



食育ノリエコーナー

しよいかへご習志野店 桜庭 幸子

『セロリの葉っぱのスイーツ』

セロリの和名は「オランダ三つ葉」。

香り成分がイライラを鎮めて自律神経を整えるといった効用をもつ香辛野菜です。

特に香りの強い葉は、スープのブーケガルニや、ハーブのように匂いを消し匂いをつけるといった使われ方をします。



私は、セロリのシャキシャキとした歯応えと香りが好きですが、「セロリは好きですか？」の問いに多くの方が「あの独特な香りが苦手」と答えます。

ほぼ、一年中出回っている栄養価の高い野菜なので、より多くの人に食べてもらいたいと思っています。

そこで、捨ててしまいがちな葉っぱを使ったスイーツレシピを紹介します。

まずは、『セロリの葉のピューレ』を作ります。

《下ごしらえ》

セロリの葉を良く洗って、さっとゆがき適量の水と共にミキサーにかけてピューレにします。

ピューレは、冷凍保存する事もできます。

☆セロリの香りを好む人には。。。

セロリ蒸しパン

《材料》(直径5cm位のカップ10個分)

- ・小麦粉 …… 150g
- ・砂糖 …… 30g
- ・塩 …… ひとつまみ
- ・ベーキングパウダー …… 小さじ1と1/2
- ・水 …… 150cc
- ・サラダ油 …… 小さじ1
- ・セロリの葉のピューレ …… 大さじ1



《作り方》

- ①、サラダ油とピューレ以外の材料を混ぜる。
- ②、①にサラダ油を混ぜ、さらにピューレも混ぜる。
- ③、②をカップの8分目位まで入れ、蒸し器で10～15分蒸す。

☆セロリの香りが苦手な人には。。。

セロリパウンドケーキ

《材料》(26×9×6cmの型)

- ・小麦粉 … 150g
- ・バター … 90g
- ・砂糖 … 70g
- ・卵 … 3個
- ・ベーキングパウダー … 小さじ2
- ・セロリの葉のピューレ … 大さじ2

《作り方》

- ①、バターと砂糖を混ぜ、さらに卵を混ぜる。
- ②、①に小麦粉、ベーキングパウダーを入れてさっくり混ぜる。
- ③、②にピューレを混ぜる。
- ④、型に入れ160℃のオーブンで40分位焼く。



同じセロリの葉のピューレを使ったのですが、どういう理由か
蒸しパンは香り残り、パウンドケーキはほとんど香り残りませ
でした。

皆さんも作ってみて下さい。

おまけの情報



「ホワイトセロリ」は、水耕栽培でつくられたセロリで
普通のセロリよりも香りが弱く、筋もありません。
セロリが苦手な人は、まずは「ホワイトセロリ」を
試してみてもいいかがでしょうか。