

# 苦手な方もOK！パクチーの「種」は良い香り♪

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、今回はタイ料理やベトナム料理でおなじみ  
「パクチー」についてお話ししてみます♪

## ■ パクチーの種は優れもの

パクチーというと

「好き嫌いが分かれやすい野菜ナンバーワン」と言っても過言ではないかも知れません。  
かくいう私も、パクチーは苦手なのですが…

しかし、パクチー嫌いな方にもオススメしたいのがパクチーの「種」です。  
植物ですから、もちろん種の状態から栽培が始まり、葉や花が成ります。

パクチーの種は「コリアンダー」。

この種（コリアンダー）が、なかなかの優れもので  
健胃、整腸作用の他、老廃物を体外に排出するデトックス効果、  
抗菌や鎮静の作用もあると言われています。

機能性だけでなく特筆すべきは、その香りの良さ。

香辛料に使われることも多く

カレー粉の原料として目にしたことがある方も多いと思います。

その香りの良さから、サッポロビールの「WHITE BELG」にも使われました。

## ■ 三倍楽しめるアマランサス

我々の取り扱う雑穀は基本的には「種」の部分ですが

葉や花にも目を向けてみると、面白い世界が広がっています。

その代表格はアマランサス。  
キノアやチアシードに次ぐスーパーフードとして  
ご存じの方も多いのではないでしょうか？

アマランサス栽培の特徴は手軽さ。  
ぽろぽろっと、こぼした程度の数粒で  
細かなケアを必要とせず勝手に育っていく生命力たるや…。  
葉っぱはおひたしや天ぷらにして美味しく頂きました。  
クセもなくて食べやすかったですよ♪

さらに花は鮮やかな赤紫色で見ごたえあり。  
種は米に混ぜて炊いたり茹でてぷちぷちと食べられ  
葉は天ぷらやおひたしなど多様な料理に使え  
花は観賞用として癒される…。  
一度で三倍楽しめるアマランサス、ぜひ皆様もお試してください♪

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>