

# 河北せり

KAHOKU  
SERI



三百年の歴史あり  
「河北せり」の  
おいしさを伝えます

腰まで水につかり収穫するせり。

この作業風景は冬の風物詩ともなっています。

「河北せり」は、地下から湧き上がる豊富な伏流水ふくろしずみを利用して、年間を通して水温が11℃前後と、厳しい寒さの中でも凍結しません。

清涼感にあふれた香りとシャキシャキした食感は、食べた人たちから高く評価されています。



## JAいしのまきの「河北せり」

JAいしのまきの  
「河北せり」産地はここ！



シャキシャキとした食感で爽やかなセリは、数少ない日本原産の野菜のひとつで、春の七草にも数えられています。宮城県はセリの生産量が全国1位で、JAいしのまきは、県内2位の生産量を誇ります。河北せりは、10月～2月に根ごと収穫する「根せり」と、4～5月に茎葉を刈り取る「葉せり」(春せり)の2種類があります。鍋はもちろん、天ぷら、炒め物などでご賞味ください。

### 河北せりが出荷されるまで

旧河北町飯野川地区で江戸時代から栽培され続ける「河北せり」をご紹介します。土づくりから収穫・調整まで、機械化することなく、手作業で丁寧に育てられています。



6月下旬～9月 セリ田の準備

セリの取り残しや雑草を取り除き、土に肥料を混ぜ耕します。水深を確保するため、畦畔(けいはん)にアセシントを張り巡らすのが特徴です。



8月中旬 種セリの現地検討会

セリ田は収穫用のほかに、種としてのセリを育てる種田があります。種用のセリが病気や害虫に負けず育っているか、全ての種田を生産者が確認します。



8月下旬～9月下旬 種セリの採取

種用のセリを刈り取ります。鮮やかな緑色であるか、病気にかかっていないかなどをチェックしながら採ります。



8月下旬～9月下旬 種セリの芽出し

日影の涼しい場所に種セリを並べます。8日～10日間、この状態で寝かせ、節から芽を出させます。



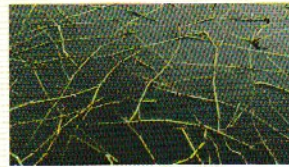
9月 代掻き(しろかき)

水を張って土を細かく砕き、丁寧にかけ混ぜながら、土の表面を平らにする作業です。種セリの活着と発育をよくするためにいきます。



9月 種セリのまきつけ

水田ごとに収穫時期をずらすため、種セリのまきつけは、9月初めから約1カ月にわたって行われます。風に流されないよう節同士が絡むようにまきます。



種セりをまき終えた田んぼ

まいた間隔によって、成長する太さや長さが左右されるので種まきはコツがある作業です。



10月中旬～2月 根せり収穫

背丈が40cm程度に育ったら収穫です。茎が折れないよう泥に指を入れ、根ごと引き抜きます。



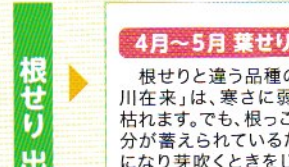
選別作業

作業場ではベテランのお母さんたちが1本1本丁寧に確認し、黄化した葉やゴミを取り除き、選別していきます。



洗浄作業

出荷前の最終工程です。洗い場の井戸水できれいに洗い流し、みずみずしい状態で箱詰めします。



根せり出荷

4月～5月 葉せり収穫

根せりと違う品種の「飯野川在来」は、寒さに弱く冬に枯れます。でも、根っこには養分が蓄えられているため、春になり芽吹くときをじっと待っています。新芽は柔らかいので、おひたしや漬け物で食べるのがおススメです。



### セリの歴史

セリ栽培の歴史は古く、「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旧河北町飯野川地区で栽培が始まったと言われます。河北せりは、北上山地系の山に囲まれたセリ田と地域にふんだんにある湧き水によって栽培されています。



## 知ってる?!「根せり」「葉せり」の違い

### 根せり

河北せりのうち10月～2月に出荷される「秋冬せり」を言います。

根っこからも風味が出るため根っこごと食べていただきたい!

そこでポイントは、根っこをブラシなどを使って泥や汚れを落とすことです。根っこの処理を丁寧なことでおいしさが変わります!

### 葉せり

河北せりのうち4月～5月中旬に出荷される「春せり」を言います。

品種は飯野川地区の在来品種「飯野川在来」のみです。厳しい冬をじっと耐えた後、芽吹いた茎葉は柔らかくて癖が少なく、せりの香りをよく感じるすることができます。



## Memo

### セリの栄養成分

セリは私たち日本人の暮らしになじみの深い野菜で、薬用・食用価値は昔から認められています。ビタミンCやミネラルに加え、セリ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。

また、「河北せり」は、他の生産地と比べ、鉄分の含有量が高いのも特徴です。そのため、切り口が赤くなることがありますが、品質が悪いためではないのでご安心ください。

## Topics

### セリの保存方法

セリは乾燥に弱いので、湿らせた新聞紙に包みポリ袋に入れて保存してください。セリは水田に生えていた時と同じように立てて保管すると、より長持ちします。



横倒しにすると、セリが立ち上がって上に伸びようとエネルギーを使い傷みが早くなります。

「河北せり」は鮮度を大切に!  
立てた状態で出荷しています!!



地域に育まれ愛され続ける

伝統野菜「河北せり」を次世代へ

河北地区相野谷 J A いしのまきセリ部会

会長 高橋 正夫さん

先祖代々、引き継いできた「河北せり」は、地域の味に留まらず、冬の味覚として多くの方々にご堪能いただいていることをうれしく思います。

自然の恩恵を受けて育ち、山から流れてくる水や地下水により、ミネラルを豊富に含んでいます。香りは爽やかでシャキシャキと歯切れが良いことなどが特徴です。鍋に入れる「根せり」が一般的ですが、春に収穫する「葉せり」は石巻地域特有の産物です。柔らかいため長距離輸送には向かず、地元市場のみに出回る希少価値の高い食材です。見つけた際は、お浸しや浅漬けにして食べてみてください。

近年は高齢化で生産者が減少し、産地維持が課題としてありますが、歴史ある「河北せり」を守り、多くの方々においしいセリをお届け続けられるよう、これからも頑張っていきたいです。



農林水産大臣登録第104号

河北せり KAHOKU SERI

# 特定農林水産物等登録証 県内で3番目、野菜では初登録



農林水産大臣登録第104号

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

特定農林水産物等登録証



1 登録番号 第104号  
2 登録の年月日 令和2年12月29日  
3 特定農林水産物等の区分 第 類 農産物類  
4 特定農林水産物等の名称 野菜類(せり)  
河北せり、Kahoku Dropwort、  
Kahoku Sari

5 登録生産者団体 住所 宮城県石巻市小船越字山畑390  
代表者の氏名 会長 島藤 正夫

この特定農林水産物等は、特定農林水産物等の名称の保護に関する法律第12条第1項の規定により特定農林水産物等登録簿に登録されたこと  
を証明する

令和3年1月21日  
農林水産大臣 野上 浩太郎

## 「GI」登録された河北せりに係る水質検査

「GI」登録に当たっては、「河北せり」の特性として、北上山地由来の豊富な湧き水と鉄分含有量の高い土壌を兼ね備え、せり栽培にとって、他では真似ることができない最適の栽培環境を有しているとしており、この特性を謳っていくため、体に有害とされる「重金属や農業成分」等の水質検査による水の安全性を確認したいと考えております。



水質検査  
ホームページへ

分析結果報告書

項目	検査結果	検出限界
チニチン	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
鉛	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
銅	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
亜鉛	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
マンガン	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
鉄	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
カルシウム	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
マグネシウム	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
ナトリウム	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
カリウム	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
硝酸窒素	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
亜硝酸窒素	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
アンモニア窒素	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
リン酸	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
硫酸	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
塩素	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
有機リン系農薬	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
有機窒素系農薬	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
有機塩素系農薬	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
有機シアン系農薬	0.000mg/L未満	200 μg/L未満
その他	0.000mg/L未満	200 μg/L未満

## 農家オススメのレシピ

### せりの天ぷら

【材料】  
せり…………… 1束  
天ぷら粉…………… 大さじ4  
炭酸水(または水)… 200cc  
揚げ油…………… 適量  
お好みで干しエビを天ぷら粉に混ぜても彩りが良いです。



### 【作り方】

- ①せりは根もきれいに洗い、1口大の長さに切り、キッチンペーパーなどで水気をよく拭き取ります。
- ②天ぷら粉を炭酸水(または水)で溶き、①をさっくり混ぜます。
- ③油の温度を170℃～180℃にします。せりは生でも食べられるので、両面をサッと揚げます。
- ④めんつゆや塩でお召し上がりください。



### せりのしらすご飯

【材料】3人前  
せり…………… 1束  
しらす…………… 25g  
ごはん…………… 3杯  
白ごま…………… 適量  
ごま油…………… 適量  
塩…………… 少々

### 【作り方】

- ①せりを洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取り、葉っぱごとみじん切りにします。(水気があると炒めるとき跳ねるので注意!)
- ②フライパンにごま油をひき、①を軽く炒めボウルに移します。
- ③②に塩を混ぜたら、ご飯としらすと白ごまを混ぜます。
- ④器に盛ったら完成です。冷めてもおいしいのでおむすびとしてもおすすめです。



## 「石巻せり鍋」レシピ

### 【作り方】

①材料を用意する。  
せり(河北せり)、かき(むき身)、  
長ねぎ、鍋つゆ(お好みのスープ  
等)、お好みでぼん酢

②材料を準備して皿に盛る。

せり…根っこから上2cmぐらいを  
切り、残りの茎・葉を5cm程度に切る。  
かき…ざるに入れてふり洗いする。  
長ねぎ…斜め薄切りにする。

※根っこの汚れはタワシ、歯ブラシ等で洗うと便利です。  
※かきはお好みでぼん酢をつけていただくとより美味しくお召し上がりいただけます。



宮城県石巻地区の名物鍋として  
誕生したせり鍋です。  
かきなど魚介の「だしスープ」で  
しゃぶしゃぶするせりの  
美味しさをお楽しみいただけます。

○お問い合わせ先

JAいしのまきせり部会

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