

## 春の野菜、パクチーを食べてみよう！



※ 今期の冬は一段と寒く、野菜が品薄で高騰でしたね。やっと待ちに待った春がやってきました。

よく都市伝説のように春野菜には苦みがあり、それは冬の間体の中に溜まった毒素をデトックスする働きがあるからだよ…などと。

春野菜も沢山の種類がありますが、ちょっと前から“パクチー女子”という言葉や“パクチー、パクチー、パクチー”なるタイトルのテレビ番組が放映されたり、エスニック料理ブームにより、スーパーマーケットの香味野菜陳列棚や生産者の直売場等でパクチーが手に入るようになりました。

### パクチーはどこから来たの

※ 原産は地中海沿岸で、日本には香味野菜として中国から入ってきました。

中国では「シャンツァイ」、タイでは「パクチー」、英語では「コリアンダー」と呼ばれています。

### 主な栄養成分と効用は

※ あの香りが“カメムシ”を連想させ苦手な人も多いかと思います。

生の葉の独特の強い香りは「リナロール・ゲラニオール・ボルネオール」等の精油成分です。

これらには、**整腸や胃を健康にする作用**があり、また、**食欲の増進や消化の促進**、体内の**毒素が蓄積するのを防いだり**、**神経の緊張をほぐしてストレスを和らげたりする効果**があります。

中国では漢方として、古代ギリシャでは種子を医薬として使われていました。

※ その他、ビタミンA・ビタミンC・カルシウム鉄など。

### 美味しい使い方は

※ サラダや炒め物、和え物、スープなど、料理の香りづけや彩に。

有名なのがベトナム料理のフォーや生春巻き、タイ料理のトムヤムクンなどには欠かせない香草です。

卵焼きやチャーハンにも相性抜群ですよ。

(参考資料:旬の野菜の栄養辞典)

### パクチー入り卵焼き



【材料:2人分】

・卵	3個
・パクチー	25g
・もやし	30g
・干し桜エビ	4g
・顆粒ガラスープ	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1
・サラダ油	適量

【作り方】

①ボウルに卵を割り入れ、顆粒ガラスープ、電子レンジで20秒加熱した干し桜エビ、2~3cmの長さに切ったパクチー、ひげ根を取り除いたもやしを加えてざっくりと混ぜ合わせ、ごま油を加え軽く混ぜる。

②フライパンに油を熱し、①を流し入れる。  
半熟になるまで箸で大きく混ぜる。  
片面が焼けたら上下返して焼く。

③食べやすい大きさに切り器に盛り付ける。