

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 19/July/2022/vol.694



ゴールデンパースレイン Golden Purslane (茨城県産)

パースレイン(スベリヒユ)は元々野生の植物として有名です。大概畑の傍らなどに自生していることも多く、日本を始め様々な国に広く分布しています。ヨーロッパなどでは、昔からサラダやほうれん草の様の様に食されていて、身近な野菜ともいえます。多少のシュウ酸を含むため食べすぎには注意というところですが、葉はシャキシャキとした食感を持ち、酸味のある味わい、その上、ビタミンE、ベータカロチンや、今話題のオメガ3脂肪酸までも含むので、見かけによらず栄養価も高い植物です。以前、冬場のスベリヒユとして「ウインターパースレイン」をご紹介したのですが、こちらは夏のスベリヒユ「ゴールデンパースレイン」です。トップの部分を短くカットしたトッピングに使用しても最適なサイズです。酸味と時折感じる香ばしい風味は、夏の暑い時期に食べるにはとても涼し気です。噛むとぬめりも感じられ、他のサラダの葉と戴いても、とても良いコントラストを作り出すでしょう。中央から発生する小さな葉の展開もまるで夏の緑の花の様、お皿の上で可愛らしい表情を醸し出します。