



楽しみ方・食べ方のコツ

日本の代表的なハーブ

香り成分による防腐・殺菌作用を生かし、刺身のつまをはじめ、いろいろな料理に風味をプラス



お肉や魚に巻いて焼き物や揚げ物、蒸し物に使う場合は葉をそのまま生かして、天ぷらは切らずに片面だけ木を絡めてサクッと揚げると良い

千切りやみじん切りなど細かく刻むと、より風味が広がる!



サラダ
あえ物



冷ややっこ



特有の香りが持ち味

切った青ジソは水にさらすと、色が良くなり、あくが抜ける。水から引き上げた後はペーパータオルで水分を拭き取る

葉に元気がなくなったら、葉全体を氷水に10分程度ひたす。水分が葉先まで行きあたり、ピンとしたみずみずしい状態に

加熱すると香りが飛び、色が悪くなるので、温かい料理に合わせる場合は最後に加える



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
62円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

シソ

～すがすがしい香り。和のハーブ～



シソのプロフィール

【分類】シソ科シソ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】6～9月ごろ

※青ジソ(7～9月)、赤ジソ(6～8月)

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンB群・C・E・K、カルシウム、鉄、ペリラルデヒド

解説: KAORU

見分け方

葉先までピンとしている

葉の緑色が濃くみずみずしくて張りがある



鮮度が落ちてくる葉の表面に黒い斑点が出やすい!



香りが良い



葉や切り口に変色がない

保存方法

少量の水を注いだ瓶に、軸を下にして葉を挿し、ふたかラップをして冷蔵庫へ1～2日ほどに水を入れ替える



乾燥しないように湿らせたペーパータオルで1枚ずつ挟み、保存袋や密閉容器に入れる

冷凍保存

ざく切りまたは粗いみじん切りして、冷凍用保存袋に入れる。凍ったままパスタに入れたりドレッシングにかけたりと、さまざまな料理に利用できる



葉が水に触れないように注意

シソのチカラ



β-カロテンが豊富

活性酸素を抑え老化や生活習慣病から守る働き。皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ作用もあるよ

ビタミンCやビタミンB群・E・Kなども他の野菜に比べて多く含まれる

鉄分をはじめ、カルシウムなど体に必要なミネラルもバランス良く含んでいる

特有の香りには、食欲増進効果や健胃作用もあるといわれているよ

爽やかですがすがしい香り



赤ジソ

蘇葉(そよう)と呼ばれる漢方薬の気が停滞している状態を改善し、精神を安定させる作用

