


夏バテ対策に


ーシソーー 紫蘇と ーオオバーー 大葉

紫蘇&大葉は風味や香りが食欲を刺激して夏バテに効果があるだけではなく、βカロテンやミネラルなど、栄養が満点です！特にβカロテンは、βカロテンの塊である人参よりも含有量が多いんです！



大葉との違いは、赤色成分のシソニンが含まれているところ。

『紫蘇』の他に『赤紫蘇』と呼ばれることもあります。



紫蘇と比べてβカロテンの量が更に多く含まれています。

『大葉』の他に『青紫蘇』や『青蘇(せいそ)』と呼ばれることも。



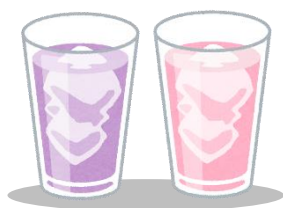
紫蘇&大葉ジュースを作ろう！

- 1 水洗いした紫蘇or大葉を沸騰したお湯に入れ5分ほど中火で煮ます。
- 2 ふきんなどを使って漉し、砂糖を溶かします。
- 3 砂糖が溶けきったら酢とレモン汁を加えて完成です！

紫蘇or大葉	300g
砂糖	500g
酢	50ml
レモン汁	50ml
水	1500ml

※ 酢の代わりにリンゴ酢にしてもまた違った味わいが楽しめます。

また、酢とレモン汁の代わりに薬局に売っているクエン酸を1サジ加えると、より鮮やかな色になりますよ！



酢&レモン汁又はクエン酸を加えると、加えた瞬間に紫蘇ジュースなら赤紫色に、大葉ジュースなら黄色やピンクに変化します。面白いので是非観察してみてくださいね。