

# しそのいろいろ 活用術

薬味の定番のしそ。薬味以外にもいろいろな食べ方があるしその活用法をご紹介します。



## ごはんのお供に! 「しそ味噌」

### 材 料

- ・しそ・・・2束(20枚)
- ・生姜・・・10g
- ・にんにく・・・ひとかけ
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1/2
- ・酒・・・大さじ2
- ・味噌・・・100g

味噌はお好みのものを。  
今回は、白味噌 50g、赤味噌 50g で作りました。

### 作 り 方

- ①しそは、千切りにし、ペーパーに包み、水洗いし、ぎゅっと水気を絞っておきましょう。(あく抜き)
- POINT! しそにはあくがあるため、これをしておくと黒ずみにくくなります。
- ②生姜、にんにくはすりおろします。
- ③フライパンに油をひき、②を弱火でじっくり炒め、香りがでてきたら、**A**を入れ、焦げないようによく練ります。
- ④5分程度練ったら、粗熱を取り、①を入れ、混ぜ合わせ、できあがり。



## パスタソースやバケットに◎ 「しそのジェノベーゼ」

### 材 料

- ・しそ・・・1束(10枚)
- ・にんにく・・・1/2かけ
- ・粉チーズ・・・大さじ3・小さじ1
- ・ローストくるみ・・・5個程度
- ・オリーブオイル・・・大さじ5
- ・塩・・・小さじ1

### 作 り 方

- ①しそは、茎を取り水洗いしましょう。
- ②**B**をミキサーで細かくし、オリーブオイル、塩を加えさらにミキサーにかけます。
- ③塩分や滑らかさはお好みで調整し、できあがり。



## ごまや梅干しなどを入れても◎ 「青じそドレッシング」

### 材 料

- ・しそ・・・1束(10枚)
- ・酢・・・大さじ3・小さじ1
- ・オリーブオイル・・・大さじ4
- ・醤油・・・小さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1

### 作 り 方

- ①しそは、粗みじんにし、あく抜きをしましょう。  
(あく抜きの方法はしそ味噌を参照)
- ②**C**を混ぜ合わせたら、①を混ぜてできあがり。



# 9月は、「しそ」から 日本の未来を支えます。

## ■栄養情報 (食品成分表参照)

- しそ 葉(生) 1束(10枚換算)=10g
- エネルギー・・・4kcal
- カリウム・・・50mg
- カルシウム・・・23mg
- β-カロテン・・・1100μg



## ■基本情報

- ・分類：シソ目シソ科シソ属
- ・主な生産地：愛知県、静岡県、宮崎県  
(平成28年産地域特産野菜生産状況調査より上位抜粋)
- ・旬：6月～9月

### おいしいしその選び方

みずみずしい濃い緑色で、変色がなく、しなびていないものを選びましょう。



## 家事のキホン

使い切れなかったしそを少しでも長持ちさせるための保存方法をご紹介します。

乾燥に弱いしそは水分を十分に保つことがポイントです。

### 冷蔵庫で保管



少量の水を入れた空き瓶にしそをさし、蓋がラップをして冷蔵庫で保管します。  
3日に1度、水を取り替えましょう。  
2～3週間程、長持ちします。

### 冷凍庫で保管



水分をよくふき取り、3～5枚程度に小分けにしキッチンペーパーで包み、ラップで包んで冷凍庫で保管します。

## 宮城県の郷土料理 「しそ巻き」



宮城県でしそを使った料理といえば、「しそ巻き」。  
砂糖を加えた甘じょっぱい味噌を青じそで巻いて油で揚げた郷土料理で、夏になると各家庭で作られています。  
ご飯のおかずとして活躍するほか、おつまみやお茶うけとしても重宝する一品です。



エムサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。  
宮城県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。

9月

「しそ」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 日曜
2 火曜	3 水曜	4 木曜	5 金曜	6 土曜	7 日曜	8 月曜
9 火曜	10 水曜	11 木曜	12 金曜	13 土曜	14 日曜	15 月曜
16 火曜 敬老の日	17 水曜	18 木曜	19 金曜 食育の日!	20 土曜	21 日曜	22 月曜
23 火曜 秋分の日	24 水曜	25 木曜	26 金曜	27 土曜	28 日曜	29 月曜
30 火曜	1	2	3	4	5	6

旬の野菜

- ・しめじ
- ・南瓜
- ・ごま
- ・さつまい
- ・新れんこん

旬の魚

- ・鯖（さわら）
- ・鯖（さば）
- ・鰹（かつお）
- ・秋刀魚（さんま）

今月の柄×色

日本の伝統柄と伝統色のステキな組み合わせ



加賀藩前田家の定め柄であった、由緒ある模様と琥珀の石のような琥珀色との組み合わせです。

古代中国では、陰陽道での「九」は陽数奇数の最も多い数とされ、それが重なる重陽は、最もおめでたく尊い節供とされていました。別名で「菊の節供」、「栗の節供」と言われ、邪気を祓い、長寿を願って菊花を浮かべた菊酒をいただいたり、江戸時代には栗ご飯を炊いていたのではないかとされています。



五節供に和食を



9月9日は重陽の節供

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、  
和食文化を。

エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。



日本の食文化を見直そう



農林水産省  
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。