

7月の食材 香味野菜の代表格 しそ

You are what you eat.



野菜類/しそ/葉/生
100gあたりの成分(廃棄率0%)

エネルギー	32kcal	体や体の組織を動かす
水分	86.7g	
タンパク質	3.9g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	0.1g	エネルギー源
炭水化物	7.5g	エネルギー源
灰分	1.7g	高熱で灰化し有機物、水分を除いた残留物 ミネラルの総量
ナトリウム	1mg	体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持する
カリウム	500mg	神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
カルシウム	230mg	骨や歯を丈夫にする
リン	70mg	骨の主要構成要素であり、生体のエネルギー代謝にも深く関わる
鉄	1.7mg	酸素と二酸化炭素を運搬するヘモグロビンの構成成分
亜鉛	1.3mg	細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける
ビタミンC	26mg	生体内の酸化還元反応に関与し、コラーゲンの生成と保持を行う

出典：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

■家庭菜園に最適！
しその種類と呼び方

ヒマラヤからミャンマー、中国中部が原産地といわれているしそ。日本では、縄文時代の遺跡からしその種や実が発見されていることから2500年前にはすでに中国から日本に伝わっていたそうです。

しそは、青じそと赤じその2種類があります。青じその葉の部分を「大葉」と呼ぶことが一般的です。しそという表現だと葉、芽、実などの全ての部位が含まれますが、食用の香味野菜として葉を販売する際には分かりやすく「大葉」と表現されるようになったと考えられます。ただ、実際には葉だけでなく実や穂も食べることができ、しその実は塩漬や醤油漬にすることが多く、花が咲いた穂は花じそ、穂じそとも呼ばれ、お刺身のつまや薬味になります。また、若芽は種から育てた場合のみ収穫でき、主にお刺身のつまとして使われています。

原産地の気候と日本の気候が似ていることもあり、家庭菜園の難易度も低く人気の植物です。収穫までの期間は30日程度で6月下旬～8月が収穫時期となっています。

■夏場はしその葉が大活躍！
その効用や注意点とは

青じその独特な香りの成分であるペリラルデヒド、リモネンには殺菌効果があります。例えば、夏場のお弁当はどうしても暑さと湿気で意図しない食中毒が起きやすいのですが、おかず同士の仕切りやのりの代用にしそを使うことで、予防効果が期待できます。

エゴマの葉やアジサイの葉はしそと形状が似ています。エゴマの葉は韓国料理でよく使われる食材です。その一方で、料理に添えられることもあるアジサイの葉は、胃内の消化の際に酵素が反応し、嘔吐や失神、昏睡などの中毒症状を引き起こすことがあります。そのため絶対に食べないようにしてください。

保存方法

少量の水を注いだ瓶に、軸を下にして大葉を挿し、ラップをして冷蔵庫で保存するのがベストです。難しい場合は、乾燥しないように湿らせたキッチンペーパーで包み、ビニール袋や密閉容器に入れて冷蔵庫で保存するようにしましょう。