

🌿 パクチーサラダ 🌿

材 料

パクチー、かぶ、にんじん、ハム、チーズ
グレープシードオイル、塩、こしょう



作 り 方

- ①かぶ、にんじんをレンジ用調理器で温める。
お湯でゆでてでもOK。
- ②野菜を皿に盛り付け、上にチーズ、ハム、
パクチーをのせる。
- ③グレープシードオイル、塩、こしょうをかける。

POINT

チーズとパクチーが含まれます。野菜は冷蔵庫に入っているもの何でもOK。今回は冬なので根菜をメインにしてみました。上にかける調味料も市販のドレッシングやオリーブオイル、何でもOK。いろいろ試してみてください。

パクチーは生のままでも焼いても、
スープなどに煮込んででもどんな料理にも合います。
ぜひ、いろいろ試してみてください。

今回はパクチーを気軽に楽しんでもらうため、
簡単なものを載せています。

本格的に楽しみたい方は
「ぱくぱく!パクチー」情報センター出版局 佐谷 恭
「みんなで作るパクチー料理」 スモール出版 佐谷 恭
(どちらもAmazonで購入可)などのレシピ本もあります。

もりたんぼではパクチーのネット販売を開始しました。

<http://www.moritambo.com/order.html>

「パクチー食べたい!」となったらぜひご注文お待ちしております!

パクチーがみなさまに愛されますように!



what's "PAXI"??

セリ科の一年草。中国では「香菜」英語では「コリアンダー」とよばれ、生春巻きなどアジア料理や中華料理などでよくみかける緑色の葉っぱ。
種の「コリアンダー」はカレーの素でもあります。

★パクチーの味ってどんなの?

セリのように少しクセがありますが、爽やかな香りが広がります。何度か口に運んでいるうちにやめられなくなる可能性あり!もりたんぼのパクチーは「甘め」なので、パクチーが苦手な人にも食べやすい味です。

★どこが食べられるの?

葉、莖種はもちろん莖、根っこ、種まで丸ごと全部食べられます。
なんと無駄のない作物!
葉より莖や根っこの方が味が濃いですよ。

★パクチーの効能

消化を助け食中毒や二日酔いの予防に効果があります。
抗酸化力(デトックス) 鎮静効果、消臭効果、咳止め効果も。
中性ヨーロッパでは薬としても利用されていたとか?!

🌿 マヨ&コチュ 🌿

材 料

パクチー、マヨネーズ、コチュジャン



作 り 方

マヨネーズとコチュジャンをお好みの量、
混ぜ合わせるだけ。
これをディップにしてパクチーにつけて
いただきます。

POINT

おつまみにもなるお手軽料理。
この食べ方だと葉、莖、根っこそれぞれ味の違いが
楽しめます。

🌿 パクチーラーメン 🌿

材 料

パクチー、インスタントラーメン(何でもOK)
ささみ、エリンギ、白菜、ナンブラー、ポッカレモン



作 り 方

インスタントラーメンにささみ、エリンギ、
白菜を煮込み最後にナンブラーと
ポッカレモンを入れ、パクチーをのせる。
(お好みで、パクチーを煮込んで
も香りがたちます)

POINT

見事なアジア料理の完成。
煮込む野菜や麺だけでいろいろアレンジができますよ。
見事なアジアラーメンになります。