

# しそ

紫蘇  
Shiso



紫蘇(しそ)は古くから伝わる代表的なハーブの1つで、葉、芽、花穂、実、全ての部分を使用できます。  
中国で食中毒の患者に紫色の薬草(赤じそ)を煎じて飲ませたところ回復したことが名前の由来です。「紫色の蘇りの薬草」から「紫蘇」になったと言われています。

- 栄養** 赤じそ、大葉(青じそ)は共に栄養価の高い野菜です。ビタミンとミネラルが豊富に含まれています。なかでも、カルシウム・β-カロテン・ビタミンB2の多さは野菜のなかでもトップクラスです。
- しその香りの成分であるペリルアルデヒドは、強い殺菌作用と、食欲増進作用があります。刻むことで薬効もアップします。
  - β-カロテンは免疫機能の活性化です。抗酸化作用も兼ね備えているため、鼻や喉の粘膜、全身の皮膚を強くして、細菌やウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。
  - ビタミンB2は健康的な肌や髪、爪をつくるためには欠かせない栄養素です。発育のビタミンとも呼ばれ、体の成長や健康維持をサポートするはたらきがあるとされています。

## しその種類

もともとしそは赤じそのことを指し、青じそ(大葉)は変種したものと考えられています。



**赤じそ**  
出回り時期は6~7月頃で、葉は紫色(紫がかかった緑色)で品種により縮れ方が異なります。梅干しや紅しょうがの着色、漬け物等に利用されます。



**大葉(青じそ)**  
爽快な香りがあり、刺身のつま、天ぷらや麺類の薬味等に利用されます。香り成分のペリルアルデヒドには強い殺菌力があり、食中毒を防ぐ効果があります。



**芽じそ**  
「芽じそ」は、発芽したばかりのシソの芽のことです。青じその芽を使ったものが「あおめ(青芽)」赤じその芽は「むらめ(紫芽)」といいます。刺身のあしらいや薬味として使われます。



**花穂じそ**  
日本料理や刺身のあしらいとして利用されるほか、香りがよいため薬味としても使われます。



**しその実**  
しょうゆ漬け、塩漬け、みそ漬け、佃煮にします。ピリ辛な味がお茶漬けやパスタの具材として食欲が増します。



### 赤じそは漢方薬に使われています

●7月~9月頃に、最大5cm程度の薬効成分が多い赤じその葉を収穫します。収穫した赤じそは、選別した後に乾燥させ、加工・調製の過程を経て、生薬の原料である蘇葉(そよう)となります。風邪の症状や胃腸の不調などの症状に良いとされる漢方薬に広く用いられています。



## 今月のレシピ 鶏ひき肉の大葉焼き



- 【材料】(2人分)**  
鶏ひき肉……………300g  
玉ねぎ……………50g  
大葉(千切り)………5枚  
ベビーチーズ………2個  
大葉(包む用)………6枚  
油……………適量  
ミニトマト

- A** 片栗粉……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
鶏ガラスープの素…小さじ1  
塩、コショウ……………少々
- B タレ(混ぜ合わせておく)**  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
すりおろし生姜………小さじ1

### 【作り方】

- ①大葉5枚は千切り、玉ねぎはみじん切りにする。ベビーチーズは小さめの角切りにする。
- ②ビニール袋に鶏ひき肉、①の材料、Aの調味料を入れ、外からもむようによく混ぜ合わせる。
- ③②を6等分にして丸く成形し、大葉で包む。
- ④フライパンに油をひき、③を中火で焼く。
- ⑤両面に焼き色が付いたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったら蓋を外し、Bのタレを入れ弱火で煮詰める。お皿に盛り付けミニトマトを添える。

参考：「野菜の本」講談社、Web：野菜ナビ・丸果石川中央青果(株)・Kurashiru・肌育研究所