



## 【パセリ】



紀元前から薬・香辛料として使用されてきた歴史の古いセリ科の香草です。日本にはオランダから長崎に伝わったため、「オランダセリ」という和名がついています。

日本でパセリといえば、『**カーリーパセリ**』と呼ばれる品種です。苦味が少なく柔らかい『**イタリアンパセリ**』はヨーロッパではサラダ・スープ・ペーストなど万能に利用されます。根の部分を食べる『**ルートパセリ(根パセリ)**』という品種もあります。

ハウス栽培で通年出回っていますが、旬は3~5月と9~11月で、この時期は葉が柔らかくおいしくなります。

家庭菜園でも育てやすいハーブで、真夏・真冬以外の長い期間、栽培を楽しむことができます。強い日差しに当たると葉が硬くなるので、日陰で育てるのがいいでしょう。

### ◆栄養

添え物としてのイメージが強いパセリですが、ビタミン・ミネラルが豊富で栄養満点の野菜です!

★**βカロテン**…野菜の中でもトップクラスの含有量で、100gあたりの量はニンジンを超えます!抗酸化作用があり、ガン予防にも効果が期待できます。

★**アピオール**…パセリの香り成分で、食欲増進や疲労回復、口臭予防などに効果があるといわれています。

肉料理にパセリが添えられているのは、肉やニンジンの強い匂いを和らげ、口の中をさっぱりとさせるためです。  
刺身に添えられているのは、強い殺菌作用による食中毒予防のためです。

### ◆食べ方

よく水洗いした後、葉と茎に分けます。

<葉>刻んだりそのまま調理。生でも加熱でも。

<茎>刻んで加熱調理をしたり、そのままブーケガルニとしてスープに入れて肉や魚の臭み消しとして利用。

<調理例>サラダ、スクランブルエッグ、パセリバター、香草パン粉焼き、天ぷら、パセリジェノベーゼ、ドレッシング、ヨーグルトディップ など

### ◆保存方法

◎**冷蔵保存**…乾燥に弱いため、濡れたキッチンペーパーで包んでからビニール袋に入れ、野菜室で保存します。

◎**冷凍保存**…水洗いしたパセリの水をキッチンペーパーなどでしっかりとふき取ります。葉と茎に分け、葉は冷凍保存袋に入れて冷凍します。凍ったパセリを袋ごと揉むと細くなるので、包丁を使わなくてもそのまま使用できます。茎は、包丁でみじん切りにして一緒に冷凍するか、ブーケガルニ用にそのまま別の保存袋に入れて冷凍保存します。

◎**乾燥保存**…耐熱皿の上にキッチンペーパーを敷き、その上に重ならないようにパセリの葉を広げ、600Wの電子レンジで3分ほど加熱します。パリパリになっていれば完成です。乾燥が足りない場合は、30秒ずつ様子を見ながら追加で加熱します。完成したら、キッチンペーパーで包んで握ると細くなります。保存袋や瓶に入れ、冷凍庫で保存すると長持ちします。

### ●レンジで作る

#### パセリとベーコンのチーズ蒸しパン

#### ●材料(4人分)

薄力粉	200g	生パセリ	10g
ベーキングパウダー	5g	牛乳	180ml
砂糖	20g	サラダ油	20g
パルメザンチーズ	30g	卵	1個
		スライスベーコン	4枚

材料を混ぜてレンジにかけるだけ!  
夜に仕込んで冷蔵庫に入れておけば、翌朝レンジするだけで出来立て朝パンが食べられます♪

### ●作り方

- ① ミキサーにパセリ・牛乳を入れて、パセリが細くなるまで攪拌する(包丁でパセリをみじん切りにしてもOK)。
- ② 直径20cmほどの耐熱容器に薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・パルメザンチーズを入れて泡だて器で混ぜ、①・サラダ油・卵を加えてダマがなくなるまで混ぜる。1cm幅に切ったベーコンを上に乗せる
- ③ ふんわりラップをし、電子レンジ500Wで5分加熱する。竹串を刺して生地が付いてこなければ完成!
- ④好きな大きさに切って皿に盛りつける。

