

旬の食材～冬編～

冬は、せり、白菜、水菜、かぶ、だいこん、れんこん、ほうれん草、雪菜など、多くの野菜が旬を迎えます。美味しく、栄養素もたっぷりになる旬の食材。今回は、野菜の美味しさを活かした「煮て」「焼いて」「生でそのまま」食べるレシピをご紹介します。



仙台せり鍋

《1食分》

エネルギー：223kcal

食塩相当量：2.0g

◇材料（2人分）◇

ごぼう	10cm程度
せり	1束
長ねぎ	1本
鶏もも肉	140g
だし汁	300ml
<small>（鰹・昆布・鶏がらなどお好みで）</small>	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	少々

作り方

- ① ごぼうは洗って泥を落とし、皮をこそげ、ささがきにして水にさらしておく。
- ② せりは水で洗い、特に根の部分は丁寧に泥を落とす。4cm程度の長さになり、根の部分と茎・葉の部分を分けておく。
- ③ 長ねぎは斜め切り、鶏もも肉は一口大に切る。
- ④ 鍋にだし汁とごぼうを入れ、中火にかける。
- ⑤ ごぼうが柔らかくなったら、鶏もも肉・長ねぎ・せりの根の部分を入れる。
- ⑥ 鶏もも肉に火が通ったら、調味料を入れ、味を調える。
- ⑦ せりの茎・葉の部分を入れ、さっと煮る（30秒程度）。



せり（芹）は宮城県の在来野菜です。宮城県はせりの生産量トップクラスで、県内生産の約8割が名取市で生産されているブランド「仙台せり」です。比較的年間を通して流通していますが、寒さによるストレスでより美味しくなるため、冬から春先にかけての時期が旬です。

根・茎・葉で食感や味わいが異なるため、分けて調理し、それぞれの美味しさを楽しみましょう。

仙台せり鍋とは…

せりをたっぷり入れ、根の部分まで全部食べるのが特徴。お店によって、鰹だし、昆布だし、鶏がらだしなど様々です。鶏肉や鴨肉を具材とした、醤油ベースの味付けが多いようです。

今回はシンプルな具材でご紹介しましたが、きのこやつくね、油揚げ等もおすすです。色々な鍋つゆも売られていますが、ごぼうやお肉からもだしが出るので、だし汁と基本の調味料だけでも美味しくいただけます。



白菜の和風ミートローフ

《1人分》

エネルギー：239cal

食塩相当量：0.6g

※ポン酢を小さじ2かけた場合

◇材料（4人分）◇

白菜	大2枚
たまねぎ	1/4個
合いびき肉	300g
溶き卵	1個分
A パン粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 白菜はさっと水で洗い、ラップに包んで電子レンジで加熱する。
(500Wで2分程度、少ししんなりする位)
- ② 白菜を横半分に切り、下半分(芯の方)をみじん切りにして水気を絞る。
- ③ たまねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ④ ボウルにみじん切りにした白菜、たまねぎ、Aを入れて混ぜる。
- ⑤ アルミホイルの上に②の白菜の上半分(葉の方)をのせる。
- ⑥ ④を楕円形にまとめ、⑤の上に乗せ、白菜・アルミホイルで包んで形を整える。
- ⑦ あらかじめ予熱しておいたオーブン(180℃)で25分焼く。
(竹串で刺し、透明な肉汁が出ればOK。濁る場合はもう少し焼く)
- ⑧ 粗熱が取れたら切り分ける。



マヨネーズでパサつきを抑え、コクを出しています。白菜の甘味を活かしているため、そのままでも食べられますが、味付けが物足りない方は、だし醤油やおろしポン酢などをかけるのもおすすめです。

白菜とカブの塩昆布サラダ

《1人分》

エネルギー：63kcal

食塩相当量：0.5g

◇材料（2人分）◇

白菜	大2枚
カブ	1/2個
長ねぎ	1/4本
塩昆布	5g
ごま油	小さじ2
白ごま	適量

作り方

- ① 白菜は水で洗い、1cm幅に切る。
- ② カブは皮をむき、5mm厚さのちょう切りにする。
- ③ 長ねぎは斜め薄切りにし、水にさらして辛味を抜く。
- ④ ①、②と塩昆布を和え、上に水気を拭いた③をのせる。
- ⑤ ごま油をかけ、白ごまをふる。

白菜を生で食べるレシピです。塩昆布の旨みとごまの香りで、ドレッシング要らず。旬ならではのシャキシャキ感と甘味を感じることができます。



仙台市若林区保健福祉センター

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアツ! *

~みんなでおいしく楽しく食べよう~