



今月のレシピ

シソジュース

素材・分量 (600cc程度)

赤シソ…………… 1束 (100g)	塩水…………… 適量
水…………… 3カップ	砂糖…………… 200g
レモン汁…………… 1個分	

栄養価 (1人当たり)

エネルギー…………… 142kcal	タンパク質…………… 1.3g
脂肪…………… 0.1g	ビタミンC…………… 14mg

作り方

- ① 赤シソを塩水でもみ洗いして、固く絞る。
- ② 水で①を煮出す。
- ③ 葉が緑色に変わってから、さらに2～3分間煮る。
- ④ 葉をこし取り、砂糖、レモン汁を入れてさっと煮る。
- ⑤ ④を冷まして、瓶に入れる。

※シソジュースは冷蔵庫で保存してください。
 ※シソの香りを抑えたい場合は、煮出し中に葉色が変わったらすぐに取り出してください。

栄養士チェック

シソは古くから日本に自生する「和風ハーブ」です。香りは食欲をそそり、抗菌・防腐作用があります。刺身のつまや薬味に欠かせないのはこのためです。食中毒を予防するほか消化酵素の分泌を促し、胃の調子を整えます。

レシピ紹介者



東予園芸直販女性部

自分たちが作った食材をイベントで販売したり、より良いものを提供できるように勉強会や研修旅行を実施したりしています。
 シソジュースは簡単にできるので、ご家庭で夏のジュースとしてお楽しみください。

ふるさと産品通信

今月の食材

シソ

シソは古くから日本人に親しまれている野菜の一つで、花、芽、葉のいずれも利用できます。シソには青シソと赤シソがあります。青シソは大葉ともいい、天ぷらや薬味などに使われます。また、赤シソは梅干しの着色やふりかけなど、さまざまな用途に用いられています。
 漢字では「紫蘇」と書きますが、これは中国の三国時代に、華佗という名医が、カニの食中毒で苦しんでいた若者に「紫」の薬草(シソ)を煎じて与えたところ、命が「蘇った」という逸話に由来

しています。西条は県内一の梅(南高梅)の産地であり、梅干し用の食材としてシソの栽培が拡大してきました。市内の直売所では、地元産の梅とシソを使った梅干しを手に入れることもできます。



野菜ソムリエのひとこと



ジュニアベジタブル&フルーツマイスター 年森恭子さん

シソは色鮮やかで葉先までピンとしたものを選び、保存には空気遮断と保水のためラップに包むか、水で湿らせたキッチンペーパーに1枚ずつはさみ、袋などで密閉して冷蔵しましょう。

食育ワンポイントチェック

夏バテを予防しよう

暑い日が続くと食欲が落ちて、あっさりしたものを選んでしまいがち。そうめんなど糖質ばかりの食事ではビタミンB1が不足して、体がだるく疲れやすくなってしまいます。
 ビタミン・ミネラルをたっぷり取って、規則正しい生活を心がけましょう。

次回の食材は 絹かわなす です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490