



# しそ（紫蘇）



## しその選び方

しそは葉に張りがありみずみずしいものを選ぶと良いでしょう。葉の色は濃いもの、香りのより強いものも判断基準になります。鮮度は切り口が変色しておらず、しなびていないものを選びましょう。

## しその保存

しそは乾燥に弱いのが特徴。葉を湿らせてから保存容器に入れることで日持ちします。沢山保存する場合は湿らせたキッチンペーパーを間に挟んでおく、軸が浸かるように水を張ったビンに立てて冷蔵する。といった方法があります。

青じそ（大葉）より赤じそのほうが保存に適さないため、なるべく早く使いましょう。

## しその栄養・効能

青じそ（大葉）と赤じそには栄養成分に大きな差はないとされます。

βカロテンが豊富に含まれています。抗酸化作用、皮膚・粘膜を丈夫にする作用があるとされます。

しその香り成分には抗菌作用と食欲増進作用があります。

ただし、しそは一般的に薬味や付け合わせなどに使われることが多く、大量に摂取する機会が少ないため、栄養を期待して摂取しないほうが良いかもしれません。

## 豚ひき肉のしそ巻きハンバーグ

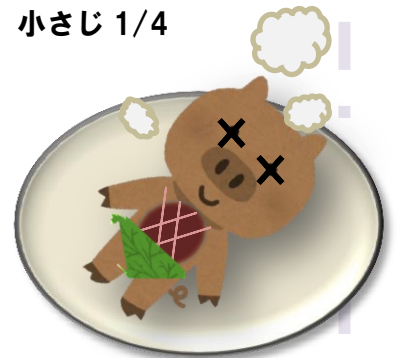
### 材料（2人前）

豚ひき肉	250g	(A) パン粉	大さじ 2
長ねぎ (50g)	1/3 本	(A) みそ	大さじ 1
溶き卵 (M サイズ)	1 個分	(A) しょうゆ	小さじ 1
青じそ (大葉)	6 枚	(A) 白こしょう	小さじ 1/4
サラダ油	大さじ 1/2		

### 作り方

準備.しそは軸を切り落としておきます。

1. 長ねぎはみじん切りにします。
2. ボウルに豚ひき肉、(1)、溶き卵、(A)を入れ、手でよくこねます。
3. 6等分にして小判型に成形し、青じそ（大葉）で包みます。
4. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、(3)を入れて蓋をし、弱火にして8分程時々返しながら蒸し焼きにします。
5. 中まで火が通ったら火から下ろし、器に盛り付けて完成です。



### 料理のコツ・ポイント

ハンバーグは強火で焼くと、表面が焦げて中まで火が通りにくくなりますので、弱火でじっくりと火を通してください。

肉だねは柔らかいので、成形しにくい場合は、手にサラダ油を塗って成形してください。