

シソ



清涼感漂う、夏の香味野菜

清涼感漂うシソは、夏の和食の彩りに欠かせない香味野菜ですが、実は中国原産の野菜。日本では平安時代以前から栽培されていたといわれています。香りが良く薬味に使われる青シソ（大葉）の他、梅干しなどの着色に使われる葉が紅紫色の赤シソ、香りが良い「芽（芽シソ）」や「穂（穂ジソ）」などがあります。

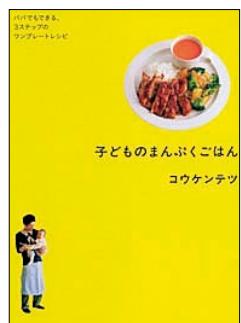
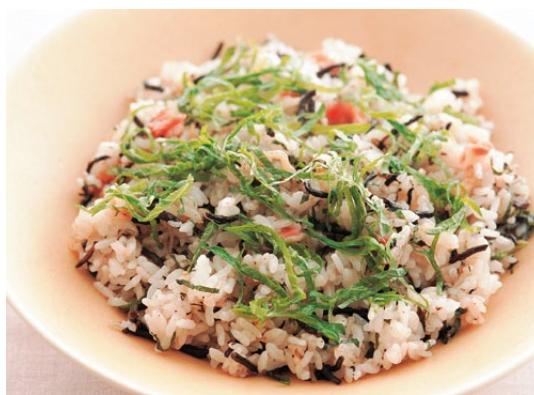
シソは、ビタミン、ミネラル類が多く、特にカロテンとビタミンB2、カルシウムの含有量は野菜の中でも群を抜いている、栄養豊富な緑黄色野菜です。ただし、1回の食事でたくさん摂取できるものではないので、薬味や刺し身の彩りはもちろん、汁物の吸い口にしたり、肉や魚に挟んで揚げたりと、食べる機会を増やしたい野菜です。

調理のときは、乾燥を防ぐため、使う直前まで水に浸けておくか、冷蔵庫に入れておくようにします。千切りにして薬味にする場合は、茎とかたい葉脈を取り取り、何枚か重ねて丸め、端から細く切るときれいに切れます。あくがあるので、切った後、さっ

と水にさらすと切り口が黒ずみにくく、緑色がきれいに保てます。

選ぶときは、葉先までピンとしていて、葉や切り口が変色していないものを。保存の際は、乾燥を防ぐため湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室へ。1週間以内に使いります。

ちなみに、シソの香り成分には高い抗酸化作用と防腐効果、食欲増進作用があります。暑くて食欲のないときには、さまざまな料理の彩りにシソを活用し、たくさん食べるようにしましょう。



こどものまんぷくごはん

コウケンテツ 著

定価 1,365円(税込)

コウケンテツの初めての子どもごはんレシピ。子どもが食べやすいよう工夫された味つけは、大人にもおいしく、レシピは全て3ステップで作れる。お料理が苦手な人や新米パパでも大丈夫。休日はパパご飯で楽しい食卓を。

お申し込みは
お近くのJA各支店へ