



農業者の高齢化と後継者不足が進む中で、八幡町は次世代の担い手が確実に育っており、県下でも勢いのある産地です。(写真左上から時計回りに生産者の岩田嘉由さん、岩田功さん、JA香川県の山本周さん、生産者の安藤昌利さん、岩田悟司さん、安藤敬一さん)

いよります」と観音寺地区セルリー部会長の岩田功さんは笑います。

■意外と重い  
新鮮さが命のため、収穫後は納屋に保管し、選別と箱詰めを行って、その日のうちに出荷します。ほっそりした印象の野菜ですが、実は一株約2キログラムあり、作業は重労働です。

■地元でもっと食べてほしい  
収穫の最盛期は2月下旬から3月中旬で、4月末まで出荷され、6月上旬までミニセルリーの出荷作業が続きます。

都会では多く出回っているものの、地元では需要が少なく、食べる習慣がない人もいるといわれます。若手生産者の岩田嘉由さんは「苦い、香りがきついイメージがある野菜ですが、新鮮なセルリーを食べれば印象が変わる。地元の人にもっと食べてもらいたい」と話します。

確かに、セルリー畑がすぐ近くにあるのに、そのおいしさを知らないのもったいない。次ページではセルリーの栄養やレシピを紹介します。



おいしいセルリーの見分け方  
一、茎が太く、肉厚である  
二、葉が青々としており、艶がある

愛されて  
50年

## 特集 セルリーのおいしい世界

観音寺市は、四国で唯一のセルリーの産地です。観音寺ブランド認証品として、関東方面に多く出荷されていますが、地元では「あんまり食べたことない」「どうやって食べたらええん？」という声も。普段なかなか目にすることのないセルリー収穫の様子や優れた栄養価、おすすめレシピなど、セルリーのおいしい世界を紹介します。

■セロリ？セルリー？  
一般的には「セロリ」と呼ばれていますが、英語では「celery（セロリー）」、フランス語では「celeri（セルリー）」と発音します。生産現場では、古くから「セルリー」と呼ばれ親しまれており、観音寺市でも「セルリー」の名前で出荷しています。

■四国でここだけ！  
観音寺市は四国で唯一のセルリーの産地で、主に八幡町で盛んに栽培されています。海岸沿いの水はけの良い砂地が、良質なセルリーの栽培に適しており、50年前から数軒の農家が栽培を始め、今では22軒が生産しています。

現在の生産量は年間約640トン。そのほとんどが東京や横浜、仙台などの市場へ、一日に800から1,000箱出荷されています。

「健康志向の高まりもあって、都会では安定して需要があります。東北は漬物文化の影響で、キムチなどの漬物にして食べるそうです。逆に私が県外の人からいろんな食べ方を教えてもらっています。」



鎌で茎を切り、余分な茎を取り除いて、一株ごとに丁寧に袋がけします。一抱えもあるセルリーの収穫に、額には大粒の汗が。

セルリーを生でかじると、肉厚で真っ白な切り口から水分があふれます。「みんなにとれたてを食べてほしいわあ」と岩田悟司さん。



ハウスの中に入ると、爽やかな香りとともに一面に広がるセルリー畑。つやつや光る葉っぱが波のよう。





室本産物  
を使って！

巻き巻きセルリー

＜材料＞(2人分)  
セルリー60g、セルリーの葉6～8枚、カニカマ4本、スライスチーズ2枚、春巻きの皮4枚、しょうゆ麹、揚げ油、薄力粉、水 すべて適量

＜作り方＞  
①セルリーは、スティック状に切る。②スライスチーズは、半分に切る。③器に薄力粉、水を入れて水溶き小麦粉を作る。  
④春巻きの皮を広げ、セルリーの葉、スライスチーズ、カニカマ、セルリーの順に置いて包み、水溶き小麦粉を付けて皮を止める。⑤揚げ油を170℃に熱し、④をこんがりきつね色に揚げる。⑥器にセルリーの葉(分量外)を広げ、⑤を盛り付けてしょうゆ麹をのせる。

＜材料＞(2人分)  
セルリーの葉・細い茎100g、ちりめんじゃこ20g、いりごま 小さじ2、濃口しょうゆ小さじ1、みりん 小さじ1、ごま油 小さじ1



セルリーの葉のつくだ煮

＜作り方＞  
①セルリーの葉はサッと熱湯にくぐらせ、あくを取る。②①とセルリーの細い茎を細かく刻む。  
③フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。②を加えて炒め合わせ、濃口しょうゆとみりんを味を調える。④③の水分がなくなったら、いりごまを加えてサッと混ぜ合わせる。

「セロリアイス」道の駅ことひきで販売

八幡町産のセルリーを使ったシャーベット。サッパリした後味で食後のデザートにぴったりです。市内2カ所の道の駅では、地元産セルリーも販売(不定期)。



セルリーを召し上がれ！

市食生活改善推進協議会の皆さんが考案したレシピを紹介しします。レシピは、料理サイト「クックパッド」の観音寺市公式キッチンでも紹介しています。



セルリーが苦手な人でも食べやすいレシピばかり！



＜材料＞(4人分)  
えび天120g、セルリー140g、セルリーの葉 適量、ニンジン40g、焼き肉のたれ 大さじ2、ごま油 小さじ1、いりごま お好みで



セルリーとえび天の炒め物

＜作り方＞  
①えび天は、そぎ切りにする。②セルリーは、筋を取って斜め切りにする。セルリーの葉は、熱湯でサッとゆでて千切り、ニンジンは短冊切りにする。③フライパンにごま油を熱し、セルリーとニンジンを加えてサッと炒め合わせ、えび天を加えて焼き肉のたれで調味する。最後にセルリーの葉を加えてサッと炒め合わせる。④器に③を盛り、いりごまを散らす。

＜材料＞(4人分)  
さきいか 30g、セルリー 120g、セルリーの葉 適量、ニンジン40g、A(マヨネーズ大さじ2、濃口しょうゆ少々、豆板醤小さじ1)



セルリーとさきいかのピリ辛マヨ和え

＜作り方＞  
①さきいかは、細かく割く。②セルリーは、筋を取って薄くスライスする。ニンジンは、千切りにする。セルリーの葉は、熱湯でサッとゆでる。  
③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、さきいかを加えてよくあえ、なじませる。セルリーとニンジンを加えてあえる。④器に、セルリーの葉を広げて敷き、③を盛り付ける。

セルリーの栄養と効能

セルリーは、ギリシャ、ローマ時代には、食用ではなく万能薬として使われていました。

- 多く含まれるカリウム  
セルリーはカリウムが豊富な食材です。カリウムはキュウリやスイカにも多く含まれていますが、セルリーにはその倍以上のカリウムが含まれています。  
カリウムには高血圧やむくみ予防の効能があり、体内の余分な塩分を体外に排出する働きがあります。  
(※カリウム摂取量について、制限のある人は、主治医に相談してください)
- 美肌、アンチエイジング効果  
体の中でビタミンAに変わるβカロテン、ビタミンB群、C、Eなどのビタミンがバランス良く含まれています。  
これらのビタミンには、体に悪影響を及ぼす活性酸素を抑える抗酸化作用があり、生活習慣病の予防にも効果があります。また、肌荒れやシミやシワをケアし、美肌効果や疲労回復等の効能もあります。

- 香りにも効果・効能あり  
セルリーの特徴的な香りは、「アピオール」「アピイン」などといった香り成分によるもの。  
アピオールには食欲を増進させる効果、アピインにはイライラを和らげ、精神を安定させる効能があるといわれます。
- 葉っぱは捨てないで！  
セルリーに含まれるビタミンは熱に強いので、炒めたり煮込んだりしても栄養素が失われにくくなっています。肉の臭みを消す働きがあるので、肉の煮込み料理にも最適です。  
セルリーの葉には、茎の2倍ものβカロテンが含まれています。葉も捨てずに食べるようにしましょう。つくだ煮やふりかけにしたり、スープやシチュー、ミートソースなどの料理に茎と一緒に葉を少量入れるだけで、本格的な風味になります。

特産品を全国へPR

全国に誇る観音寺市の特産品を「観音寺ブランド」として認証し、地産地消の促進と販路の拡大を図っています。セルリーのパッケージにもブランド認証マークを印刷し、全国へ出荷しています。2月には市長が滋賀県でトップセールスを行い、セルリーをはじめ市特産の野菜や果物のPRを行いました。詳しくは20ページへ！



●観音寺ブランドについて  
13品をブランド認証中！  
問 農林水産課  
☎ 23-3931



子どもたちにセルリーの魅力を伝える工夫

- 学校給食の工夫  
セルリーの味や香りを苦手になっている子どもが多いため、小さく刻み、ミートソースやスープに入れて慣れてもらうよう工夫しています。給食の食材には地場産物を多く取り入れ、生産に携わる人の努力や苦勞を理解し、食への感謝の気持ちを育んでもらいたいと思います。  
(観音寺学校給食センター 三宅彩香さん)
- 出張料理実習  
市食生活改善推進協議会が、観音寺中学校や柞田保育所などで食育の一環として、セルリーを使った調理実習を行いました。

