

パセリ

- parsley

別名 : 和蘭芹(オランダゼリ)、香芹(コウキン)、ペルシー
科目 : セリ科オランダゼリ属
利用部位 : 葉、茎
主産地 : 地中海沿岸(サルデーニャ島)

鮮やかな緑色の彩りスパイス



スパイス学

□日本でパセリといえば一般的に葉の縮れた「カーリーパセリ」ですが、地中海沿岸などでは葉が真っすぐの「イタリアンパセリ」が主流です。

□香りの主成分が不揮発性油のため、香りはあまりしないものの噛むと独特の苦味と青臭さが口に広がります。

エピソード

料理の飾りとしてのイメージが強く、味も苦いので残されることが多いパセリ…

—ですが、実は栄養価がとても高く、特にβ-カロテンやビタミンC、カリウム、鉄、カルシウムなどを豊富に含んでいるので、もはやパセリを食べずに残してしまうのは「もったいない」かもしれません。

おいしい利用法

- ★料理の彩りや付け合わせにしたり、ポテトサラダやタルタルソース、フライの衣に刻んで混ぜ込んで。
- ★フランスでは茎は「ブーケガルニ」葉は「フィーヌ・ゼルブ」に利用。

