

芹を使ってひと工夫

具材として

水洗いした芹の根を落とし、3cm~5cmくらいにサクサクッと切っておく！

- ① 味噌汁の具に。
- ② 雑煮に（仙台風）
- ③ すき焼きに
- ④ かき揚げの具材の一つに



薬味として

水洗いした芹の根を落とし、細かくサクサクッと切っておく！

- ① 冷や奴に
- ② ざる蕎麦などに
- ③ おかゆに



芹はクセがなく、どんな食材とも相性バツナリ、アイデア次第でいくらでも活用できます！

J A 名取岩沼 <http://www.ja-natoriwanuma.or.jp/>
または、J A 名取岩沼で検索して特産物をクリック！

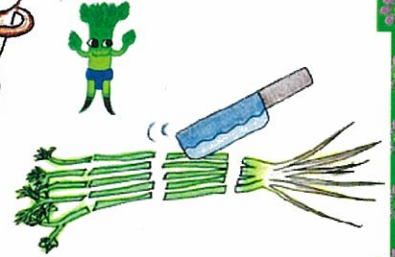
そば せりうどん ラーメン



そば（うどん、ラーメン）を茹でている間に、水洗いした芹の根を落とし、5cmくらいにサクサクッと切る！



完成したそば（うどん、ラーメン）に盛りつけて出来上がり。



シャキシャキした歯ごたえをお楽しみ下さい！！



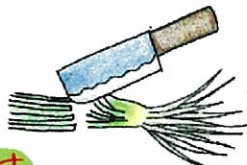
J A 名取岩沼増田支店 <http://www.ja-natoriwanuma.or.jp/>
または、J A 名取岩沼で検索して特産物をクリック！

芹の簡単おひたし



買ったきた芹を水洗いし根の部分をとす。

根の部分は天ぷらに！！



軽く茹でる（茹ですぎると風味がなくなるので注意）



ゆであがったら軽く絞り3~5cmに切る



めんつゆを絡めて（薄味で）出来上がり！



芹の風味と歯ごたえが味わえます。

J A 名取岩沼増田支店 <http://www.ja-natoriwanuma.or.jp/>
または、J A 名取岩沼で検索して特産物をクリック！

せり入り鍋

水洗いした芹の根を落とし、5cmくらいにザクザクッと切る！



寄せ鍋（ちゃんこ鍋など何でも）が出来上がる直前に芹を投入し、一煮立ち（茹ですぎないように！！）させたら出来上がり。せりの風味とシャキシャキ感をお楽しみ下さい！



他の雑炊などに細かく切った芹を仕上げに入れるとまた美味しくいただけます。

J A 名取岩沼増田支店 <http://www.ja-natoriwanuma.or.jp/>
または、J A 名取岩沼で検索して特産物をクリック！