

# なめがたを食べよう

## セリ

vol 11

春の七草の一つでもある「セリ」。正月7日には無病息災を祈って七草粥を食べた人も多いのではないだろうか。

日本原産の野菜で古くから栽培が行われていたセリですが、行方市は全国でも有数の産地。茨城県の銘柄産地にも指定されています。

今回はセリ農家として40年以上のキャリアを持つ前川俊雄さんにお話を伺

いました。

「セリの栽培はとても天候に左右されます。寒すぎても成長が遅く、暖かいと伸びすぎてしまう。また、豊富な水が必要ですが、水の調整するのが難しいですね。収穫は10月中旬頃から4月の後半くらいまで。やはり一番の出荷のピークは年末から1月7日の七草粥のころです。だから年末年始も元旦以



緑が鮮やかなセリ田



北浦セリ出荷組合 組合長 前川俊雄さん



外は作業をしているのでセリ農家の正月休みはちよつと遅れてやってきます。独特の香りがあるセリですが、これから春に向かつては特に香り高く、歯応えも良くおいしいですよ。」水田から掘ったセリは地下水で洗い、選別作業後、主に京浜地方に出荷されます。行方産のセリは質の良い地下水で育つため、アクが強くなく食べやすいと評判だそうです。

鍋物にはもちろんのこと、天ぷら、炒めもの、和えものなど和風の料理にピッタリのセリ。みなさんも、食卓から春の香りを感じてみませんか。

### おいしく食べよう!チャレンジクッキング

ビタミンAが多く含まれ免疫力を高めます。



セリご飯

#### ○材料 (4人分)

- ・ご飯 茶碗4杯分
  - ・セリ 1束
  - ・油揚げ 3枚
  - ・ちりめんじゃこ 適量
  - ・いりごま 適量
- ※ご飯を炊く時、昆布と酒少量を入れると美味しく炊けます。

#### ○作り方

- ①油揚げを細切りにし、幅3cm程度に切る
- ②セリを鍋で軽く茹でる。
- ③油揚げをフライパンで焼き、少し焦げ目をつける。
- ④ちりめんじゃこをフライパンで少し炒める。
- ⑤全て混ぜ合わせる。

【1人分熱量】 308kcal たんぱく質 7.6 g  
脂質 4.4 g 食塩相当量 0.2 g

◆レシピ提供：行方市農村女性地域社会活性化推進連絡会