

青しそ

周年出回るが、旬は5月から8月。



清涼感のある香りが特徴。葉が赤紫のものを「赤ジソ」、緑色のものを「青ジソ」または「大葉」とよぶ。青ジソは、薬味、刺身の彩り、天ぷらに欠かせない材料である。発芽して双葉が開き、本葉が少し出た芽は「芽ジソ」、つぼみの一部開花した花穂は「花穂ジソ」、未熟な種子は「穂ジソ」として刺身のつまに用いる。

保存方法

乾燥によってしおれが発生するので、湿気を保つようにポリエチレンフィルムや袋で包装して冷蔵庫で保存する。しおれた場合は、氷水に10分程度つけ、水から取り出し、水を十分に切って容器に入れて保存する。

Let's COOK

豆腐のしそ揚げ



材料（2人前）

木綿豆腐	150g	★醤油	小さじ2/3
ツナ缶詰	60g	★だし汁	小さじ2
★青ねぎ（小口切り）	4g	★塩	0.4g
★卵白	8g	★こしょう	少々
★酒	大さじ1/2	青しそ	8枚
		白ねぎ（千切り）	2g

- ①豆腐はクッキングペーパーで包み、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで1分20秒ほど加熱し水きりをする。ツナは余分な油をきつておく。ボウルに豆腐、ツナ、★を入れて混ぜ合わせる。
- ②青じそに具をのせて半分に折り、170℃の揚げ油に静かに落としてカラリと揚げる。器に盛り、白ねぎをのせる。