

【せり】香りと歯応えがたまらなく美味しい!

今が旬

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月



春の七草のひとつで、日本全国で自生する「せり」。
青物野菜が少ない冬に「野せり」を摘んで食べた
のが食用の始まりと言われているよ!
根っこまで食べられるのが特徴。
根っこを短く切って売られて
いることもあるけど、
根っこ付きのせりを
みかけたら、
ぜひ手に取ってみてね♪



栄養成分

- ビタミン K、葉酸、マンガン、β-カロテン(ビタミン A)、
食物繊維、銅、カリウム、ビタミン C など



骨にカルシウムを定着させる手助けを
するビタミン K を多く含んでいるので、
骨や歯を強くしたり、骨粗しょう症を予防する
はたらきが期待できるぞ。
免疫力を高めるβ-カロテンも含まれているので、
風邪が流行しやすい冬にぴったりじゃ。

参考サイト：栄養素カレッジ「ビタミンK」(大塚製薬)／仙台市「仙台せり鍋」でせりをまるごと根まで味わう
(ときどく、とうほく)／まずはおさえておきたい【せり】の種類と選び方(オリーブオイルをひとまわし)
参考文獻：「健やかな毎日のための食材大全」NHK 出版 2018 年 11 月発行



選び方や保存法

- 葉の先までみずみずしい、濃い緑色のもの。
- 湿らせたキッチンペーパーで根本を包んでビニール袋に入れ、野菜室に立てて保存。



オススメ料理

香りや歯応えを楽しむシンプルな
料理がオススメ!
さっと短時間でゆでると、風味や食感が
そこなわれにくいうえ、
苦味が強くなりにくいよ!



せりのおひたし



せり鍋

【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。