

パセリ

セリ科

参考文献

霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
角謙二(2009), 四季の野菜大図鑑, 株式会社柘出版社 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
茨城												
千葉												
長野												
静岡												
香川												
福岡												

カーリーパセリ

ちぢれ葉種（縮葉系）
日本で主流のパセリ。
味や香りの
クセが強め。



イタリアンパセリ

平葉種（滑葉系）
ヨーロッパで主流のパセリ。
カーリーパセリ
に比べて
香りや味に
クセがなく
苦味も少ない。



○パセリの選び方と保存方法

選び方		葉先が濃く、茎まで鮮やかな緑色をしているもの。 茎にハリがあり、切り口が黒ずんでいないもの。 カーリーパセリの場合は、細かく縮れているもの。
保存	生	乾燥に弱いため、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存
	冷凍	葉と茎を分け、水気をふき取り、フリーザーバッグに入れて冷凍。 葉は料理の仕上げに。 茎は煮込み料理などの香り付けに使えるので、捨てずに保存しておくのがおすすめ。

冷蔵、冷凍以外の保存方法「乾燥パセリ」

みじん切りにしたパセリを、電子レンジで加熱し乾燥させ
密閉容器に入れておく。使いたいときにすぐ使え
長期保存が可能。

パセリは18世紀頃、オランダから伝わったとされるため
和名は「オランダセリ」。
見た目の鮮やかさや独特の香りから、主に料理の付け合わせや
飾り・口直しの添え物として使われるパセリだが
とても栄養価の高い緑黄色野菜の1つ。
カロテン、ビタミンE、ビタミンKや葉酸、ビタミンCといった
ビタミン類、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富。
また食物繊維も多く含んでいる。
独特の香りはアピオールという精油成分。
食欲増進や疲労回復、口臭予防などに効果があるといわれている。
ただ、子宮の収縮作用に働く成分も含まれているため
妊娠中の方は食べすぎには注意が必要。

パセリ畑はこんな様子！

自宅のプランターでも比較的簡単に
育てることができる野菜の1つ。



発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。