

食材百科

パセリ

カーリーパセリ

イタリアンパセリ

メインディッシュの彩りとして置かれるものの、独特な苦みや、もそもそとした食感が苦手ということで、お皿の隅に寄せられる、なんてことが多い「パセリ」。実は栄養価が高い食材なのです。「パセリ」の謎に迫ってみましょう。

○パセリとは

パセリはセリ科に属する二年草の野菜です。ヨーロッパ中南部から北アフリカにかけての地中海沿岸が原産といわれています。古代ローマ時代から料理に利用されてきた歴史を持ち、現在では世界で最も広く使われているハーブのひとつです。土壌や気候への適応力が高く、栽培が容易なため世界各地で育てられています。

日本には18世紀末にオランダ人によって長崎に初めて持ち込まれたとされ、長崎で栽培されていました。本格的に日本で栽培が始められたのは明治以降です。

○パセリの種類と活用法

パセリには二種類あり、国内でよく食べられている葉が細かく縮れて丸くカールしたパセリは、「カーリーパセリ」といいます。もうひとつは、葉が平らで三つ葉やパクチーに似た見た目の「イタリアンパセリ」です。

「カーリーパセリ」は、縮れた葉の見た目を活かして料理の彩りに使われるほか、香りが控えめでほろ苦さがアクセントになるため、スープや煮込み料理の仕上げにも向いています。

「イタリアンパセリ」は、「カーリーパセリ」に比べて香りにくせがないため、サラダやパスタ、魚料理などさまざまな料理に向いています。

○国内の生産量

2022（令和4）年のパセリ（カーリーパセリ）の収穫量は全国で2,070トンです。都道府県別では、千葉県が693トンで全国1位、長野県が335トンで2位となっており、この2県で全国生産量の約半数を占めています（農林水産省：地域特産野菜生産状況調査）

○パセリの栄養価

β -カロテン、ビタミンE、ビタミンKや葉酸、ビタミンCといったビタミン類、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富です。食物繊維も多く含んでいます。

独特の香りはアピオールという精油成分です。食欲増進や疲労回復、口臭予防などに効果があるとされています。

