



葉茎菜類・葉を食べる

# セルリー (セロリ) 旬 春・冬

和名: オランダミツバ 学名: *Apium graveolens* L. 英名: celery

分類 セリ科オランダミツバ属 原産地 地中海沿岸



〔中間種〕

## 1 植物として

セルリーはセリ科の一・二年草で、学名の「アプウム・グラフェレンス」は「湿気のある土地に生え、強い匂いを放つ」という意味です。紀元前からヨーロッパの山岳地帯の湿地に広く自生していました。

薬用植物としての歴史が古く、古代ギリシャやローマにおいては、鎮静・整腸・強精作用のある薬や香料として利用されており、17世紀に入り、ヨーロッパ南部で食用として栽培が始まりました。

日本に渡来したのは16世紀末、豊臣秀吉の朝鮮出兵の際に加藤清正が持ち帰ったため、「キヨマサニンジン」という名で呼ばれていました。その後、現在の主要品種である西洋種が江戸時代に伝来しますが、独特の香りが敬遠され、一般的に普及したのは、食生活が洋風化した昭和30年代に入ってからです。

## 2 作物として

セルリーは、<sup>ほしり</sup>播種から収穫までおよそ5カ月ほどです。冷涼な気候と水分の多い条件を好みます。夏場は冷涼な長野県、冬場は温暖な静岡県が主産地です。

発芽して4カ月頃から急速に中心部の茎葉(心葉)が肥大して私たちが普段目にするセルリーの形となります。主力品種である中間種の「コーネル619」の場合、2kg程度の大株に育て、茎を1本ずつかいて出荷します。

## 3 食材・商品として

セルリーは、独特の強い香りが好みの分かれる香味野菜です。香りの成分であるアピインやセネリンは、リラックス効果、食欲増進効果などが知られています。

セルリーは茎葉の色によって、黄色種、緑色種、中間種、赤色種、白色種に大別できます。

日本ではサラダで食べる人が多いので、肉厚で繊維が少なく香りも弱めの中間種が選ばれていますが、スープや煮込み料理など、セルリーを加熱して食すことの多い欧米では、肉厚で香りの強い緑色種が好まれています。

主な

## 種類と特徴



### 中間種

茎は黄白色、葉は淡い緑色で、香りが比較的に弱いため、サラダなどで生食することの多い日本人向けの品種として定着し、流通の大半を占めています。長さ40cm、重さ2kg前後と大株のものが多いため、店頭では1~2本ずつのバラ売りが主流となっています。米国のコーネル大学で育成された「コーネル619」が代表品種の一つです。



### 緑色種

茎も葉も緑色の品種で、密植して小型に作り、株のまま出回ります。みずみずしく、香りが強いのが特徴で、スープやラタトゥイユなどの煮込み料理や肉料理、魚料理の臭み消しに用いることの多い欧米では、料理に欠かせない素材となっています。日本で栽培されている代表品種に、耐病性に優れ、大株・小株売りが可能な「トップセラー」があります。



### ホワイトセルリー

「ミニホワイト」を代表とする、比較的新しい品種です。水耕栽培で作られ、みつばに似て茎が細く白いのが特徴です。セルリー特有の香りが弱く、繊維がやわらかいため、サラダやスープにして丸ごと食べられます。



### せりな 芹菜

野生種に近い東洋在来品種で、日本では「スープセルリー」とも呼ばれます。茎が細く、香りが強いのが特徴です。内臓料理の臭み消しや中華料理に欠かせない食材として、スープや炒め物などに利用されます。



### セルリアック

南ヨーロッパ原産のセルリーの変種です。地上部はセルリーに似ていますが、地下部はかぶ状に肥大しており、ゴツゴツとした厚い皮をむくと、中は白く、セルリーに近い匂いがします。この根の部分をシチューやスープにしたり、サラダにして食べることから「根セルリー」、「いもセルリー」とも呼ばれます。日本では長野県や北海道などで栽培されています。



# 栄養と機能性成分



**POINT!** 薬用や料理の香りを楽しむ香味野菜として使われます。

セルリーは、β-カロテン、ビタミン B<sub>1</sub>、ビタミン B<sub>2</sub> などのビタミンや、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラル、食物繊維を含みます。薬用植物としての歴史も古く、茎葉は、精油、プチルフィサリド、ネオセリディライド、フラボノイドなどの成分が含まれています。

胃潰瘍の予防と緩和、神経系を整える作用が期待され、漢方では、利尿、浄血、血圧を下げる、鎮静、けいれんを抑えるなどの作用があるといわれています。セルリーの独特な香りは、アピインという精油成分に由来し、独特の香りは、肉や魚の臭みを抑えるので、西洋では「ブーケガルニ（ハーブ類を束ねたもの）」としても使われています。

また、緑の濃い葉にはビタミン類も豊富に含まれており、サラダ、マリネ、ジュースなどで生で食べたり、スープにしたりと独特の香りを活かせる食材です。

## 主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



## セルリーを食べよう！



### 選び方

葉の緑色が鮮やかで、ハリとツヤがあるもの、切り口が白くみずみずしいものが新鮮です。また、茎が肉厚で、縦筋にメリハリがあり、茎がしっかり丸まっているものが良品です。

古くなって葉がしおれていたり黄ばみのあるものや、切り口に穴が開いてスが入っているものは、かたく筋張っているので避けましょう。

### 保存方法

鮮度の低下が早いので、なるべく早く食べ切りましょう。

保存する場合は、葉の部分から水分が失われるので、葉と茎を切り離して、それぞれを新聞紙で包みビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ立てて入れます。

茎がしんなりしているときは、使う前にコップに冷水を用意し、根元を冷水にひたしてしばらく置くと、みずみずしさが戻ります。

### 調理の豆知識

セルリーの魅力は、シャキシャキとした食感です。繊維に沿って切ったり、繊維を断ち切るように切るなど、料理や食べ方に合わせて、切り方を工夫しましょう。新鮮なセルリーほど、外側の茎の筋がかたいので、茎の端に包丁を当てて、

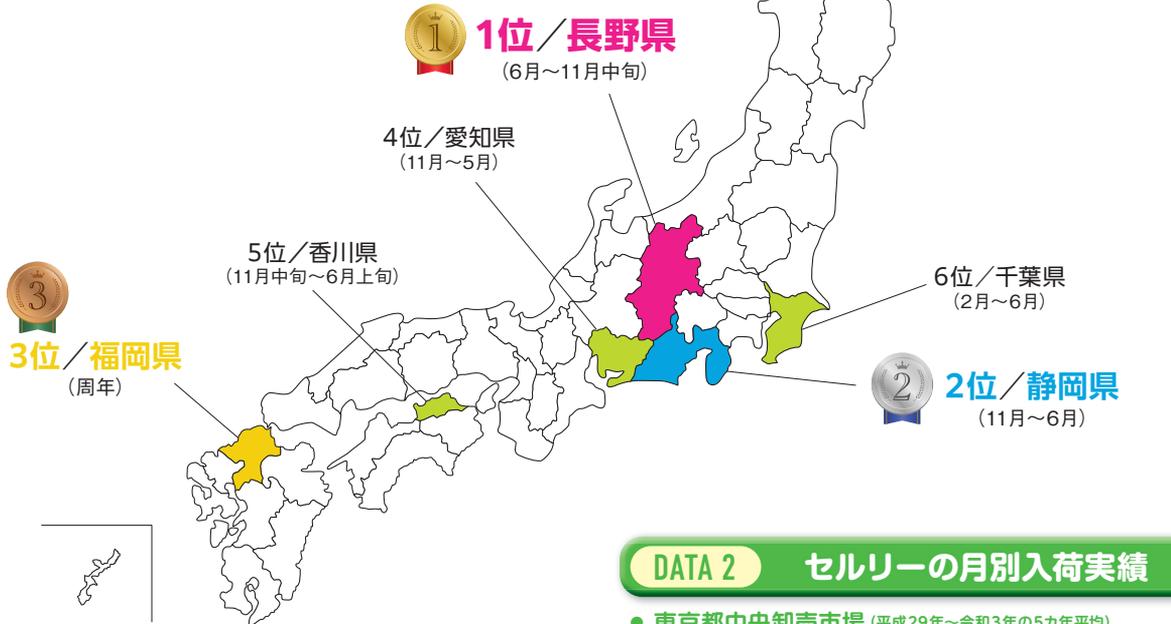
筋を手前に引くようにして取り除くと、食べやすくなります。

カレーやシチュー、スープなどを煮込むときの香り付けとして、セルリーをひとかけ加えると、風味とコクが増して味に深みのある仕上がりになります。また、肉や魚を焼いたり、蒸したりするときに加えると、臭みが取れて、さわやかな風味が残ります。

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	長野	12,600	42.0%
2位	静岡	5,760	19.2%
3位	福岡	3,460	11.5%
4位	愛知	2,650	
5位	香川	924	
6位	千葉	859	
7位	北海道	834	

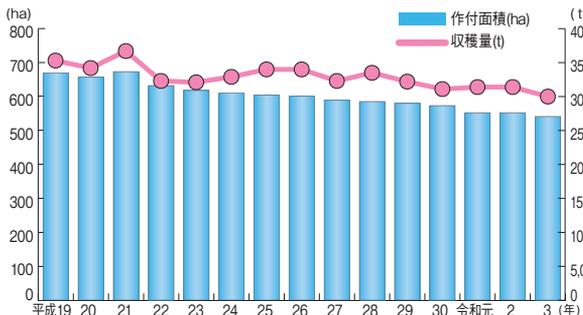
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



DATA 3 セルリーの生産

作付面積と収穫量の推移

セルリーは、冷涼な土地を好む野菜で、栽培は難しく高い技術が必要な作物の一つのため、国内の産地は限られています。近年の生産は、微減傾向です。



ページ探

最新のデータが観られます！

Click!!

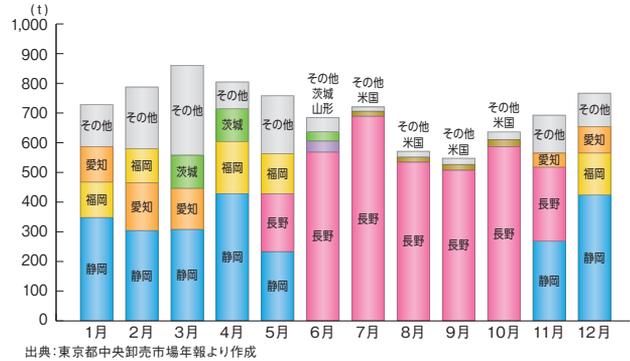
「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶▶



DATA 2 セルリーの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)

