



ちょっと勉強室

105

今回のテーマは パセリ



(1) 基礎知識

お皿の彩りや飾りに使用されることの多いパセリは、食べない人も多いですが、優れた栄養価があり、少量でもぜひ食べて欲しい食材です。また、色だけでなく香りや風味もどんな料理にも合い、日本でもっとも馴染みのある、万能ハーブでもあります。

パセリは、セリ科の1・2年草で、英語ではParsley(パースリー)、フランス語ではペルシと呼ばれます。地中海南岸が原産です。紀元前から薬用や香辛料として栽培されてきた古い歴史を持ち、紀元前3～4世紀ころの古代ギリシャでは岩山のセリノン、ローマではアビウムと呼び、

薬用に供されていたそうです。1世紀頃には食卓の装飾やオリンピックの優勝者の冠、墓碑の装飾に使われ、古代エジプトでは食用にされました。栽培や改良は2～3世紀ころとされています。また、各家庭の庭先に植えられ、食後に歯を磨いたり、口臭消しなどに日常的に使用されていたともいわれています。その後、9世紀にフランス、13世紀に北欧、16世紀にドイツ・イギリスへと伝わり、日本には、18世紀にオランダから伝来しました。そのため、別名オランダセリと呼ばれています。「大和本草(1,708年)」や「本草図鑑(1,830年)」にオランダセリとして記載があるそうです。

日本のパセリの生産量はおよそ9000トンといわれ、自給率も約86%と高いです。長野県、千葉県、静岡県、福岡県、香川県で多く栽培され、年々増加の傾向にあるようです。年中出回っていますが、初春のものが柔らかく、香りも高いとされます。

(2) パセリの種類

モскарルドパセリ:パセリ
といたらコレ!というほど、
もっとも知られている、
縮れた葉のパセリ。



イタリアンパセリ:葉がまっす
ぐなパセリ。フレンチパセリ
やスープパセリとも呼ばれ、
スープやシチューなどの味を
引き立ててくれる。



ハンブルグパセリ:根がニンジンに似て大きく、
根を食べる品種。日本には、ほとんど出回って
いません。

ナポリタンパセリ:葉柄の部分が大きなパセリ。セ
ロリと似ています。

(3) すばらしい栄養価

日本食品標準成分表をみると、パセリは他の野菜類の中でも、カリウム、鉄、カロテン、ビタミンCが多いです。一度に食べる量が少ない食品ですが、それでもこれらの栄養補給の役に立ちます。西洋では、ハーブとして用いられ、薬用目的では消化器系や婦人科の健康増進、利尿の用途で使用されているようです。ドイツの薬用植物の評価委員会(コミッションE)では、腎臓結石の治療への用途のみ承認されています。普通に食用として食べる量は問題ありませんが、一度に大量(200gほど)に摂取した場合は、危険とされています。

パセリが持つ独特の芳香は、アピオールという匂い成分(精油)によるもので、この成分には、腸内の有害細菌の繁殖を抑える働きがあるとされています。胃に適度の刺激を与え、消化を促すピネンという成分も含んでおり、胃腸が弱ったときには最適といわれます。さらに、種子から抽出されるアピオールは、マラリアの特効薬であるキニーネの代用にもなるとされています。