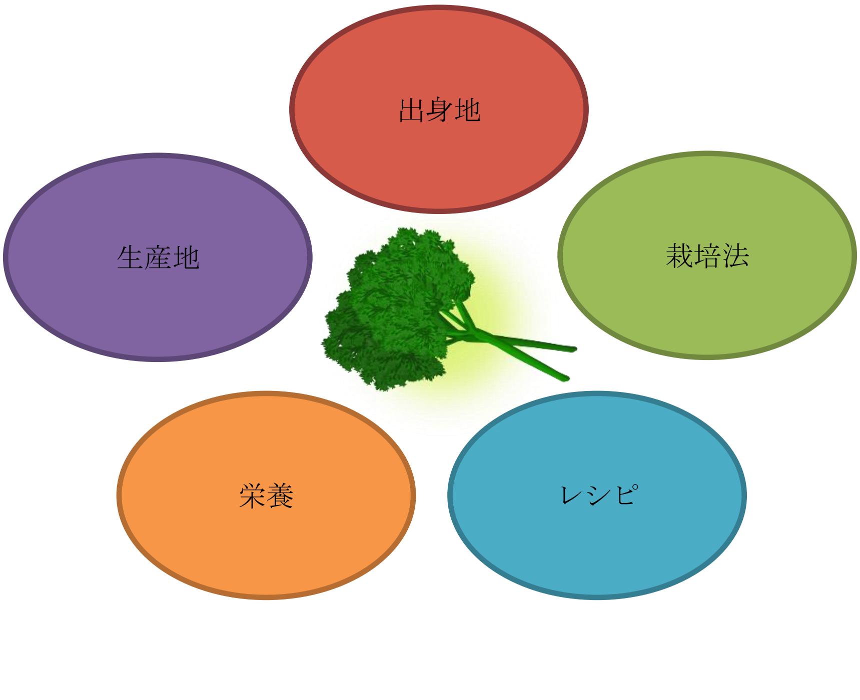
パセリ特集

峯ゼミナールの展示資料をお手にとっていただきありがとうございます。私たちの所属する園芸学研究室では、生産の安定や品質の向上を目的として、栽培技術の開発や、生理生態学的な研究を行っています。その中でも当ゼミナールは特に、「野菜の養液栽培」に特化しており、日々様々な野菜の栽培に勤しんでいます。

収穫祭では毎年、来場者の方々に野菜の素晴らしさについてもっと知っていただくべく、春先から栽培を始め、収穫祭のための展示物や知識を充実させてきていました。しかし今年はそれもままならなかったため縮小規模ではありますが、野菜の魅力をお伝えするために本資料を作成しました。制作期間が短かったため粗は目立つかと思いますが、お楽しみいただければ幸いです。

さて、そんな今年度に取り扱うテーマは「パセリ」です。パセリは料理の添え物でありそれを食べずに食事を終えるイメージが強いですが、実は栄養価がとてもあり、様々な調理方法があるとても優れた野菜なのです。そんなパセリについて「出身地」「生産地」「栄養」「栽培法」「レシピ」の５つの観点に分けて紹介していきます。そこで興味を持っていただいて、パセリという野菜を今後もっと身近に取り扱っていただければと思います。



ちなみに…

　今回は５人の室員が中心となり、各セクションの制作を進めてきました。それぞれの持ち味を活かした構成となっていますので、その違いも併せてお楽しみください。なお、毎年恒例となっていた展示物などに現れるキャラクターは今年も生まれました。各セクションの冒頭にはその担当者によって描かれた「パセリの妖精　ぱせりん」が現れます。室員のアイデアによって生まれたその愛くるしいキャラクターも、どうぞご覧くださいませ。

“ぱせりん”の原画

園芸学研究室　峯ゼミナール

～目次～

１．は　じ　め　に　　・　・　・１

２．パセリの出身地　　・　・　・２

３．パセリの生産地　　・　・　・３

４．パセリの栽培法　　・　・　・４

５．パセリの栄養　　・　・　・５～６

６．パセリのレシピ　　・　・　・７～８

７．お　わ　り　に　　・　・　・９

８．参　考　文　献　　・　・　・１０

９．室　員　紹　介　　・　・　・１１

～パセリの基本情報～

学名：*Petroselinum crispum*

分類：セリ科　２年草

～はじめに～

「カーリー」と「イタリアン」

　皆さんがパセリと聞いた時に思い浮かべるのは、こんな形のパセリではないでしょうか？実はこれは「カーリーパセリ」と呼ばれるものです。パセリにはこれ以外にも「イタリアンパセリ」なるものが存在しています。

　料理をよくされる方には馴染み深いかもしれませんが、サラダにより彩りを加えるためにまぶされる葉っぱ状のものです。「カーリーパセリ」と比べるとクセがないため、パセリだという認識のまま食すと、味とイメージに大きな差が出ることでしょう。

　本紙で取り上げるパセリは、日本人が敬遠しがちなカーリーパセリ（便宜上、以降「パセリ」と呼称）です。乾燥したパセリならばともかく、風味が濃厚な生のパセリを食されている方は決して多くはありません。最近では社会情勢の影響もあり、外食機会が激減したことによりパセリの消費機会も多く失われてしまっています。そんなパセリについてもっと知って貰うべく、今年度の特集を組みました。別紙には「水耕によるパセリ栽培の記録」の企画もご用意してありますので、ぜひそちらもご覧ください。

パセリの出身地

●パセリは南ヨーロッパ地中海沿岸やアルジェリアが原産であり、渓谷の石の間に自立して生える植物です。石（petro）の間に生えるセロリ（selinum）からこの名前が付きました。古代ギリシアの時代でもうすでに「Parsley」と呼ばれていたそうです。

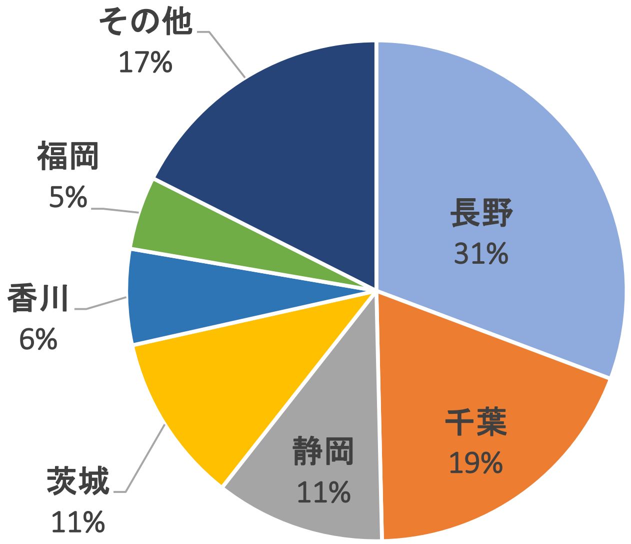
●パセリは古代ローマ時代からすでに食用とされており、栽培の歴史も古い野菜の一つです。昔は、食用としてだけでなく薬用や歯磨き用としても使われていました。

●パセリの栽培は、9 世紀頃にフランスへと伝わり、その後 16 世紀までにはイギリスやドイツなどヨーロッパ全域に広まりました。さらに、ヨーロッパの移民によりアメリカにも伝わりました。東洋への伝播は遅れ、中国へは近年になって導入されました。

●日本へと伝わったのは 18 世紀で、オランダから長崎に伝わりました。貝原益軒の「大和本草」(1709 年）では「紅毛芹（オランダセリ)」について記されてあることからこの時代には日本に導入されていることがわかります。
パセリの栽培が日本で本格的に行われるようになったのは明治時代から大正時代にかけてだと言われています。

パセリの生産地

パセリの１年間の生産量は全国で 2,520 トン※１です。意外に多いように感じるかもしれませんが、日本国民１人あたりに換算すると約 20 グラムでしかありません。生産量の 30%超を占めるのは長野県であり、実に 774 トンものパセリを出荷しています。レタスやセロリなどと同じ高原野菜に分類されており、冷涼な気候、昼夜の寒暖差を好みます。逆に乾燥と熱、そして長雨にも弱い繊細な作目です。そんなパセリの生産地について紹介をしていきます。



ここでは上位５県について触れていきます。長野県を除く４県では、ほぼ 100%のパセリを１市町村のみで生産しています。これは需要が少なめな故に起こりうる極めて稀有な状況といえるでしょう。

・長野：レタス・セロリなどの他の高原野菜でも出荷量１位を記録している長野県。八ヶ岳周辺の“諏訪地域”と呼ばれる「茅野市」など１市１町１村を筆頭に各地でパセリの生産が盛んである。
・千葉：農業産出額全国６位の「旭市」で生産されている。県単位では長野県に後れを取っているが、市町村毎の部門では全国１位を記録するパセリの一大生産地。
・静岡：冬場でも温暖な気候と排水性の良い土壌を持つ、農業産出額全国７位「浜松市」で生産されている。独自の品種改良を施した“庄内パセリ”でも知られている。
・茨城県：北海道に次ぐ耕地面積を有した“野菜王国”の異名をもつ茨城県では、農業産出額全国３位を誇る「鉾田市」で生産されている。県から銘柄産地指定もされている。
・香川：温暖な気候かつ風通しがよい「東かがわ市」の大内地区で生産されており、“大内パセリ”の名前で西日本有数のブランドパセリとして知られている。

※１．数値は平成３０年度。

パセリの栽培法

パセリは根が深く伸びる為、耕土が深く排水が良好な場所で栽培します。
日当たりが良く水はけが良ければスクスク育ちます♪
パセリは家で簡単に作れるのです‼

① 播種　3〜8 週間後　→　② 間引き

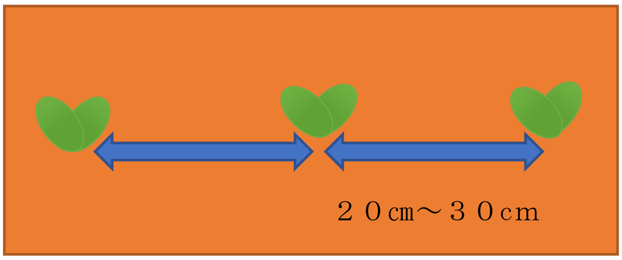
・ポットに種を 8〜10 粒重ならないように蒔いて、ごく薄く土を被せます。
・育苗は 70 日程度かかるので、水の代わりに液体肥料を与えます。
・３月後半〜５月前半がおすすめです。

・双葉が開き始めた頃に 6〜7 本に芽を選別しましょう。
・本葉が増えるにつれ少しずつ本数を減らし、4〜5 枚の時に 2 本にまで減らします。

③ 定植　4〜5 週間後　→　④ 収穫・追肥

・本葉 5〜6 枚になるまでそだてたら、残した 2 本を離さずにコンテナに定植します。
・根が下に伸びるので根を傷つけないように注意して、株間は２０〜３０cm程にします。

・本葉が 15 枚以上になったらいよいよ収穫です♪
・必要な分、外葉から取っていきます。
・収穫後は化学肥料を 10g 程追加しつつ次の葉の成長を促します。それからは、2 週間ごとに追肥してください。



パセリの栄養

Q. パセリってどれくらい栄養があるんだろう？

A. 実は、野菜の中で「**トップクラスの栄養価**」を持っています！

しかし...

独特の香り　　苦い　　料理の飾り

↓ 廃棄

ここでは、いつも食べずに捨ててしまうパセリに、いったいどんな栄養が、どれだけ含まれているのかについて見ていきます。さらに、栄養成分を効率よく吸収するための豆知識も織り交ぜながら、それぞれの機能について解説していきます。今後は、食べずにはいられないかもしれません！

表１　パセリ（可食部 100g 当たり）に含まれる主な成分

	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	β-カロテン (μg)	α-トコフェロール (mg)	ビタミンK (μg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)
葉/生	1000	290	7.5	7400	3.3	850	220	120

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）から引用

ホウレンソウ（生）の約 **3 倍**（ビタミンC）

ホウレンソウ（生）の約 **3 倍**（鉄）

トマト（生）の約 **13 倍**（β-カロテン）

ホウレンソウ（生）の約 **3 倍**（ビタミンK）

表１に、パセリの生葉に含まれる主要な成分を日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）から抜粋しました。比較的、栄養価が高いといわれているホウレンソウとトマトと比べてみても、パセリの栄養成分の多さがよくわかると思います。それでは、次にそれぞれの成分の機能について説明します。

カリウム

ナトリウムと作用し合って、細胞の浸透圧を一定に保ち、水分の保持も行います。

また、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑え、排泄を促し、血圧を下げる機能があるとされています。

カルシウム

骨や歯の形成や出血した際の血液凝固に作用します。またビタミンＤ（魚に多く含まれる）と一緒に摂取すると、吸収を助けてくれます。

お刺身と飾りのパセリは相性最高です！

鉄

酸素を全身に運搬し、貧血を予防してくれます。

パセリに含まれる鉄は非ヘム鉄で、動物性食品に含まれるヘム鉄より吸収は劣りますが、パセリにも含まれるビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が高まります。

β-カロテン

体内で必要に応じてビタミンAに変わるプロビタミンAの一種です。

正常な成長・発育を促進し、細菌への抵抗力を増進させ、また網膜色素の成分に関与し、夜、見えにくくなる（夜盲症）のを防ぎます。

α-トコフェロール

ビタミンEの一種です。動脈硬化の原因の一つでもある血液中のLDLコレステロールの酸化を抑え、また赤血球が壊れるのを防いでくれます。

ビタミンK

外傷を負った際の血液凝固や骨の形成に関わり、こちらもビタミンDと一緒に摂取すると骨の形成に対して、効率的にはたらきます。

葉酸

タンパク質の合成に関与し、また動物性食品に含まれるビタミンB_{12}とともに赤血球を作るので、肉や魚と一緒に食べると貧血予防になります。

ビタミンC

強力な抗酸化作用で、皮膚や血管の老化を防ぎ、美肌効果が得られます。

また免疫機能を高めるので、風邪予防になります。

いかがでしたか？パセリの栄養の多さに驚かれた方もいるのではないでしょうか？
「パセリは栄養が豊富」とわかっていただければ、嬉しい限りです。
ぜひこれからは飾りのパセリも、栄養の多さを思い出し、そして自身の健康を想って、食べてみてください！

おまけ

パセリには**「ビタミンU」**と呼ばれるビタミン様物質も含まれています。
胃酸の分泌を抑えて、胃腸粘膜の修復を助けてくれる作用があり、
胃や腸の潰瘍予防・治療に役立つとされています。

パセリを美味しく食べよう

～素人が考えるパセリレシピ～

はじめに

パセリはレストランなどで料理の付け合わせとしてよく出てきますね。みなさんはこのパセリどうしていますか？生のパセリは少し青臭く、香りも独特で、口の中でガサついたりなど、何かしら不快感があり、食べるのはあまり気が進まないと思います…。しかし、そんなパセリも火を通すと、香りが多少落ち、柔らかくなり食べやすくなります！

というわけで今回は、火の通し方によるパセリの変化と、一人暮らし３年で自炊をたびたびする僕が考えたパセリレシピを紹介したいと思います！

火の通し方によるパセリの変化

①茹でる

・パセリはサッと茹でると、柔らかくなり色は鮮やかになり、青臭さが無くなるので、生で食べる時より香りを感じやすくなります。

＜おすすめレシピ＞

サラダや和え物など、見た目や香りを活かす料理にピッタリ‼

②炒める

・パセリはオリーブオイルで炒めることで、香ばしくなり、独特の香りが抑えられます。柔らかくなり食べやすくもなります。

野菜炒めや焼きそばなどに彩りや香りを加えると美味しいです。

③素揚げ

・これもまたサッと揚げるだけで、香りがとても抑えられ、パリパリ食感で全く別の食べ物に変身します。

てんぷらにして食べてみれば、パセリ嫌いの人でも食べることができるかも！？

簡単パセリレシピ

① パセリのクリームパスタ

＜材料＞

・パスタ　・パセリ　・ちくわ　・玉ねぎ

ソース　・牛乳　・小麦粉　・マヨネーズ

　　　　・鶏ガラスープの素　・醤油

＜手順＞

1. 炒めた玉ねぎとちくわに、混ぜたソースを加え、とろみがつくまで中火にかける。
2. 火から離して、茹でたパスタと、サッと茹でてからみじん切りにしたパセリを和えて完成！！

② パセリシュウマイ

＜材料＞

皮　・パセリ　・お湯　・強力粉　・薄力粉

餡　・豚挽肉　・玉ねぎ　・ホタテ　・醤油

　　・砂糖　鶏ガラスープの素

＜手順＞

1. 皮の材料すべてを同じ比率でこねて、ラップにくるみ 30 分ほど置く。
2. 餡をこね合わせる
3. 焼売をフライパンで蒸し焼きにして完成！！

③ 納豆パセリ

＜材料＞

・納豆　・パセリ　・ちくわ

＜手順＞

1. 細かくしたパセリとちくわを納豆に加えて混ぜるだけ！！

おわりに

いかがでしたでしょうか。ここまでで、マイナーであれどメジャー級にすごい野菜「パセリ」について紹介させていただきました。今まで食べずに残していたという方も、これを機に是非ともパセリを味わってみてください。

本資料で少しでも楽しんでいただけた、または手に取って良かったと思っていただけたら幸いです。

THANK YOU

FOR READING!!

参考文献

・実教出版編集部(2016) 「生活学 Navi 資料+成分表 2016」実教出版，pp.136-143.
・鈴木和春(2005) ミネラルと人体，日本海水学会誌，59(2):128-130.
・食品成分データベース，文部科学省，https://fooddb.mext.go.jp/result/result_top.pl?USER_ID=18866. (閲覧日 10/22)
・地域特産野菜生産状況調査　確報　平成 30 年産地域特産野菜生産状況，農林水産省，https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00500501&tstat=000001018175&cycle=7&month=0&tclass1=000001033588&tclass2=000001138386&cycle_facet=tclass1%3Acycle&tclass3val=0(閲覧日 10/25)
・パセリの歴史，れきこん，https://rekicon.com/parsley/(閲覧日 10/27)
・野菜情報サイト，野菜ナビ，https://www.yasainavi.com/zukan/parsley.htm(閲覧日 10/27)
・藤田智(2008)ベランダ畑，社会法人　家の光協会
・ＮＨＫ出版(2018)　体のための野菜大全，ＮＨＫ出版，pp.119.

室員紹介

教員

　峯　洋子

Ｍ１

　谷丸　勝輝

４年生

青木　淳	池田　知優
黒木　康佑	白石　傑
須崎　大輔	鈴木　大貴
鈴木　洋之祐	田崎　里歩
原村　澪	藤掛　健裕
安原　理彩	

３年生

相磯　萌衣	川村　海斗
木村　水優	小林　千聖
笹井　壮真	菅谷　朋宏
三好　一希	村田　彩乃
森芳　優海	山本　稜