

●根せり

根せりは、河北せりのうち10月～2月に出荷される「秋冬せり」で、水中の泥の奥に指を入れて根ごと持ち上げて収穫します。せりの茎はとても折れやすいので、収穫する時は折らない様にとっても気を使います。根せりは、「島根みどり」等を主に栽培しており、10月には期間限定で在来種の「飯野川在来」も根せりで出荷されます。



●葉せり

葉せりは、河北せりのうち4月～5月中旬に出荷される「春せり」で、早春に芽吹いた茎葉を刈り取って収穫します。品種は飯野川地区の在来種「飯野川在来」で、厳しい冬をじっと耐えた後に芽吹いた茎葉は柔らかくてクセが少なく、それでいてせりの香りをよく感じることができます。



●せりの保存方法

せりは乾燥に弱いので、湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ保存してください。その際は、生えている時と同じように立てて保管すると、より長持ちします。横倒しにして置くと、せりが立ち上がって上に伸びようとエネルギーを使ってしまうため、傷みが早くなってしまいます。



爽やかな風味と
シャキシャキ食感が
クセになる

葉せり

河北せり
KAHOKU SERI
石巻産

○お問い合わせ先

河北せり振興協議会
JAいしのまきセリ部会
石巻市河北せり出荷組合
皿貝農産組合

事務局

JAいしのまき河北宮農センター
宮城県石巻市小船越字山畑390
TEL 0225-62-3930
<http://www.ja-ishinomaki.or.jp>

地理的表示(GI)保護制度とは
地域で育まれた伝統を有し、その高い品質等が生産地と結び付いている農林水産品の名称を知的財産として保護する国(農林水産省)の制度



農林水産大臣登録第104号

根せり

●せりの歴史

春の七草にも取り上げられているせりの栽培の歴史は古く、「古事記」や「万葉集」にも登場しています。河北せりの歴史も古く、約300年前の江戸時代には石巻市(旧河北町飯野川地区)で栽培が始まっていたといわれています。

●生産地の環境

河北せりは、北上山地系の山に囲まれ、地下水に恵まれた飯野川地区の山間に点在するせり田で栽培されています。比較的温暖な石巻地域ですが、真冬には気温が氷点下になることもあります。そんな中でも、常に11℃程度の水温で湧き出る地下水で満たされたせり田に腰まで身体を沈めて収穫作業を行っています。

●せりと鴨の不思議な縁

せりと鴨肉は、せり鍋の組み合わせとして定番の組み合わせの一つとして知られていますが、生産現場では鴨はせりの天敵なのです！田んぼに餌が見えなくなると、鴨たちは青々と茂るせり田に入って、せりの根元だけを食べてしまいます。もしかしたら、鴨も人間と同様にせりの根っこの美味しさを知っているのかもしれない。

●せりの栄養成分

せりにはビタミンCやミネラルに加え、せりの青々とした葉や茎にはβカロテン、食物繊維が豊富に含まれています。せり特有の香り(精油成分)には、鎮静効果のあるオイゲノールや血栓予防や肝機能強化に役立つピラジンという成分が含まれています。

河北せりの浅漬

【材料】

河北せり……………1束
浅漬けの素・適量または塩・適量(小さじ1/2程度)

①せりを水洗いして、しっかり水気を切ってから、4~5cmの長さに切る。

②浅漬けの素または塩を適量振った後に1~2時間置いて、器に盛る。



河北せりのおひたし

【材料】 河北せり……………2束
しょうゆまたはポン酢……………適量

①大きめの鍋にお湯を沸騰させたら、洗ったせりを根元から入れてサッと茹でたら取り出して冷水に入れて冷やす。

②しっかり水気を絞って、4~5cmの適度な長さに切って器に盛る。

③しょうゆまたはポン酢で好みの味をつける。好みでカツオ節を振りかけるのもオススメです。

河北せりのしゃぶしゃぶ

【材料】 河北せり……………2束 だし……………適量
豚バラ肉……………300g たれ(ポン酢等)……………適量

①洗ったせりを4~5cmの長さに切る。せりの根っこも入れる場合は、根元から茎を3cm残して切り、歯ブラシ等で根に着いた泥をしっかりと落とす。

②豚バラ肉は適度な大きさに切る。

③鍋に適量のだしを入れて、煮立たせる。

④豚バラ肉を先に入れて火が通ったら、せりをしゃぶしゃぶしてポン酢等のタレにつけてお召上がりください。せりの茎葉はサッと湯通し程度ですが、根っこはもう少ししっかり湯につけてください。茹で過ぎると食感が落ちてしまうので、ご注意ください。



河北せりの競りカツ丼!

【材料】 河北せり……………1束 卵……………4個 めんつゆ(ストレート) 大さじ2
とんかつ……………2枚 ごはん・適量 みりん……………大さじ1
玉ねぎ……………1個 水……………200ml 酒……………大さじ1

①洗ったせりは、2~3cmの長さに切る。玉ねぎは、薄切りにする。

②水、めんつゆ、みりん、酒は混ぜておく。

③とんかつは、食べやすい大きさに切っておく。卵を割って溶いておく。

④フライパンに②で混ぜた調味料と玉ねぎを入れて、玉ねぎに火が通ったら、とんかつと卵半量を入れて1分程度煮る。

⑤残りの卵半量を入れて、せりを散らす。卵が程よい固さになったら、ごはんをよそった丼に盛りつける。



河北せりのしらすセリごはん

【材料】 河北せり……………1束 ごま油……………小さじ1
しらす……………100g 白ごま……………適量
ごはん……………適量 塩……………適量

①洗ったせりは、みじん切りにし、キッチンペーパーに包み水気をよくきる。

②フライパンにごま油をひき①を軽く炒め、器に移してから塩味を付ける。

③しらすは、ザルに広げて熱湯をかけまわす。

④ボウルにごはんを入れ、②と③と白ごまを混ぜて盛りつける。冷めても美味しいのでおむすびもオススメです。

