

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 12/Nov/2012/vol.221

Pourprier プールピエ *Purslane* パースレーン

古代ギリシャの時代から、あるいは中国でも漢方薬として利用されていたようです。長寿で知られる地中海沿岸では古くから食用にされていたことも知られています。最近の研究では海産物にしか含まれていないと考えられていた、血管系に優れた効果があるとされるオメガ系脂肪酸を含有する野菜として注目を集めていますし、加えてビタミン類、マグネシウム、カルシウム、鉄分、カロチンなどミネラルを豊富に含む栄養価の高い健康食品としても注目を集めています。更に人間の体内にある抗酸化成分と同じグルタチオンを多く含んでいて、グルタチオンは体内に素早く吸収される成分として知られていることから健康への効果も期待されています。このような機能性のみならず野菜としてもリンゴ酸系の爽やかな酸味とミネラル感のある味、シャキッとした食感は生のままでサラダ料理に素晴らしい存在感を演出してくれます。海外ではピクルス、ポイルをして付け合わせの野菜としても人気があります。日本でも山形では「ひょう」と呼ばれ茹でて山菜として利用されたり、沖縄でも夏の葉物野菜として食べられています。しかしパースレーンにはほうれん草と同様に幾分かのシウウ酸が含まれていますので、生で食べる場合には余り大量に取らない、あるいは乳製品や鰹節などのカルシウムの多い食品と一緒に食べていただくか、茹でて頂くとよいかもかもしれません。私たちのお届けするパースレーンは水耕栽培で管理し極力シウウ酸の量は少なくなるように栽培をされています。安心してご利用を頂けます。是非、スーパー機能野菜、美味しく体に良い長寿野菜パースレーン、プールピエの魅力を体験してみてください。