

# 青じそ活用の基本テクニク

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 橘陽子



爽やかな香りと鮮やかな緑で薬味として活躍する青じそ(大葉)と、梅干しの色付けに欠かせない赤じそ。どちらも同じ「しそ」ですが、今回は青じその上手な扱い方を紹介します。

しそにとって乾燥は大敵。購入したら、まず軸の部分を湿らせて乾燥を防ぎ、密封して

冷蔵庫で保存してください。しその高さほど活躍する青じそ(大葉)と、梅干しの色付けに欠かせない赤じそ。ど

程度の水を注ぎ、ふたを閉じ、軽く洗った後、軸を切り落とし、葉を縦または横に半分

に切ってから数枚重なり、手前からくるくる巻きます。半分に切るの、盛り付けや食べやすさを考えて長くなりすぎないようにするためにです。巻き終わったら手でしっかりと押さえ、できるだけ細く端から千切りにします。切り終えたら水にさらして軽くほぐし、10秒ほどあく抜きします。

その後すぐにぎゅぎゅと絞り、しっかりと水気を切ります。手で絞ると見栄えがよくなります。青じそはベータカロテン

【プロフィール】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年度から桐生大学に着任し26年度から現職。管理栄養士。博士(理工学)。元気県ぐんま21推進会議委員。好きな食べ物はチーズ。

## 食と栄養

ぐんま未来大学栄養学科

### 情報定期便

No.095

るため、ざるを振って水切りしましょう。この状態です。ふた付きの保存容器に入れ、冷蔵庫で保管しておく、使いたいときにすぐ取り出せて便利です。

たくさん手に入るときには香りや色合いを生かした料理にも活用してみてください。青じそはベータカロテン

## 保健・福祉

### 夏の感染症ちらほら

曇天の下、じめっとした風が肌を拭う一方、湿った気分を押し返す球児の掛け声が響いてきました。はち切れる若い力にあやかりたいものです。

桐生地区では目立った感染症の流行はありません。

### はやってる病気は?

季節を先取りして、夏のウイルス感染症のヘルパンギーナや手足口病が若干患者報告数を増やしてきています。

外出後の手洗いを励行し、マスクなどによる咳(せき)エチケットに努めましょう。

(8日、桐生市医師会)

### 群馬県の感染症サーベイランス(5月25~31日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	2	5	5	0
新型コロナウイルス感染症	17	9	17	11
RSウイルス感染症	6	4	4	3
咽頭結膜熱	13	9	7	18
A群溶連菌咽頭炎	49	121	108	95
感染性胃腸炎	126	122	170	194
水痘	18	17	13	17
手足口病	0	8	4	21
伝染性紅斑	2	6	0	3
突発性発疹	4	17	10	12
ヘルパンギーナ	3	3	4	3
流行性耳下腺炎	2	2	1	5
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	8	1	4
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	2	4	4	0
クラミジア肺炎	0	0	1	1
急性呼吸器感染症(ARI)	2418	2829	3042	3208
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	4	2	4

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

を豊富に含んでいるため、ざるを振って水切りしましょう。この状態です。ふた付きの保存容器に入れ、冷蔵庫で保管しておく、使いたいときにすぐ取り出せて便利です。

たくさん手に入るときには香りや色合いを生かした料理にも活用してみてください。青じそはベータカロテン

豚薄切り肉(はら肉・肩ロースなどお好みの部位) 200g、塩・こしょう少々、青じそ10枚、プロセスチーズ30g、梅干し2個(かた)

③豚肉の表面にかたく

## 油と一緒に調理して栄養を

- ①大きめに切ったラップを広げ、豚肉を少しずつ重ねるように縦に並べる。塩・こしょうを振り、軸を取ったしそを全体にのせる。
  - ②手前側に棒状に切ったプロセスチーズと、種を取りたい梅干しをのせ、きつめに巻いていく。
  - ③豚肉の表面にかたく
  - ④裏返して酒を入れ、ふたをしてさらに3分程度加熱する。
  - ⑤しょうゆとみりんを入れ、煮からめる。
  - ⑥少し冷めたら食べやすい大きさに切り分け、盛り付ける。
- ※今回は「さくらんぼの食材・栄養」です。