

仙台病院(ご当地グルメ)

せんだい
「仙臺せりかしわそば」
～ご当地料理「せり鍋」のシメを
ヒントにした一品～

PRポイント

宮城県の特産物“せり”を使用した麺料理。鶏肉、ごぼう、まいたけの旨みがた出汁とせりの味は相性抜群！せりはしゃきしゃきした食感と香りを残して、葉から根までまるごと旬を味わいます。

栄養ポイント

せりは、ビタミンA、Cや食物繊維を多く含みます。春の七草の1つで、昔から冬場の栄養源として食べられてきました。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

そば	1玉	鶏もも肉	60g
ねぎ	20g	ごぼう、まいたけ	各15g
せり	10g	日の出かまぼこ	10g

サラダ油、醤油、調理酒、砂糖、だしパック、
薄口醤油、みりん:適量

宮城県名取地方で生産されているブランド“仙台せり”はやわらかい葉と太い茎や根が特徴で、食べる部分によって異なる味と食感を楽しめます。



仙台せり

仙臺せりかしわそばレシピ



作り方

- 1 だしパック、薄口醤油、みりんてそばつゆを作る。
- 2 鶏もも肉とまいたけとせりは一口大、ごぼうは斜めに薄く、ねぎは1cm幅の斜めに切る。
- 3 鍋にサラダ油をひき、鶏もも肉とごぼう、まいたけ、ねぎを炒めて、醤油、調理酒、砂糖で味付ける。
- 4 1のそばつゆを火にかけて、せりを放つ。
- 5 器に茹でたそば、3の具材の順に盛り付ける。
- 6 5にそばつゆを注いで出来上がり！