



からだのごちそう

No. 164
令和2年7月号

今回のテーマ「しそ」

しそは、縄文時代の遺跡から種が見つかるほど古くから利用されてきた香味野菜。6月～8月に旬を迎える赤じそは、梅干しやジュースの色付けに。7月～10月に旬を迎える青じそは、刻んで薬味として使ったり、天ぷらなどにして食べるなど幅広い料理に使われる野菜です。

選び方のポイント

- 葉がピンとしていて、みずみずしい緑色をしているもの
- 切り口が変色していないもの
- 葉に斑点があるものは鮮度が落ちているため避ける



保存方法

- 冷蔵保存・・・湿らしたペーパータオルで1枚ずつ包み、ラップをして野菜室へ
- 冷凍保存・・・さっと水洗いし水気を切り、しそ同士がくっついてしまわないよう密閉袋などに入れて保存

しそに含まれる栄養素と働き

● βカロテン【抗酸化作用】

細胞の酸化を防いで美肌やアンチエイジングに役立つ
抗酸化作用による老化防止、皮膚や粘膜の健康維持を助ける
免疫力の向上、夜間の視力維持



● αリノレン酸【ビタミンA】

動脈硬化の予防、血圧を下げる、脳の活性化
血液循環をよくする＝血栓予防
アレルギーを抑制する効果もあり



● 葉酸(葉味の中ではしそが一番多い)

冷え性・生理痛改善、赤血球を作り貧血を予防
胎児の発育に不可欠
記憶力の衰えを予防
脳卒中や心筋梗塞などを防ぐ



しそ巻き胡桃味噌

宮城県の郷土料理で「常備菜」や「おつまみ」「お茶請け」として食されています。

【材料(30個分)】

青じそ…30枚
味噌…80g
砂糖…80g
くるみ…80g

揚げ油…適量



- 1: くるみを粗めに刻みます。
- 2: ボウルに味噌、砂糖、くるみを混ぜ、2時間～半日寝かします。
- 3: 洗って水けを切ったしその軸を切り、葉の表を下にして、葉先に2を乗せて巻き、爪楊枝で止めます。
- 4: フライパンに油を入れ、3を揚げ焼します。大葉がパリッとなったらもう片面を同じように揚げ、油を切り、器に盛り付けて完成です。

豚肉と長芋の梅しそだれ炒め

【材料(2人分)】

豚ロース…150g
長芋…200g
青じそ…3枚
梅だれ
梅干し…2個
酒…大さじ1
みりん…大さじ2と
 小さじ1
醤油…大さじ1
ごま油…大さじ1/2

- 1: 長いものは皮をむき、幅8mmほどの半月切りにします。梅干しは種を取り除き、包丁でペースト状にたたき、小さめの器に入れ、残りの梅だれの材料を加えて混ぜます。
- 2: フライパンにごま油を中火で熱し、長いものを入れて焼きます。両面に焼き色がついたら豚肉を加え、肉の色が変わるまで炒め合わせます。
- 3: 梅だれを加え、手早く炒めます。全体がなじんだら、青じその軸を取り除いてちぎり入れ、さっと混ぜて、器に盛り付けます。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
株式会社ライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士: 知野見

