



しゅん み りよく つう しん
旬の味緑通信

写真・文・調理
姫野 昭祐
野菜ソムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてか〜な

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

美味しい時期：5～8月
管内産地：東近江 ほか
分類：シソ科シソ属
ここで買えます!：きてか〜な ほか



今月の野菜
大葉



特徴

大葉はすがすがしい香りが特徴で日本の代表的なハーブです。刺身のツマをはじめ、様々な料理に風味をプラスするような使われ方をしています。



栄養成分

βカロテン、ビタミンB群やビタミンEやKなども他の野菜に比べ多く含んでいます。鉄分をはじめ、カルシウムなどのミネラルも豊富とされます。

よいもの見分け方

しなびていたり、葉に黒い斑点が無い物を選びましょう。

長持ちさせるには

大葉は傷みやすく、水気にあたると黒く変色します。保存する場合はコップなどに少しだけ水を張り、大葉の軸の部分だけが水に浸る状態にし、それを袋などに入れて立てたまま野菜庫に入れておきましょう。

刻んで冷凍する方法もありますが、香り、食感は落ちます。

食べ方

生のまま刻んで薬味にするのが定番です。そのまま醤油漬けや刻んで味噌にあえても合います。巻いて焼き物や揚げ物や蒸し物にも使えます。

味緑のレシピ

カリッと厚揚げの大葉みそチーズ焼き

材料

- 厚揚げ…1パック
- 大葉…5枚
- とろけるチーズ…適量
- ★みそ…小さじ2
- ★みりん…小さじ2

手順

- 厚揚げを一口大に切ります。大葉はみじん切りにします。
- 刻んだ大葉と★の材料をよく混ぜます。
- トースターや魚焼きグリルに厚揚げを入れ、両面焼き色が付くまで焼きます。
- 焼いている間に、チーズを厚揚げにのるサイズに切ります。
- ②をぬり、チーズを上のにのせ、溶けるまで焼いたらできあがり。



□ 当たりによくしたい場合は、①の前に油抜きをしてください。(キッチンペーパーを厚揚げにくるみ、レンジ500W30秒して取り出し、ペーパーを押さえて油を出します)。

