

旬
初夏～盛夏

var. *crispa*
紫蘇



『しそ』は品種が多く、えごまもその一種。ヒマラヤなどが原産で日本には中国から伝わったとされている。食中毒により命を落としかけていた若者に紫の薬を飲ませたところ健康を取り戻したという逸話から「紫」の「蘇(よみがえる)薬草を「しそ」と言うようになった。

和風ハーブ

「しそ」の香り成分一つである「リモネン」はレモンやオレンジなど、柑橘類の皮に豊富に含まれている精油成分です。その香りは甘酸っぱく爽やかな香りで、リラックス効果があるとされています。

リモネンは、唾液の分泌を促進することで消化吸収を促進し、食欲を高めます。食欲が低下しやすい夏に「しそ」を取り入れることをお勧めします。

旬の野菜の栄養

香味野菜の野菜栄養成分(5gあたり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
しそ 8枚	2	0.2	25	4	4.3
みょうが 1/3個	1	0.0	11	1	4.8
糸みつば	1	0.0	25	2	95.0
しょうが おろし小さじ1弱	2	0.0	14	1	4.6

香味野菜

香味料や香辛料として用いる野菜の総称で、味を引き立てたり料理に添えたり調理で加えたりする。

食欲ない時にこの一品!

しその風味たっぷりおにぎらず

広げた焼のり(1/2枚)にご飯1膳分を平らに乗せる。

ご飯の上に、しそふりかけ(ゆかり小さじ1/4:食塩0.3g)、青しその千切り(1枚分)

茹でたほぐしたささ身(1/2~1本分)を均等に乘せて半分に折る。

