

しそは年間を通じて流通していますが、旬は六月〜九月です。しその芳香成分には強い防腐・殺菌作用があり、食中毒の予防に効果があります。また、胃腸を整え、食欲を増進させる作用があると言われていすので、これからの暑い時期にすすめの食材です。

【季節の食材だより No.46】

《栄 養》

ビタミンK

ビタミンKは、血液凝固作用の働きがあることから、「止血のビタミン」と呼ばれています。また、骨や歯の健康を助ける効果があります。

《保存法》

しそは、乾燥させないように濡らしたキッチンペーパーや新聞紙で包み、冷蔵庫に入れましょう。切った状態で時間を置くと風味が損なわれてしまうので、切らずにそのままの状態に保存しましょう。

《選び方》

しそは、葉の色が鮮やかでみずみずしく、葉先までピンとしているのを選びましょう。鮮度が落ちると黒ずんできたり、葉の裏に黒い斑点が出る場合がありますので注意しましょう。



* しそを使ったレシピ *

「夏野菜とチーズの和え物」

1人分	109kcal	塩分	0.7g
ビタミンK	49μg		

【作り方】

- ① しそは千切り、きゅうりは小さめの乱切り、ミニトマトはヘタをとって4等分に切ります。
- ② チーズは1cm角に切ります。
切る直前まで冷蔵庫で冷やしておくとし切りやすいです。
- ③ ①、②を合わせて、Aをかけてざっくりと混ぜ合わせます。

★レシピのポイント★

香味野菜のしそを使うことで風味が加わり、塩分が控えめでもおいしくいただけます。しそは刻むことで香りがより引き立ちます。また、ビタミンKは脂溶性なので油脂と一緒にとることによって吸収が高まります。



【材料(2人分)】

・しそ	4枚	
・きゅうり	1本	
・ミニトマト	6個	
・カマンベールチーズ	30g	
A {	・しょうゆ	小さじ1
	・酢	小さじ1
	・砂糖	小さじ1/2
	・ごま油	小さじ1/2
	・いりごま	適量