

ほりごめ
堀込せり
(セリ科)

地下水の豊富な山形市前明石、堀込地区（須川沿い）で栽培されているせり。シャキシャキとした食感と香りがよいのが特徴で納豆汁に欠かせない食材。約70年ほどの歴史があり、野生のせりから選抜したものと考えられている。



堀込せりとにんじんのたらこあえ

材 料 [2人分]	・堀込せり	100g	・サラダ油	大さじ ³ / ₄
	・にんじん	40g	・たらこ(塩)	25g
	・糸こんにゃく	50g	・酒	大さじ1

- 作り方
- 堀込せりはさっと熱湯をぐし水にとり、絞って約4cmに切る。
 - にんじんは4cmの千切りにする。糸こんにゃくを下ゆでし約4cmに切る。
 - サラダ油で2をいため、たらこの皮をとってほぐしパラパラになるまでいためる。
 - 3に1と酒を混ぜ合わせ、火を止める。



堀込せりのごまあえ

材 料 [2人分]	・堀込せり	100g	A	白ごま	大さじ1 ¹ / ₂
	・しらたき	50g		砂糖	大さじ ¹ / ₂
	・にんじん	10g		しょう油	大さじ ² / ₃

- 作り方
- 堀込せりは熱湯で色よくゆで水にとり、長さ約4cmに切る。
 - しらたきは下ゆでし、約4cmに切る。
 - にんじんは約4cmの千切りにし、さっとゆでる。
 - 白ごまをすり鉢で油が出るまでよくすり、砂糖、しょう油を入れ更にすり合わせる。
 - 1、2、3の水気を切り、4であえる。

堀込せりの生春巻

材 料 [2人分]	・堀込せり	50g	A	練りごま	4g
	・食用ぎく(黄)	25g		砂糖	小さじ ² / ₃
	・もってのほか	25g		しょう油	小さじ1
	・ライスペーパー	2枚		酢	小さじ ¹ / ₄
	・きゅうり	45g		ごま油	小さじ ¹ / ₂
	・生ハム	25g			

- 作り方
- 堀込せりはさっと熱湯でゆで、水にさらす。
 - 食用ぎく(黄)ともってのほかはがくから花びらをむしり、各々熱湯に酢(分量外)を入れさっとゆでて、水にさらし水気を絞る。
 - ライスペーパーは水で戻す。
 - きゅうりは千切りにする。
 - Aを合わせごまソースを作る。
 - 3のライスペーパーを広げ、1、2、4、生ハムを並べて巻き、食べやすい長さに切って器に盛り、5を添える。

