

しそ 紫蘇



中国南部からミャンマー、ヒマラヤにかけてが原産で、広くアジアの温帯地域に分布しています。日本へは非常に古く渡来し、各地に自生していました。各地の縄文時代の遺跡からその種実の出土例があります。平安時代にはすでに香辛野菜として栽培が始まっていました。漢字で「紫蘇」と書くことからわかるように、本来しそとは赤じそのこと。緑色は赤じその変種で、青じそ、大葉とも言われています。その豊かな香りから「和風ハーブ」とも呼ばれています。

旬

赤じそは6～7月、
青じそは7～10月ですが、
ハウス栽培されていることも
あって通年出回っています。

栄養

しその生葉はビタミン類、ミネラル類を多く含み、古くから薬用として広く用いられてきました。β-カロテンは100g中1,100mgと特に多く含まれています。日常生活では100gを食べることはまずありえませんが、栄養素が豊富な野菜であることには変わりがないので、食べる機会を増やしたいものです。青じそと赤じその成分は似ています。栄養価が高いのは青じそ、薬効があるのは赤じそと言われています。

- しそ特有の香りはペリラルデヒドという成分によるもので、これは強い殺菌作用と食欲増進作用を持っています。
- しそには鉄分が多く、また鉄の吸収を助けるビタミンCも多く含まれています。
- しそにはポリフェノールの一種「ロズマリン酸」が含まれ、抗炎症・抗アレルギー作用があるといわれています。また、赤じそにはさらに、赤色の色素成分、アントシアニンも含まれていて、抗酸化作用、生活習慣病の予防が期待できます。

しその種類

成長段階に応じて、芽や葉、花、実まで、すべてが利用されます



紫芽

「むらめ」と読む。赤じその芽に本葉が出てきた状態のもの。刺身のつまに使う。



青芽

双葉の状態の青じその芽。刺身のつまやあしらいにする。



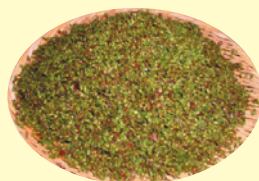
花穂じそ

赤じそのつぼみが開花した状態のもの。刺身のつまやあえ物の色取りに使う。手の上でパンとたたいてからしごとく、香りがより高くなる。



穂じそ

花が落ち、実が未熟なうちに収穫したもの。実をしごいて香りづけにする。



しその実

花穂が成熟して実を結んだもの。指ではじいて香りを出し、煮魚の香り付けにしたり、塩漬けや佃煮に加工される。



【紫蘇油（えごま油）】 しそと同類のえごまの種を圧搾・精製した無味無臭の油。主成分はα-リノレン酸で、このα-リノレン酸は体内に吸収されるとEPAやDHAといった良質な脂肪酸に変わり、生活習慣病やアレルギーなどに効くとされています。

今月のレシピ

海老とはんぺんの紫蘇春巻き

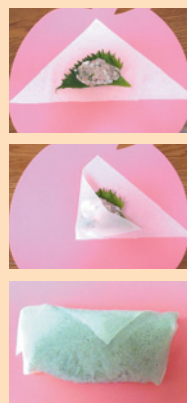


【材料】10個分

- 春巻きの皮…………… 5枚
- 青じそ…………… 5枚
- むきえび…………… 180g
- 酒…………… 小さじ1
- はんぺん…………… 1袋(110g)
- 青じそ…………… 3枚
- 片栗粉…………… 小さじ1
- 水溶き片栗粉…………… 適量
- 揚げ油

【作り方】

- ①春巻きの皮は三角になるように半分に切る。
- ②3枚の青じそは半分に切り、せん切りにする。5枚の青じそは半分に切っておく。
- ③海老は皮をむき、酒をふりかけ、粗くみじん切りにする。
- ④はんぺんはビニール袋に入れて、手でもみつぶす。この中に③の海老、せん切りの青じそ、片栗粉を入れてよく混ぜる。これを10等分しておく。
(はんぺんに塩味があるので塩は入れない)
- ⑤春巻きの皮の手前を少し開け、青じそを置き、具をのせたら両端を折りこみ、ふんわりと巻きこみ水溶き片栗粉でとめる。170℃の油で揚げる。お好みでポン酢、辛子などをつけて召し上がってください。



参考：からだにやさしい旬の食材「野菜の本」 講談社、「旬の野菜の栄養事典」 ㈱エクスナレッジ、クックパッド