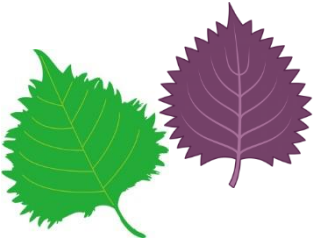


# 献立ひとくちメモ

5月10日(月)



しそのお話です。

「ゆかり」とは、赤しそのことをさします。しそは日本を代表するハーブとも言われています。

しそはミャンマー、中国あたりが原産で、旬は初夏から夏にかけてです。日本に伝わったのは平安時代の少し前で、当時は薬用として使われていました。しそは赤しそ、青じその2種類があります。赤しそは梅干しや漬物の色付けに、青じそは刺身の彩りや薬味として使われています。しそは香りが強く、胃や腸の調子を整える効果があります。また、強い殺菌効果があるため、食中毒を予防するためにスーパーでは刺身や弁当などに入れて、食べ物がくさるのを防いでいます。