

# 旬の野菜をおいしく食べよう！

2013.文月

古代から愛された日本のハーブ

あおじそ

## 青紫蘇を食べよう。

爽やかな香りの紫蘇は料理にアクセントをつけたり、油っぽい食材をさっぱりさせたり日本料理にかかせない食材です。日本では縄文時代から食べられてきたといわれています。漢字で「紫蘇」と書くように、本来紫蘇とは赤紫蘇の事でした。緑の青紫蘇（大葉）は、赤紫蘇の変種だそうです。中国では野菜としてだけでなく、薬としても古くから利用されてきました。



### 青紫蘇のキムチ

(材料)

青紫蘇	100枚
・合わせ調味料	
しょうゆ	大きじ4
みりん	大きじ2
ごま油	大きじ2
いり白ごま	大きじ2
砂糖	大きじ1
おろしにんにく	1かけ分
粉唐がらし	大きじ1



(作り方)

- ①青紫蘇は洗い水気をよく拭き取っておく。
- ②合わせ調味料の材料を混ぜる。
- ③青紫蘇を10枚1束にし、②を両面に付けながら、保存容器に入れて重ねる。

feast