



季節を知ったら  
暮らしが楽しくなった

（第八六号）

小暑 しょうしょ

七月七日



## しそジュース

梅雨のこの時期、赤じその葉が出回っています。梅干を漬けるのに欠かせないものですが、これを毎年ジュースにする方もいらっしゃいます。以前、お手製のしそジュースをいただいたら、甘酸っぱさが身体のすみずみにまで染み渡り、すっかり気に入りました。ジュースに適した葉が縮れた赤色の縮緬ちりめんじそを見つけたので、さっそく作ってみました。

作り方は簡単。赤じその葉を摘み取って洗い、ザルにあげて、沸騰した湯に入れて煮ます。そこに砂糖を入れて、溶けたら酢を入れると赤紫色がぱっと鮮やかな赤色に。これは赤じそに含まれている色素のシソニンが酢の酸で色が変わったためです。そして、葉を取り出し、さましたら出来上がり。酢をりんご酢やレモンに、砂糖を三温糖さんわんとうや蜂蜜に替えて味を楽しむことも出来ます。

水で薄めて氷を浮かべると、見た目も涼しげなジュースで、湿気の高い日々の中の清涼剤になります。

原産がヒマラヤ、中国南部のしそは、平安時代に日本に伝わったといわれます。野菜の中でも群を抜くカロテンは抗酸化作用をもち、シソアルデヒドという成分は防癌作用があり、食中毒予防にも効果的なのです。こうした栄養価を活かすには生で食べるのが一番ですが、大量に採ることができないので、ジュースにするのが適した方法なのです。

東洋医学ではしそを「蘇葉（そよう）」と呼んで、夏バテによる疲労を緩和させると用いられてきました。体調不良になりやすい梅雨時期は、「人を蘇らせる葉」をうまく使いこなしたいものです。

文 千種清美

