

パクチーについて



現在、食のグローバル化が進み日本にいながら様々な国の料理が楽しめるようになりました。その中でも今回はパクチーについてご紹介します。

パクチーは地中海沿岸原産のセリ科の香味野菜でコリアンダー、シャンツァイなどとも呼ばれ、独特な強い香りが特徴で、3月から6月に旬を迎えます。

好き嫌いが分かれる食べ物ですが、中国、タイなどでスパイスのきいた料理には欠かせない存在になっています。

また、生の葉や茎だけでなく、実は根も食用として使用できます。

パクチーの栄養

「**β-カロテン**」…抗酸化作用や免疫活性作用があります。また、体の中でビタミンAに変わり、目の機能を正常に保ったり、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。

「**ビタミンB2**」…脂質の代謝を助け、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。

「**ビタミンC**」…皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持ちます。シミ予防や免疫力やストレスに対する抵抗力を高めてくれる効果があります。

「**カリウム**」…ナトリウムを排泄する働きがあるので血圧を下げる効果があります。パクチーには100gあたりカリウムが590mgも含まれており、腎機能が低下している方など、カリウム制限が必要な方は過剰摂取にご注意ください。

「**鉄**」…赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担っています。

おすすめの食べ方

・パクチーは生では味やにおいが強いですが、火を通すと食べやすくなります。とくに葉よりも香りが強い茎と根は、加熱調理に向いています。辛い料理にとってもよく合い、カレーや中華炒めなどに加えれば風味が増して本格的な味わいになります。

・葉は、サラダや和え物、パスタやキムチ鍋などにもトッピングし彩りを兼ねた薬味として使用できます。

・茎は、刻んで炒め物や汁物などの風味づけに使用できます

・根はよく洗い、泥を落とし、肉や魚の臭い消しや風味づけに効果があるのでゆでる時に一緒に入れると良いです。細かく刻んだり、軽くつぶしてスープやカレーなどの煮込み料理にも使用できます。

※パクチーは基本的には安心して食べられますが、食べすぎると下痢や腹痛の原因になる可能性があります。また、花粉症やセリ科のアレルギーがある方は症状が出る場合もあるので注意しましょう。

レシピ

パクチーの中華炒め

(材料 2 人分)

・豚こま切れ肉	150g
・キャベツ	130g
・パクチー (葉、茎)	20g
・人参	40g
・サラダ油	小さじ 2

<合わせ調味料>

・オイスターソース	大さじ 1
・酒	小さじ 2
・醤油	小さじ 1
・おろしにんにく	小さじ 1/2
・片栗粉	大さじ 1/2
・水	大さじ 1

1. キャベツ、ピーマン (種とへたをとる) を食べやすい大きさに切る。人参は短冊切りにしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れ、中火で豚肉の色が変わるまで炒める。人参を加えしんなりしたら、パクチー、キャベツ、ピーマンを加え全体に火が通ったら、合わせ調味料を加え炒め合わせ出来上がり。