

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！
長野県原村の「セロリ」レシピ

(初回放送：2019年7月24日)

1 軒目「セロリ番長おすすめ！風味と食感を楽しむ定番料理」

料理① セロリのみそマヨディップ

材料 セロリ（お好みの量）、みそ・マヨネーズ・砂糖（同量）

- 作り方
- ① みそ、マヨネーズ、砂糖を同量で混ぜ合わせる。
 - ② スティック状にカットしたセロリを①にディップしていただく。



2 軒目「人にあげたセロリが大変身！わらしべ長者レシピ」

料理① セロリの煮びたし

材料 セロリ（2本）、油揚げ（1/2枚）、だし汁（450ml）、しょうゆ（大3）

- 作り方
- ① セロリは斜め薄切りして水にさらす。
 - ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
 - ③ ①の水けをしっかり切り、②といっしょに耐熱の容器に入れる。
 - ④ 鍋にだし汁、しょうゆを入れて煮立たせ③に加える。
 - ⑤ 粗熱を取って冷蔵庫で冷やせば完成。

- *ワンポイント
- ・セロリを斜めに切ってスジを程よく残す！
 - ・セロリを水にさらすと食感がアップ！



料理② セロリとじゃがいもの炒めもの

材料 セロリ（2本）、じゃがいも（1個）、ごま油（大1）、塩（小1/2）、
うまみ調味料（適量）

- 作り方**
- ① セロリは斜め切り、じゃがいもは千切りにして水にさらす。
 - ② ごま油でセロリとじゃがいもを炒め、塩・うまみ調味料で味付けすれば完成。



3 軒目「セロリ大好きせっちゃんの夏おでん&セロリ丼」

料理① 夏おでん

材料 セロリ（2本）、こんにゃく（1枚）、ちくわ（2本）、カリフラワー（1/2個）、
チンゲンサイ（1株）、トマト（2個）、だし汁（500ml）、みりん（100ml）、
しょうゆ（100ml）

- 作り方**
- ① 一口大に切ったセロリをだし汁で2分ほど煮る。
 - ② 6等分の三角形に切ったこんにゃく、斜め2等分に切ったちくわ、小房に分けたカリフラワー、一口大にカットしたチンゲンサイを①に加える。
 - ③ 具材に火が通ったらみりんとしょうゆで味付けし、一口大に切ったトマトを加える。
 - ④ ひと煮立ちさせたら完成。



料理② セロリ丼

材料 セロリ（1本）、しいたけ（2枚）、豚バラ肉（200g）、セロリの葉（1本分）、ごま油（大1）、うまみ調味料（少々）、だしの素（少々）、みりん（大2）、しょうゆ（大1）、キムチの素（大1）、ごはん（適量）

- 作り方**
- ① 輪切りにしたセロリとしいたけをごま油で炒める。
 - ② 火が通ったら豚バラ肉を加えてさらに炒める。
 - ③ 豚バラ肉に火が通ったら、うま味調味料、だしの素、みりん、しょうゆ、キムチの素で味付けしてセロリの葉を加えれば完成。ごはんのにのせていただく。

