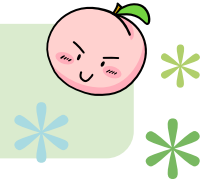


しそのお話（中）



みなさん、こんにちは。きょうはしそのお話です。初めに質問です。みなさんは、しそと大葉の違いを知っていますか。

しそには赤紫色と緑色、また、葉が縮れたものと縮れていないものがあり、緑色で縮れていないものが「大葉」で、別の名前を「青じそ」といいます。赤紫色のものが、「赤じそ」です。

しその旬は夏ですが、青じそはハウス栽培のため一年中販売されており、赤じそは、ほとんどが梅干しを作るために使われるので、青梅を収穫する6月にお店に並びます。

しそは、縄文時代に中国から日本に伝わり、奈良時代には栽培され、平安時代には薬や野菜として利用されていました。

体の中でビタミンAに変わり、抵抗力を高め皮膚や粘膜を健康にするカロテンは、にんじんより多く含まれています。骨を丈夫にするカルシウムや便秘を予防する食物せんいもたくさん含まれています。また、しそのさわやかな香りは食欲を増進させてくれます。

一度にたくさん食べる野菜ではないので、いろいろな料理で食べてください。香りは、細かく刻むほど強くなります。葉のほかには、実や穂も刺身のつまとしておなじみですね。赤じそは、梅干しを作るだけでなく、ふりかけにも使われています。

今日は青じそが春巻きに入っています。さがしてみましよう。