

食べものの効用

ただのかざりではない

パセリ



古代のギリシャ、ローマではパセリは食中毒に使われたという。この特有の強い香気は、ピネン、アピオールという精油成分で、このおかげでパセリの葉には虫がつきにくい。また腸内でも有害なバクテリアが繁殖しにくい。

緑色の元の葉緑素も多く含まれていて、血液中の酸毒成分と結びついて解毒する働きもある。

刺身のツマやお料理の青みに使わ

れて、大抵食べ残されて捨てられるが、これはまことに勿体無い事です。

パセリにはミネラル、ビタミンの割合が大変高く、特にビタミンA、C、カルシウム、鉄分が多い。ビタミンAは粘膜の働きを強めて病気に負けない防衛力を高めるので、パセリは眼病予防に卓効を持っている。

そしてビタミンCは細胞と細胞をしっかりと繋ぎ止めるために欠かせない成分で、組織を引き締めるので、歯槽膿漏やしもやけ予防をする働きもあります。

カルシウムは神経細胞の過敏さを予防し、イライラやノイローゼ等の防止にも役立ちます。日本の土壤は雨とともにカルシウムが海に流れてしまい、慢性的に不足気味です。甘いものが好きな人は海藻を毎日食べるようにしましょう。

パセリはステーキなどにも少々付け合わせてあるが、動物性蛋白質の

中でも肉は酸毒化しやすいので中和するにはとても追いつかない量です。

パセリなら佃煮などにして、緑葉野菜をたっぷりとらないとA、C不足で病気のもとを育てる事にもなる。生活の積み上げが健康にも不幸にもなる事を忘れないで生きましょう。

パセリのふりかけ パセリを美味しく沢山食べられるふりかけです。

パセリ(3束)の葉を取り、ザルに入れて熱湯にくぐらせ、すぐに水にとる。しばらく水気をとってからミジン切りにする。熱湯に通さずそのまま切ってもよいが、葉が飛び散るので注意する。フライパンに胡麻油をひいて刻んだ葉とちりめんじやこを入れて炒めて醤油で味付けし、パラパラになったら火を止める。ひねり胡麻(すり胡麻)をかけて完成。しばらく保存もできます。