

どうした？ パースニップ

今シーズンの出来は。。。。

パースニップについて

パースニップは、ヨーロッパ原産のセリ科アメリカボウフウ属の2年草です。ニンジンに似た根菜で、アメリカボウフウ、シロニンジン、サトウニンジンなどとも呼ばれます。

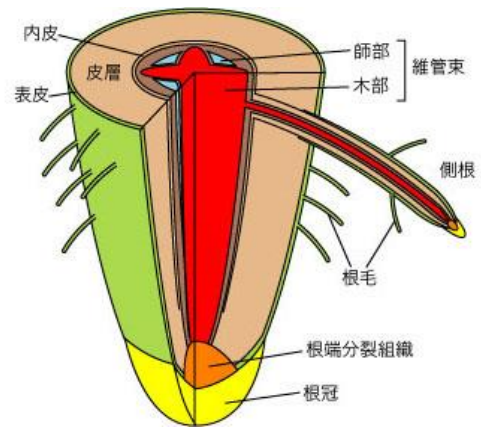
食用とするのは主根で、白くてニンジンに似ています。生ではニンジンよりもゴボウに近い食感で、繊維質で食べにくいですが、加熱調理をするとジャガイモやニンジンよりも柔らかくなります。ポトフやシチュー、ボルシチなどの煮込み料理に使います。

葉や茎にはフラノクマリンという成分が含まれていて、葉や茎の汁がついた状態で皮膚が日光にさらされると皮膚炎を引き起こすことがありますので、葉や茎が残っている場合には注意が必要です。

私たちは、葉の付け根から上を切り落として出荷しています。



出荷初期のパースニップ。



双子葉植物の根の構造

芯が硬いのはなぜ？

今年のパースニップは、黒く変色したり、股根や裂けたものなどは少なく、良い形をしたものが多いのですが、中心部が硬くて包丁が入らないものが多く発生しています。包丁で切った断面を見ると、固いのは内皮より

内側にある維管束などからなる中心柱のようです。毎年パースニップを作っていますが、これほど硬いものが出たのは初めてです。中心柱が硬くなる原因を調べましたが、パースニップに関する記事が少なく、はっきりとした原因はわかりませんでした。どうやら成長期の高温や乾燥が原因のようです。

芯が硬いものは、縦割りや輪切りにして、芯を取り除いてから調理するか、大きいまま柔らかくなるまで加熱して、中心部の堅い部分を取り除いてから使います。

栄養

根菜類の中では糖分(ショ糖)が多く、野菜と芋類の間違った栄養成分を含んでいて、100g 当たり75kcalのエネルギーが含まれるそうです。ほとんどの栽培品種では、水が約80%、糖質が5%、タンパク質が1%、脂質が0.3%、食物繊維が5%含まれています。

また、パースニップはビタミンとミネラルが豊富で、特にカリウムは100gあたり375mg と多いです。ビタミンE・ビタミンB群・ビタミンCを含みますが、ビタミンCは調理すると減少することが多いです。

調理時の注意点として、ほとんどのビタミンとミネラルは表皮付近にあるため、皮をよほど丁寧に剥くか、丸ごと調理しなければ大半が失われてしまいます。