

九州高原やさい出荷組合
(大分県) 鳥越さん
「今年も瑞々しく美味しいセロリが出来ました。九州高原の涼しい土地で、土と肥料に力を入れたこだわりのセロリです。ツナと一緒にマヨネーズと和えたり、浅漬けやピクルス、スープや炒め物等にも美味しく使えます。ぜひ色々な料理に使ってたくさん食べてください。」



セロリ



独特の香り、歯ごたえが特徴です。ビタミンC、B群、ミネラル類、カリウム等が含まれています。葉の部分にはカロテン、他、血液をサラサラにする効果があるといわれるピラジンも含まれています。葉も捨てずに食べましょう。

モニタ-野菜でつくる

アレンジレシピ

Arrange recipe



砂ずりスライスとセロリの中華炒め!



材料 (約4人分)

- ・若鶏砂ずり (スライス) …300g
- ・セロリ…1本 [茎は筋を取り5mm幅に斜め切り、葉はざく切りに]
- ・なたね油…小さじ2
- ・海水塩 (なごさ) …少々
- ・ブラックペッパー (粗) …少々
- ・純正ごま油…小さじ2

作り方

1. フライパンになたね油を熱し、砂ずり (スライス) を炒める。赤みがほぼなくなってきたらセロリの茎を加え、炒め合わせる。
2. セロリの葉も加え、塩とブラックペッパーで味をつけ、ごま油を加えて炒め合わせ、火を止める。

※あつという間にできちゃう。おかずにもおつまみにもGood!

サラダや酢の物がおすすめ! 炒めても美味しい!

保存方法

九州高原やさい出荷組合

葉から水分が蒸散するので、できれば茎と葉を分けてラップで包んで冷蔵庫で保管しましょう。



栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は20剤とありますが、グリーンコープの生産者は4剤の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。



れんこん

いろいろなお料理で食感を楽しんでください。



ビタミンCが多く、ビタミンB1、B2も含まれている他、カリウム、カルシウム、鉄分等も含まれているの宝庫です。豊富な食物繊維は、身体の内側からきれいにしてくれます。

やまびご会（熊本県）川島さん兄弟「やまびご会では、れんこんの出荷を9家族で行なっています。組合員の皆さんとの交流を大切に、女性部が各地で『れんこん料理講習会』を行い、れんこんの普及活動を行っています。れんこんには、粘膜の力を高めるために必要な成分や免疫力を高める効果的な成分も入っています。また、風邪予防、肌・皮膚の老化を防ぎ、美容にも良いといわれるビタミンCも多く含む食材です。炒めるとシャキシャキで、煮るとホクホク、すりおろすとモチモチの食感になりますので、いろいろなお料理で食感を楽しんでください。今年も美味しいれんこんができています、たくさんのご注文をお待ちしています。」

カンタン
美味しい!



れんこんのバター焼き

5mm~1cmに切ったれんこんをバターで両面がこんがり色がつく位に焼き、塩・こしょうで軽く味付けするだけです！これまでのチェックモニターニュースでもご紹介してきて大評判の簡単レシピです。オススメですよ~！

サククリ、もちもち、バター焼きやキンピラに!

保存方法

冷蔵庫で保存。切ったものを保存する時は穴に空気が入らないように、ラップで包んでおきましょう。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は6剤となっていますが、グリーンコープの生産者は2剤の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

やまびご会

