



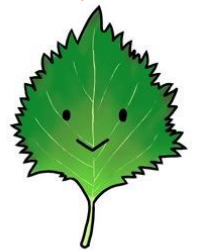
# しそみそ



## 材料

青じそ	10枚
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
すりごま	小さじ1
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
ごま油	小さじ1
みそ	50g

焼きおにぎりにしてもおいしいよ！



## 作り方

- ① 青じそは千切りにする。
- ② 材料を全て混ぜ合わせて、ごはんにかけて食べる。

毎月 19 日はみしまおうちごはんの日  
家族や仲間と食事をしよう！



## ☆しそミニクイズ☆

### 第一問

「大葉」の説明として正しいものはどれでしょう？

1. 「しそ」と「大葉」は全く同じもの
2. 「大葉」は大きい「しそ」のこと
3. 「大葉」は「青じそ」の葉の部分のみのことをいう

### 第二問

しそに豊富に含まれている栄養素はなんですか？

1. ビタミン C
2.  $\beta$ -カロテン
3. 鉄分

### 第三問

しそ特有の香り成分は何でしょう？

1. ペリラルデヒド
2. 硫化アリル
3. シトラール

正解

#### 第一問

3. 「大葉」は「青じそ」の葉の部分のみのことをいう  
漢字で「紫蘇」と書くように本来「しそ」とは「赤じそ」のこと。緑のしそは赤じその変種で青じそ、大葉とも言います。

#### 第二問

2.  $\beta$ -カロテン  
しそは $\beta$ -カロテンの含有量がトップクラスです。 $\beta$ -カロテンは体内でビタミン A に変換される脂溶性の成分です。ビタミン A の作用として皮膚や目の健康を維持したり抵抗力を高めたいする働きがあります。

#### 第三問

1. ペリラルデヒド  
しそ特有の香りの素であるペリラルデヒドは食欲増進や食中毒の予防などの効果が期待できます。強い防腐作用と殺菌作用という効果があり生食の食中毒予防に効果があると言われています。