



## 野菜ソムリエの野菜・果物情報

### 名脇役と呼ばれ続けて パセリ

#### ◆プロフィール◆

セリ科オランダゼリ属

肉料理、魚料理、サンドイッチ・・・いつも気づけば添えられているパセリ。季節を問わず名脇役としていつもお皿を彩っていますが、春から秋にかけて収穫の季節を迎えます。セリ科に属するパセリは、世界でもっとも親しまれているハーブの仲間。地中海沿岸が原産とされ、古代エジプトや古代ギリシャでは、食用の他、薬用や歯磨きにも使われていたのだとか。日本へは18世紀にオランダから伝わり、明治の終わり頃から本格的に栽培が始まりました。現在は主に茨城県、長野県、千葉県などで生産されています。おなじみのパセリは縮葉種と呼ばれ、イタリアンパセリは平葉種に分類されます。

栄養面から見ると、パセリは脇役どころか、野菜の中でも群を抜く優等生です。100g当たりのベータカロテン含有量は7400 $\mu$ gとにんじん並み、ビタミンCも120mgと赤黄パプリカに次ぐ堂々の3位。骨や血管の健康に関わるビタミンKは850 $\mu$ gと野菜界ナンバー1！貧血予防に欠かせない鉄分は7.5mg、葉酸は220 $\mu$ g、体内の塩分の排出を助けてくれるカリウムは1000mgと、いずれもトップクラスです。ちなみに、特有の香りはアピオールという精油成分によるもので、口臭予防や食欲増進、疲労回復などの効果が期待できるといわれています。ただし、パクチーなどの香草と同様、摂り過ぎると体調を崩す場合がありますので、食べ過ぎにはご注意くださいね。

#### 主な品種

「グランド」、「けさお」、「カーリ・パラマウント」、「中里パセリー」、「グリーンカール」、「瀬戸パラマウント」などの品種があります。

#### 見分け方

葉が密集していて、美しい緑色で光沢があり、縮れが細かく、ふんわりとしていて、切り口が新鮮なものを選びましょう。

#### 保存方法

乾燥に弱いため、保存の際は水を入れたコップに挿し、葉の部分をラップでふんわりと包んで冷蔵庫へ。使いきれないときは、水洗い後によく水気を切り、丸ごとポリ袋に入れて冷凍を。凍ったパセリを袋ごと手でみ砕き、枝だけを取り除けば、簡単にみじん切りになり、とても便利です。

#### ◆レシピ例◆

##### 『パセリのヘルシーふりかけ』

体内でビタミンAに変わるベータカロテンと、ビタミンCが豊富なパセリに、抗酸化力の相乗効果を高めるビタミンEが含まれるオリーブオイルと桜海老をプラス！さらに、桜海老、ちりめんじゃこ、白ごまでカルシウムもたっぷり！ご飯にかけたり混ぜ込んだり、卵焼きに混ぜて焼いたり、パスタや冷奴のトッピングにも、よく合います。

### 作り方

1. パセリ 10 本は葉だけをみじん切りにし、オリーブオイル大さじ 1 を熱したフライパンで炒めます。
2. 桜海老大さじ 3、ちりめんじゃこ大さじ 3、白すりごま大さじ 1 を加えて炒め合わせ、しょうゆ大さじ 1、みりん大さじ 1 で味を調えます。

文：野菜ソムリエプロ 堀 基子