



【イタリアンパセリ】 ※原産地：南ヨーロッパ

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種				○	○							
収穫								○	○	○		

■播き時と定植

- 水はけがよく、有機質に富んだ土を好む。
- 発芽温度は20℃前後で10～20日間かけて発芽する。生育には15～20℃くらいの冷涼な気候を好み、耐寒性は強い。
- 1～2年開けて栽培する。
- 直播栽培が適しているが、育苗して定植してもよい。
- 好適土壌はPH5～7で、従来のカーリーパセリより栽培しやすい。
- 圃場（ほば）は播種4週間前までに堆肥1kg/m²と土壌酸性度がPH6～7くらいになるように苦土石灰を入れ、よく耕耘する。
- 播種1週間ぐらい前には窒素、リン酸、かりをそれぞれ成分含量15g/m²くらい施してうねを立てる。
- 種は畝間60cmで、2～3条にすじまきする。本葉が3枚になったら間引きを始め、本葉5～6枚で1本立ちにして、株間30cmとする。

■育て方のコツ

- 葉の色が薄ければ追肥をする。
- 本葉が8枚以上になったら外側の葉を基部から取って収穫する。

■料理のポイント

- 料理の飾りだけでなく、サラダ、スープ、ソースなど。
- 特に魚、肉料理と相性がよく、マリネに用いられる。

■栄養・機能性

- ミネラル（とくにカリウムと鉄）とβ-カロテンとビタミンCを豊富に含み、従来のカーリーパセリのような苦みもない。消化吸収を助け、芳香が臭気を消す作用がある。高血圧予防、動脈硬化予防、がん予防などに役立つ。