

# パクチーブーム

最近ブームになっているパクチーは、タイなどのエスニック料理に欠かせないスパイスの一つですが、独特な香りが苦手という方も多い食材です。

パクチーには、高い抗酸化作用を持つβカロテンやビタミンEを豊富に含むほか、**疲労回復に効果的な**ビタミンBや、コラーゲンの生成を助けるビタミンCもたっぷりと含んでいるため、**ダイエットや美容にも最適な食材**です。ほかに、パクチーの香り成分には、**胃腸の消化を助けてくれる働きもある**そうです。また、**体内にたまった有害金属を排出してくれる**キレート作用という働きもあり、デトックス効果が期待できます。

パクチーブームを受けて、パクチー料理の専門店もあります。

ラーメンやパスタにのせたり、サラダのドレッシングにするなど、薬味やスパイスとして使われますが、パクチーを主役にした「パクチー鍋」などの食べ方もあります。

香りが苦手な方も、一度お試しください。

