

どうまい青果物だより

2023年6月号

どうまい青果物だよりは、“東三河”の農産物を中心に様々な野菜・果物の“美味しい”を発信します！旬の青果物、オススメの食べ方や食べ合わせなど野菜ソムリエならではの視点で魅力をお伝えします！

「6月の記念日」

6月6日 山形さくらんぼの日

収穫量日本一で高品質な山形県産さくらんぼを広くPRする目的で、JA 全農山形が制定しました。

数字の6がさくらんぼのシルエットに見えることと、収穫の最盛期を迎えることが由来です。



6月14日 へきなん赤しその日

愛知県碧南市のJAあいち中央碧南しょうが・しそ部会が制定しました。愛知県は赤しその出荷量が多く、県内では碧南市が1位です。碧南産の赤しその知名度を上げる目的で記念日として制定しました。赤しその一番の需要期が6月であることと、「いい(1)し(4)そ」の語呂合わせが由来です。



「栄養ギュッと ～赤しそ～」 旬：6月頃



赤しそは、漢方薬として使われることもあり、様々な薬効があると言われています。栄養価が高く、**ビタミンB1、C、E、鉄分、カルシウム**などが含まれています。また、**α-リノレン酸**という必須脂肪酸の一種も含まれます。必須脂肪酸は体内で作ることの出来ない成分で、**生活習慣病の予防効果**などが期待されています。

「赤しそジュース」

2～3倍程度に水や炭酸水で薄めて飲んでください♪
少し濃いめに割ってゼリーなどにするのもオススメです



☆材料☆

- ・赤しそ…300g
- ・砂糖…約400g
- ・レモン汁…100～120mL
- ・大葉…5～10枚
- ・水…1.5L

☆作り方☆

- ①赤しそを水でサッと洗い、太い茎などを取り除く
※ゴシゴシと強く洗ってしまうと色が流れてしまうので注意
- ②鍋で水を沸騰させる
- ③沸騰したら赤しそ、大葉を入れ、中火で10～15分加熱する
※火が通るとともに赤しその紫色が水に移り葉の色が緑色になります
- ④葉を軽く絞りながらザルに上げ、冷ましておく
- ⑤葉が冷めたら、しっかりとしぼり、しぼった液を鍋に戻す
- ⑥鍋に残っている液に砂糖を加え30分程度加熱する
- ⑦レモン汁を加え5分程度加熱する
- ⑧耐熱のビンなどに茶こしでこしながら流し入れる

砂糖の種類や量、
レモン汁の量を調節
して自分好みの味を
探してみてください♪



☆ワンポイント☆

- ・大葉を数枚加えることでより爽やかな香りを楽しむことができます。
- ・砂糖はどのような種類のものでもよいです。今回はきび砂糖を使っています。きび砂糖で作るとまろやかな味に仕上がります。砂糖の種類によって甘みが異なるので調整してください。
- ・レモン汁もお好みで量を加減してください。レモンの酸によって濃い紫色から透き通ったきれいな赤紫色に変化するため、レモン汁が少ない透き通ったきれいな色にならないことがあります。

作成 大一青果(株) 菰田 朋香



野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ
食生活アドバイザー2級・3級
薬膳インストラクター、アレルギー対応食アドバイザー

TEL：(0532) 53-1160(代)

FAX：(0532) 53-1360

E-mail：daiichiseika.kmdtmk@gmail.com

大一青果(株)

ホームページ

