

JAさが富士町支部 パセリ部会の パセリを使った、美味しいパセリ料理レシピ！

パセリジュース

材 料

- ・パセリ 100g ・バナナ 1本 (120gくらい)
- ・リンゴジュース 100%を 200cc
- ・シロップ 1.200cc(シロップは、水1.200cc に砂糖85gを入れ沸騰させ、冷めたら冷蔵庫で一晩置く)
- ・氷 少々(水はなるべく天然水を使用する)

作り方

ミキサーに、パセリの葉・バナナ(5等分に切る)・リンゴジュース200cc・シロップ200ccを入れ1~2分混ぜ、ボールにうつし、残りのシロップ1.000ccと水を入れ混ぜれば出来あがり。その他、パセリジュースを製氷皿に入れ凍らせてもいいし、ゼリーの素でパセリゼリーの出来上がり。



パセリの酢みそ和え

材 料

- ・パセリ 50g ・鶏のササミ
(代用でちくわの細切りなど何でも良い)
- ・酢みそ(市販のものでも良い) ・すりごま

作り方

塩少量を入れ水を沸騰させ、パセリを茎のまま入れさっと茹で水につけ取る。茎を切り落とし、1cmくらいのざく切りにする。(ビニール袋に入れ逆さにして絞れば絞りやすい)パセリの絞ったものに、酢みそ適量とすりごま適量を入れ、混ぜ合わせる。酢みその代わりに、からしマヨネーズや生姜醤油(生姜・醤油・砂糖少々・すりごま)でも合う。飾りとしてにんじんの千切りを上に乗せると良い。



パセリの粉末の作り方

中皿にキッチンペーパーを敷き、乾いたパセリの葉20gくらいを並べて、レンジ強で3分加熱、取り出し1分くらい置いたら、又レンジに入れ2分20秒加熱し取り出し1分くらい置き手でさわって、さくとした感じになったら(さくつき感がなければ又レンジに入れ1分ほど加熱する。加熱し過ぎると色が変わるので注意)冷めたら乾いた網のざるに移し上から手のひらで擦るとパセリの粉末が出来る。空き瓶に移し冷蔵庫で保管する。

使い方

卵焼きや天ぷらの衣など何にでもふりかけて使える。食パンを4等分~8等分してマヨネーズを塗り、パセリの粉末をふりかけオーブンで焼く。

パセリの天ぷらを作る際には衣にパセリの粉末とカレー粉末を入れればより美味しい。



パセリ粉末



パセリ天ぷら

