

房
総

大地のめぐみ



BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No.26 パセリ



絵手紙アートのワンポイントレッスン 緑一色にみえますがよく見ると色合の違う緑です。ひっくり返して見てもおもしろいですよ。【絵と文・田口 孝夫（日本絵手紙協会 専任講師）】

爽快な香味が特徴・パセリ

パセリはセリ科の2年草

メインディッシュの引立て役として食卓に登場することが多いパセリですが、実際はビタミンやミネラルが豊富で栄養満点な健康食品です。原産地は地中海沿岸で、古代ギリシャやローマでは紀元前から薬用、香辛料として利用されています。日本でパセリといえば、葉の縮れた品種が主流でオランダゼリ(モスカールドパセリ)と呼ばれています。主に小葉と小葉に近い細めの葉柄が食べられています。一方、原産地である地中海沿岸のパセリは、葉が平らの真っすぐな品種でイタリアンパセリと呼ばれています。日本でもフランス料理やイタリア料理に使われています。葉の形状が違う分、食感は異なります。

なぜオランダゼリなの？

パセリが日本に伝わったのは江戸時代です。当時、江戸



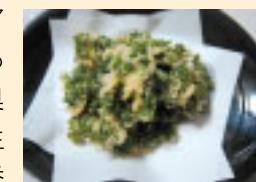
幕府はキリスト教禁止を名目として中国・オランダ以外の国との貿易や日本人の海外渡航を禁止していました。西洋からの輸入品はすべてオランダ経由で伝わってきたため、和蘭三葉や和蘭莓などと同じように「オランダ」で始まる呼び方をしました。パセリも、原産国はオランダではなく地中海沿岸ですが、オランダ人によって「オランダから運ばれてきた日本のセリのようなもの」ということから、オランダゼリと呼ばれるようになりました。



オランダゼリの花
(撮影6月)

油で揚げて苦みは半減

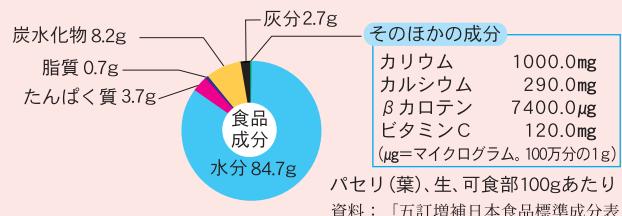
パセリ特有の苦味成分であるアピオールには臭みを消す効果があるため、肉や魚の臭み取りや口臭予防などに利用されています。生で吃るのが一番ですが、強い香りや苦味を嫌う人には天ぷらがお勧めです。ビタミンCは熱に弱いのですが、小麦粉のでんぷん質に包まれることでガードしてくれます。揚げ油の適温は160度で、苦味が消え、さくさくとした食感を味わうことができます。



パセリの天ぷら

トップクラスの栄養価

パセリにはビタミンやミネラルのほか、体の老化を防ぐβ-カロテンが豊富に含まれています。カルシウムや鉄分も多く、定期的に食べれば悪玉コレステロールを下げ、動脈硬化の予防や血液のさらさら効果も期待できます。また、独特な香り成分には食中毒を予防する作用や利尿、保温、



発汗作用、疲労回復作用のほか、胃腸を整え、血行をよくして美容にもよいとされています。

ビタミンCはレモンの4倍！

葉にはビタミンA、B、Cが多く含まれ、栄養的にもすぐれています。特に体に貯えることができないビタミンCに富み、可食部100gあたりレモンの4倍も含んでいます。少しづつでも毎日食べることが望されます。

スープ、サラダ、卵、肉、ジャガイモなど、どんな料理にもよく合います。長時間熱を加えると香りが消えてしましますので、調理の仕上がる寸前に加えるようにすることが大切です。



選び方と保存方法

パセリは鮮度が第一です！

なるべくその日のうちに食べるようにしましょう。

★緑色が濃く鮮やかで、ツヤがあるもの。

★葉先が内側にカールして縮み、張りのあるもの。



保存方法

- 2～3日の間に使う場合はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れて保存します。
- 4～5日の場合は、水を入れたコップに挿して冷蔵庫に入れます。
- 使いきれなかった場合は、みじん切りにして乾燥させるか冷凍して保存すると長持ちします。乾燥する場合、キッチンペーパーの上にパセリを広げ、電子レンジで乾燥させると簡単です。

防衛省のマスコット「パセリちゃん」話のタネ

1990(平成2)年、防衛省(当時の防衛庁)が広告代理店を対象に募集した結果、「ピクルス王子」に決定し、「ピクルス王子平和の旅」という題で青少年のための広報資料(小冊子)を作成しました。「パセリちゃん」はその女性版です。PKO派遣隊や護衛艦など計16種類のイラスト(右はその一つ)があります。また防衛省主催の「パセリちゃんツアー」が毎年8月に1泊2日で開かれています。女性のための自衛隊体験ツアーで、敬礼などの基本訓練から野外炊飯の訓練、ヘリコプターの体験搭乗、カッター訓練や手旗信号などを組み合わせて実施しています。



産地情報 パセリ栽培は南から東へ

安房郡鋸南町史によると、鋸南町勝山でパセリ栽培が始まったのは1938(昭和13)

年で、栽培面積はパセリ、レタスあわせて5haでした。

太平洋の温暖な気候が幸いし、雨を防ぎ保温のための覆い(旭市)

1969(昭和44)年には旧丸山町39ha、

旧三芳村、旧富山町各13ha、館山市

12haなど南房総一帯に広がり、栽培

面積は当初の約22倍の110haに達しました。現在、栽培地は旭市に移り全栽培面積の約9割以上を占めています。

1955(昭和30)年、旧海上郡飯岡町の有志数人で安房のパセリ農家を訪ねたことがきっかけとなり、12人でスタートしたパセリ栽培。面積わずか1haでしたが、1959(昭和34)

年には栽培面積は旧海上郡だけで99haに拡大。パセリ生産量全国1位の一翼を担っています。



JAみどりの集荷場

パセリミニデータ 平成18年データ

千葉県産出額／16億円 全国順位1位(26.0%)

県内の主な产地(作付面積順)

●旭市(90.6%) ●銚子市(3.8%) ●南房総市(3.8%)

()内は占有率

みどりの マーケット

高萩パーキング

■香取市高萩1253-3
TEL.0478-75-3667



営業時間／7:00～18:00
休業日／年中無休
交 通／東総有料道路沿い
高速バス栗原停留所隣接





土に親しむ 第26回

プランターで育てる

パセリ

文・写真／園芸研究家・多田 隆



パセリは冷涼な気候を好み、生育の適温は15~20°Cで、25°C以上では生育が衰えます。低温には強く氷点下でも枯死しませんが、収穫を楽しむには冬期は屋内で日当たりの良い窓辺が望ましいです。

①種まきの準備

容器は直径20cm、深さ18cmの丸鉢(約6ℓ入り)は1株植え、直径26cm、深さ22cm(9号鉢)の菊鉢は2株植えにします。用土は市販品または手作り用土を所定量準備します。

◎手作り用土の作り方

小粒の赤玉土と堆肥を等量に混ぜ合わせ、この用土1ℓ当たり苦土石灰1g、有機配合肥料3~4gを混ぜて土になじめます。

★プランターの置き場所は25°C以上になると生育が弱くなるので、夏の期間中は風通しがよく、午後の陽ざしが遮れる場所が望ましく、炎天下では目の粗く薄い布で日を覆う工夫をします。

★水やりは基本的には表面の土が白く乾いてきたらたっぷりとかけますが、高温期は表土下1cm前後まで白く乾いてからたっぷり灌水します。

②種まき

容器の中央へ指先で2mm程の窪みをつけて6~7粒播き、種が隠れる程度に土をかぶせます。

種まきが済んだら古新聞紙を1枚かけて乾燥を防ぎ、発芽を始めたら除去します。また、苗帽子等をかぶせると発芽や幼苗期の生育が促進されます。



③間引き

間引きは3回程行います。1回目は本葉4枚頃、生育の揃った株4本を残します。2回目は本葉6枚頃3本に、3回目は本葉8枚頃、直径20cm鉢では1本に、直径26cm鉢で2本残します。残す株は葉の「ちぢみ」がよくボリューム感のある株を残します。



第2回目間引き頃の生育の様子

④追肥

最終間引き時に有機配合肥料を直径20cm鉢で10g、26cm鉢で20gを鉢の周りへ施します。以後1か月を目安に3~4回同様に施します。

栽培カレンダー

作付時期	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
作付例(作業の目安)	①②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
(日当たりのよい屋内へ)										



取材協力／千葉県農林総合研究センター北総園芸研究所東総野菜研究室 千葉県海匝農林振興センター振興普及部 ちばみどり農業協同組合営農販売部
写真提供／(有)グッドモーニング ナチュラルハーベスト(有) 草花写真館(愛媛県北宇和郡鬼北町)

参考文献／『野菜図鑑』(草土社) 『おいしい野菜と果物を見つける本』(東京青果(株)池上正子著) 『千葉県園芸発達史』(千葉県) ほか

⑤下葉・腋芽の整理

パセリは幼苗期の生育が緩慢なため、本葉10枚位まではのびのび育てます。ある程度株が大きくなってきたら、下葉を3枚程度搔き取って株元の風通しを良くします。

下葉の整理は収穫中も隨時行いますが、葉の付け根から腋芽も伸びてきますので、下葉をかくと同時に摘み取ります。

※腋芽…葉の付け根にできる葉

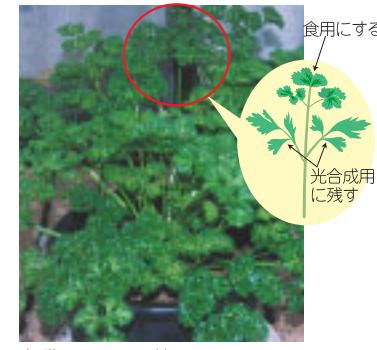


上：1回目の下葉整理
下：2回目の下葉と腋芽の整理



⑥収穫

パセリは開ききった葉は硬くて食べられませんが、食用にする葉は若い「ちぢみ葉」です。従って、若いちぢみ葉をどんどん収穫してしまうと、株全体が衰えてしまうので、光合成をさせて株の充実を図る葉と、食用の葉の割合を半々程度にするか、各葉の先端葉を摘み取って食用にする方法があります。



★病害虫対策

生育中の過湿に注意し下葉かきをきちんと行えば、害虫はありません。葉を食害する害虫は黄緑と黒の横縞模様をしたキアゲハの幼虫、淡い灰緑色や暗褐色したヨトウムシ、ハスモントウなどは、見つけ次第手で捕ります。



2008.11 (次回発行／2008年12月22日)