

～「セロリ」の使い切りレシピ～

巻き巻きセルリー（セロリ）



しょうゆ麴の作り方

- ① 容器に、もみほぐした麴1袋（市販5合）に濃口しょうゆ600～700ccを加え、よくかき混ぜる。
- ② 容器のふたは密閉せず、ゆるめた状態で1日1回かき混ぜる。
- ③ 常温で、夏場は1週間、冬場は2週間ほどで出来上がり。
- ④ あとは密閉して冷蔵庫で保存する。

材料（2人分）

セロリ	60g	さやいんげん	20g
セロリの葉	6～8枚（飾り用…5枚）	しょうゆ麴	適量
カニカマ	4本	揚げ油	適量
スライスチーズ	2枚	水溶性小麦粉	
春巻きの皮	4枚	薄力粉	適量
ズッキーニ	40g	水	適量

作り方

- ① セロリはスティック状に、スライスチーズは半分に切る。
- ② さやいんげんは茹でておく。
- ③ 春巻きの皮を広げ、セロリの葉、スライスチーズ、カニカマ、セロリの順に置いて包む。最後のふちに水溶性小麦粉をつけて止める。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、③をきつね色になるまで揚げる。ズッキーニも素揚げにする。
- ⑤ 器に飾り用のセロリの葉を広げ、④とさやいんげんを盛り付けてしょうゆ麴を添える。

ひとくち×モ

- セロリの葉には、ビタミンやミネラルが豊富で、油との相性もよい。
- セルリーは、観音寺ブランド認証産品である。

たるるポイント！



- セロリは好き嫌いがある食材だから家庭によっては使い切るのが難しいよね。
- また、葉っぱの部分も調理方法がわからないから捨てられがちだよ。まずはこのレシピを試してほしいな。