

今月のテーマは 青じそ(青紫蘇) です !!

しそは、シソ科シソ属の植物です。しそは、古くから日本に自生する和風ハーブです。赤いアントシアニン系色素の有無によって、赤じそと青じそに分かれます。「紫蘇(しそ)」という漢字からもわかるように、本来の種は赤じそで、青じそはその変種になるようです。青じそは「大葉」とも呼ばれ、さまざまな料理の薬味や、てんぷらとして人気のある野菜です。年中流通していますが、旬は6~10月頃です。

青じその栄養

青じそには、βカロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄などの栄養素が含まれています。しそ特有の香りの元であるペリアルデヒドという成分には、臭覚の神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させるほか、健胃作用もあるとされています。これからの暑い時期の夏バテ予防に、食卓に是非取り入れたい食材です。

選び方のポイント

- 葉の色が鮮やかで、みずみずしく、香りのよいものを選びましょう。
- 葉が大きくなりすぎたものは、味も香りも良くありません。適度な大きさのものを選びましょう。



保存のポイント

- 空気に触れさせないことと、水分を十分に保つことで、みずみずしく長持ちさせることができます。水で湿らせたキッチンペーパーにしそを1枚ずつはさんで、密封容器やビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存することで、一週間は日持ちします。
- 冷凍保存も可能です。洗って水気を切り、千切りにして冷凍すれば、料理に加えたい時にそのまま使うことができます。

おいしいごはん！ 和風ボンゴうどん

材料(2人分) : 青じそ…4枚 あさり…10~15個 鷹の爪…1本
にんにく…1片 うどん…2玉 サラダ油…適量
【調味料】バター…1片 しょう油…少々 こしょう…少々

- ① 青じそは2枚はみじん切り、残りの2枚は千切りにする。あさは塩水につけ、砂抜きをしておく。鷹の爪は、種を取り除き輪切り、にんにくはみじん切りにする。うどんは調理表示より、やや短めにゆでる。
- ② フライパンにサラダ油、鷹の爪、にんにくを入れ、香りが立ったらあさを加え炒める。あさりの口が開いてきたら、うどんと【調味料】、みじん切りにした青じそを加え、味を調える。
- ③ 器に、うどんとあさをきれいに盛り付けて、千切りにした青じそを飾って、出来上がり♪



あさりのうまみとしその風味がマッチした、和風ボンゴです。もちろん、パスタでも美味しく頂けます♪

しそ

豆知識

しその葉は「蘇葉」と書き、漢方生薬のひとつにあげられています。しそ(蘇葉)の名は葉が紫色で、香気がさわやかで食欲がすすみ、人を蘇らせることからつけられたそうです。

※ 最新号・バックナンバーはふたば薬局ホームページからご覧頂けます。 <http://www.futaba-ph.co.jp>