



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

# 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月、7月

産地

八日市ほか

分類

シソ科シソ属

今月の食材

## 赤紫蘇

### 特徴

赤紫蘇は大葉と共に紫蘇の一種で、葉の色が赤紫色のタイプの物を総称する呼び名です。

赤紫蘇は大葉とは違い、アクが強いいため生のまま料理に用いる事はあまりありません。普段の食卓では梅干しに漬けられ、乾燥させた「ゆかり」でも馴染みです。

### 栄養成分

赤い色素のポリフェノールや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。また、漢方薬の1つとして扱われることもあるそうです。

### 食べ方

赤紫蘇をシロップ等で煮て綺麗な赤いジュースにすることもできます。赤紫蘇と梅と一緒に漬けておむとい色に漬けあがります。生ではアクが強いですが、大葉のように天ぷらで揚げたり素材に巻いてフライにはできます。



きてか〜ななどで買えます!



### よいもの見分け方

梅干しに漬けてこんだり、梅酢に漬けてゆかりを作る場合には、葉先が細かくちぢれ、葉全体に色が濃い物を選びましょう。

しなびたり、干からびているものは避けましょう。

### 長持ちさせるには

枝付きの物や根付きの物は、バケツなどに少し水を張り、根元が水に浸かるようにして室内に置いておけば日持ちします。枝からバラして袋詰めされているものは、袋のまま野菜庫に入れておきましょう。いずれにしても、時間と共に香りは抜けるので早めに使いましょう。



## Recipe 1

### 赤紫蘇を漬けて飲みま酢

#### 【材料】

赤紫蘇の葉…50g  
エコーブ果物を漬けて飲みま酢…500ml(1本)

#### つくりかた

1. 赤紫蘇はよく洗い、水気を切ります。茎を取り除き葉だけにします。
2. 鍋に1と飲みま酢を全量入れ、中火で5~6分煮ます。
3. 冷まして保存容器に入れ、数日漬け込み、葉を取り出してできあがり。  
★水や炭酸水などで薄めてお召し上がりください。

## Recipe 2

### 漬けた葉でゆかり風

#### 【材料】

赤紫蘇(上記で使った分)  
食用のクエン酸…5g  
塩…しその1割(今回は約5g)



#### つくりかた

1. 飲みま酢を作ったあとの葉を1度水で洗い、水気を切ったらクエン酸をまぶしてもみみます(要手袋)
2. 1を固く搾ってキッチンペーパーを敷いた皿に広げて並べ、600wで30秒レンジで加熱する。
3. バリバリになるまで何度もレンジで加熱し乾燥させる。  
★時間があれば風通しの良い場所で干してもOK
4. 3をザルのような物に移し、手で細かく濾す(ミルなどの道具があればそちらを使用)
5. 塩を混ぜてできあがり。  
★市販のものより風味は控えめです。また、濾す大きさによっては塩の混ざりにムラがあるのでお召し上がり前に良く混ぜてください。