

## 「青ジソ」昔は食用ではなく薬用だった！

かねこふぁ〜むの青ジソは、農薬を使わない自然農法なので、草と一緒に育っています。共生することで、虫にも、夏の強い日差しや風にも守られています。

### あの独特な香りは

揮発性の成分で、私たちの嗅覚を刺激して食欲をそそる役目や殺菌効果、防腐効果があるようです。

また、香りの粒は葉の裏に付いていて、やさしく扱わないと潰れて香りが抜けてしまいます。洗うときは、茎の部分を持って軽くすすぐ程度にします。

### ビタミン類が豊富

たとえば、免疫力を高める効果や活性酸素を抑制する効果のあるβカロテンの含有量は人参の1.2倍。野菜の中でもトップクラスです。

カルシウムは牛乳の2倍。

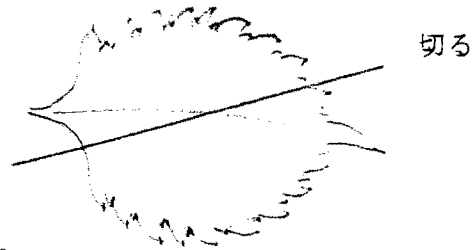
他に、ビタミンB1、B2、C、鉄、カリウムも多いようです。

「紫蘇」の「よみがえる」という字からは、えも言われぬ底力を感じます。

### 千切りにしておくと、いろいろ使えて便利

斜めに包丁を入れ、重ねて葉元の方からクルクルと巻き、できるだけ細く切る。

保存は、水分を逃がさないようにふた付の容器に入れるか、少し湿らせたキッチンペーパーなどに包んでからラップをする。



### こんな使い方も

チヂミに入れて

玉ねぎのみじん切りと一緒に卵焼き

蒸し鶏に、ねり梅と一緒にのせたり巻いたり

缶詰の魚に添える（生臭みが消える）

ねり味噌にして 油揚げを開き、ねり味噌をぬったら、トースターで焼く  
茹じゃがいもにぬって焼いても

### 作り置きしておくと重宝

材料 青ジソ5枚・ちりめんじゃこ大1・しょうゆ大1・砂糖大1・ごま大1  
ケチャップ大半分

青ジソは千切りにし、オリーブオイルでサッと炒めたら他の材料を入れて5分ほど煮る。  
ご飯にかけたり・おにぎりにしたり・パスタもおいしい