

見分け方

葉が密集していて全体はふんわり軟らかく、葉の縮れが細かい



切り口がみずみずしい(黒ずんでいない)

葉先まで濃く鮮やかな緑色でつやと張りがある

鮮度が落ちると食感が硬く苦味が強くなる傾向

鮮度×黄色く変色している乾燥している

脇役的な存在だが栄養が豊富

食べてほしい優秀な野菜!

栄養成分

β-カロテン
老化予防
美肌

葉酸・金鉄
貧血予防
発育促進

ビタミンC
免疫力向上
風邪予防

ビタミンK
カルシウム
骨や歯の強化

食物繊維
便秘改善
肥満予防

クロロフィル
コレステロール値の上昇抑制
貧血予防

香り成分

主成分はアピオール
胃液の分泌を促し
消化を促進したり
食欲を増進するよ



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
パセリ

～栄養価の高い身近なハーブ～

パセリのプロフィール

【分類】セリ科オランダセリ属

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】

春(多く出回る時期は3～6月、12月)

【主な栄養成分】

β-カロテン、葉酸、鉄、ビタミンC・K、カリウム、カルシウム、食物繊維など

解説 KAORU

パセリのいろいろ

パセリ

葉が細かく縮れていて丸くカールしている。「縮葉種」「カーリーパセリ」などと呼ばれる。日本では単にパセリといえば一般的にはこのタイプの特有の清涼感ある香りと風味が強く、少量でも存在感がある

イタリアンパセリ

葉が縮れていない「平葉種」のタイプ。ミツバのような形で切り込みが深く、葉先がシャープ。香りが優しく、爽やかで苦味は穏やかな癖が少なく、使いやすい

楽しみ方・食べ方のコツ

料理の彩り、風味付けとして

みじん切り
みじん切りをマヨネーズ、ドレッシング、みそなどにたっぷり混ぜる

みじん切りをクリームチーズ、バター、オリーブ油にたっぷり混ぜる



フライの衣に混ぜる



パセリの天ぷら

ライスにたっぷり混ぜて



料理の下味や香り付け

ブーケガルニなどに料理の際の香り付け、肉や魚のにおい消しにも

保存方法

冷蔵保存

冷蔵庫の野菜室

水を入れたグラスに茎ごと挿してポリ袋をかぶせて輪ゴムで固定の水を小まめに取り替え、1～2週間程度を目安に食べ切る

冷凍保存

冷凍庫

洗って水気を拭き、茎と葉を分ける。冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて密封

みじん切りしておけばすぐ使える!



湿らせたペーパータオルで茎全体を巻いて保存袋に入れてもOK



3～4週間ほどの長期保存可能な解凍せずそのまま使える

乾燥保存

ドライパセリ

新鮮なうちに葉を摘み取り、耐熱皿にペーパータオルを敷いて広げ、電子レンジ600Wに3～5分ほどかけて乾燥(みじん切りにしてからでもOK)の粗熱を取り、手でもんで細かくして保存袋や瓶に



サラダやパスタ、スープなどの彩りや風味付けに、揚げ物の衣に混ぜるなどの活用も

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望