

## 献立ひとくちメモ

9月5日(月)



しそのお話です。

ゆかりご飯とは、赤しそのふりかけを混ぜたご飯のことです。

しそはヒマラヤからミャンマー、中国にかけてが原産です。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。