

旬の食材6月『青じそ』

特徴

青じその特徴である清々しい香りは、主にペリアルデヒドと呼ばれる芳香成分によるもので、防腐作用、食中毒予防に効果があります。刺身のツマに用いる事は理にかなっています。さらにこの香りは、胃の働きを促し、食欲を増進させます。

これからの暑い時期には、薬味としてのみでなく、積極的に食べることをおすすめします。



効果

βカロテン

- 抗酸化作用の働き→がんなどの予防に効果があるといわれている
- 皮膚や粘膜の保護
- 免疫力を高める

カリウム

- 余分なナトリウムを排泄し高血圧を予防
- 老廃物の排泄促進
- むくみの改善

保存方法

大葉は傷みやすく、水に浸した状態で長く置いておくと黒く変色してきます。保存する場合はコップなどに少しだけ水を張り、大葉の軸の部分だけが水に浸る状態にし、それを袋などに入れて立てたまま野菜室に入れるとよいでしょう。なるべく早めに食べるようにしましょう。

選び方

- 葉先まで張りがあるもの
- みずみずしいもの
- 黒く変色していないもの