



JA おいらせ

令和元年六月発行  
企画・編集 / JAおいらせ



シニア野菜ソムリエ  
KAORUの

# ベジタブル ライフ

**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月ころ  
 ※青シソ(7~9月)、赤シソ(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



# シソ

~すがすがしい香り。和のハーブ~

## 楽しみ方・食べ方のコツ

**日本の代表的なハーブ**

香気成分による抗菌・殺菌作用を生かし、臭気臭のつよまはじめるような料理に相性がいい

お肉や魚に巻いて焼き物や揚げ物、蒸し物に使う場合は臭気臭のよまま生かして天ぷらにのりずには片面だけ巻くことでサクサク揚げるのがいい

千切りやみじん切りにしたものを、お肉や魚に巻いて焼く、揚げ物、冷やかし

**特有の香りが特徴**

切った青シソは水にさらすと、色が白くなり、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

葉に気泡がなくなったら、葉全体を沸騰したお湯で約1分加熱し、冷水で冷まし、ペーパータオルで水分を拭き取る

加熱すると香りが弱くなるので、温かい料理に合わせる場合は最後に加える

お肉や魚に巻いて焼き物や揚げ物、蒸し物に使う場合は臭気臭のよまま生かして天ぷらにのりずには片面だけ巻くことでサクサク揚げるのがいい

## 見分け方

葉先までピンとれている

葉の緑色が濃くみずみずしく張りがある

香りが良い

葉の切り口は紫色がない

葉の裏面に白い点が出やすい

## 保存方法

少量の水を注いだ瓶に、軸を下にして葉を押し込み、ラップをして冷蔵庫へ約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包み、保存袋や密閉容器に入れる

**冷凍保存**  
 ざく切りまたは細いみじん切りにして、冷凍用保存袋に入れる。凍ったままペーストに入れてドレッシングに混ぜたり、さまざまな料理に利用できる

## シソのチカラ

**β-カロテンが豊富**  
 活性酸素を抑制し老化や生活習慣病から守る働き。皮膚や粘膜の機能を正常に保つ作用もあるよ

香りは主にペリラルデヒドという成分によるもの。強い抗菌・殺菌作用を持つため、生魚を食べる臭気臭のつよに効くことは理にかなっている

ビタミンCやビタミンB群・E・Kなど他の野菜に比べて多く含まれる

臭気臭がすがすがしい香り

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よく含んでいる

特有の香りには、食欲増進効果や健康作用もあるといわれているよ

赤シソ  
 蘇葉(すお)と呼ばれる漢方薬の原料が抽出されている性質を改善し、精神を安定させる作用

## シソのいろいろ

**青シソ**  
 「大葉」とも呼ばれる。葉が緑色で、爽やかな香りが特徴。香味、臭気臭のつよ、天ぷら、ペーストの他、独特の香りと色を生かしてソースやドレッシングにも利用される

**赤シソ**  
 葉が赤紫色の茎に梅干しや漬物の色付け用として利用される。ふりかけの「ゆかり」も赤シソが原料。おはろ〜お正月、通年出回る青シソは選り、出回るのは毎年2回の時期限定

**花シソ**  
 花穂の部分がつばみが開花した状態が「花シソ」。香りが豊かで、見た目に華やかな香味や臭気臭のつよ、天ぷらに花シソの花が落ち、天ぷらに包み付いたまま収穫したものが「糖シソ」

**エゾマ**  
 「夜胡麻」のシソ科の植物。葉先の切れ込みが少なく、全体的に丸みがあり、青シソより大きい。特有の香りがあり、天ぷらや臭気臭のつよ、漬物などに利用される

## シソのヒミツ

**名の由来**  
 葉の葉で命をよみがえらせる「葉蘇(しそ)」

**日本**  
 縄文時代に伝えられ、奈良時代頃から薬膳として利用されていた

中国でカニを食べた食中毒を起こした少年に紫色の葉を煎じて飲ませたところ、回復したという伝説がある

〒031-0033 青森県三沢市三沢字堀口16の7  
 電話 0176(五四)2211  
 JAおいらせ公式ホームページ <http://www.ja-oirase.or.jp/>  
 印刷/朝日印刷 三沢市本町四丁目 (五三)四二六