

しその香りと
つぶつぶ食感!

葉っぱを取り、
花が落ちて枯れる前の
わずかな期間にできる貴重な野菜です!
とっても簡単にいろんな楽しみ方ができますよ。

しその実

保存方法・・・?

乾燥するとすぐに硬くなってしまうため鮮度が大切です。
しその実は長期保存が可能な多くの料理に適しているため、
すぐに料理にしてしまうのがオススメです。
その他、実だけ取って冷凍保存すれば省スペースで長持ち!

しその実の佃煮

優しい甘さ



材料:
しその実 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2

しその実を
10秒ほど
熱湯に入れ、
ざるに上げたら
フライパンで
全ての材料を
弱～中火で煮る。
水が飛んだら完成!



様々な活用法

天ぷらにする場合は
全て使うことができますが、
その他の場合は穂先から
根元に指を滑らせていき、
実を外してざるで洗います。



箸休めの味噌漬けは
実：味噌：砂糖=2：2：1
の分量で漬けるだけ。

ごはんのお供のしょうゆ漬けは
しその実の半分の量のしょうゆに漬けます。

やさい王国の

とれたてたより

第26回

「香ばしい天ぷら」

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

