



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 店長

# 今月の食材 バジル



しゅん み りょく つう しん  
**旬の味緑通信**



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 6~8月 産地 大中ほか 分類 シソ科メボウキ属

## 特徴

バジルはシソ科の仲間ですが香りは大葉などとはまた違った特有のもので、標準和名を「メボウキ」と言います。一般的によく見かける品種はほとんどスイートバジルです。

## 栄養成分

一般的なバジルにはベータカロテンが多く含まれるほか、ビタミンEやCなども含まれているとされています。リナロールやオイゲノールなどの香り精油成分も含まれているそうです。

## 良いもの見分け方

葉先や裏側の黒ずみが少なく、シャキッとしているものや茎の切り口が変色していないものが良いでしょう。

## 食べ方

香りと鮮やかな緑はトマトと相性が良いです。チーズともあわせて1品手軽にできあがります。また、バジルはイタリア料理には欠かせないハーブの一つでパスタや魚料理などに用いられるジェノベーゼソースが代表例です。



## 長持ちさせるには

バジルは冷蔵庫に入れると低温障害を起こし黒ずんでいきます。生のまま保存する場合はコップなどに水を入れ活けて室内にて保管します。冷凍の場合はさっと洗って水気をよく切り、ジップロックなど密封できる袋に入れて冷凍します。塩漬けやオイル漬け、乾燥させる方法もあります。



きてか〜なほか  
 で買えます!



## 味の緑のレシピ

# バジルを刻んで2品

### ★トマトとバジルのオイル漬

#### ■ 材料

トマト 2個、バジル 8枚くらい、オリーブオイル 適量、塩 小さじ2、ニンニク 少々

#### ■ 作り方

- ① トマトを湯むきして5mmくらいの角切りにします。
  - ② 煮沸消毒した保存瓶に①を入れ、塩・みじん切りにしたバジル・すりおろしたニンニクを入れて混ぜます。
  - ③ 冷蔵庫でなじませて味をととのえてできあがり。
- ◎バケツや肉・魚料理、サラダや冷奴にのせてみてください! ↓  
 ◎日持ちをさせたい場合は①でトマトの水気を切っておくと良いでしょう。

### ★新ジャガのバジルガーリック炒め

#### ■ 材料

新ジャガイモ 2個 (正味 250g)、ニンニク 1片、バジル 5枚、オリーブオイル 少々、塩コショウ 適量

#### ■ 作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、芽を取り一口大に切ります。
- ② ニンニク・バジルをそれぞれみじん切りにします。
- ③ フライパンにオリーブオイルと刻んだニンニクを入れて香りが立つまで弱火で熱します。
- ④ 香りが立てば①を加え中火で炒めます。
- ⑤ ジャガイモに火が通れば刻んだバジルを入れて炒め合わせ、塩コショウで味をととのえたらできあがり。