぶくらいの固さにする。
- 3 鍋に水を入れ沸騰したら、いちよう切りにしたじゃがいもとにんじんを入れる。
- 4 顆粒和風だし、めんつゆを加えて煮立たせたら、干切りにした白菜と一口大にちぎった2を入れて5分ほど煮る。
- 5 すいとんが浮いてきたら、2~3cmに切った雪菜と、斜めに切った(1cm厚)ねぎを加える。火が通ったら出来上がり。



子供でも食べやすく、
野菜もたっぷり摂れるヘルシーレシピ。
すいとんを低温で2時間ほど寝かせると
モチモチになります。

提供:石巻管内栄養士会

河北せりのごま和え

【材料】2人分

河北せり… 1束 砂糖… 大さじ1/2
すりごま… 大さじ1 減塩しょうゆ… 小さじ1

【つくり方】

- 1 せりを熱湯でさっとゆでる。冷水にとり、しばらく水切りをする。
- 2 せりを3cm幅に切る。
- 3 すりごま、砂糖、減塩しょうゆを混ぜ合わせ和え衣をつくる。
- 4 2を加え、和えたら完成。



ごまとせりの
相性がぴったり!
おいしく上品な味に
仕上がります。

提供:女川町食育活動ワーキンググループ

河北せりのかき揚げ

【材料】2人分

河北せり… 1/2束 酒… 適量 衣 冷水… 大さじ3
にんじん… 1/3本 卵… 1個
たまねぎ… 1/4個 だししょうゆ 薄力粉… 大さじ3
えび… 2本 又はしょうゆ… 適量 揚げ油… 適量

【つくり方】

- 1 にんじんを短冊切り、たまねぎを薄くスライスする。せりは根を落として他の野菜と同じくらいの大きさに切る。
- 2 えびの殻、背わたを取って3つに切り、酒をかけて少しおく。
- 3 たまねぎを切る。ポウルに冷水、薄力粉、卵を混ぜ合わせる。
- 4 野菜とえび、せりの根に衣を付け、170度の油で両面がサクッとするまで揚げる。
- 5 お好みでだししょうゆやしょうゆをさっとかけて完成。



せりが良いアクセントになり、
ひと味違ったかき揚げになります。
葉茎から根っこまで
丸ごと使っちゃおう!

提供:女川町食育活動ワーキンググループ

河北せりと豚肉のさっと炒め

【材料】2人分

河北せり… 1束 塩・胡椒… 少々
豚バラ肉… 100g 減塩しょうゆ… 小さじ1
油… 小さじ1

【つくり方】

- 1 河北せりと豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに油をひき豚バラ肉を炒める。表面の色が変わったらせりを加え、しんなりするまで炒める。
- 3 塩・胡椒で味付けし、減塩しょうゆをフライパンに回し入れる。香りがでたら皿に盛り付けて出来上がり。



炒めるだけの時短レシピ。
せりの爽やかな風味と
豚バラの旨みで
ご飯が進みます。

提供:女川町食育活動ワーキンググループ