

六月

(水無月)



2015年

# まじっ!

食の  
ほそ道

紫蘇  
(しそ)

## シソは日本の ハーブの元祖!?

### 縄文人も食していたシソの実

6月の雨の中で、シソがやわらかな葉を広げ始めています。青シソは大葉と呼ばれ、薬味として一年中出回っていますが、露地物は夏場が旬。また、この時期に収穫される赤シソは梅干しづくりの着色に使われます。シソはヒマラヤや中国、ミャンマーなどが原産と言われ、日本への渡来は古く、各地の縄文遺跡から種子が出土されているそうです。和名の紫蘇の「蘇」には蘇生の意味があるそうで、昔から食用だけでなく薬用にも用いられてきました。



### バジルソースの代用にも…

ハーブとしておなじみのバジルやローズマリー、セージなどもシソ科の仲間。日本でまだバジルの栽培が困難だった戦後の初め、イタリアン料理店では青シソを代用してバジルソースを作ったとか。シソはまさに和製ハーブの代表とも言えるでしょう。また、シソには食欲増進作用や殺菌・解毒作用があるそうで、葉を薬味に使ったり、花穂シソを刺身のつまに使うのもそれなりの理由があるようです。

### シソは畑の青魚!?

最近、健康食材として話題を呼んでいるエゴマ(荳胡麻)もゴマではなく、シソの仲間。種子から搾ったエゴマ油はかつては灯明油や塗装用の油として使われていましたが、近年この油には人体に欠かせない必須脂肪酸であるα-リノレン酸が他の食用油よりはるかに多く含まれていることが判明。今では必須脂肪酸が豊富な青魚になぞらえ「畑の青魚」と言われるほどその栄養価が注目されています。



## 今月のおすすめ家電品

### 野菜を眠らせて鮮度を守る!

高温多湿な夏場は食品がいたみやすい季節。保存にも気を使いますね。日立の新形冷蔵庫は肉や魚だけでなく、野菜の鮮度も守る「スリープ野菜」機能も搭載。食生活をしっかりサポートします。

## 1 日立はエコに「スリープ野菜」をたし算

**業界初** 野菜を眠らせて、栄養素やみずみずしさを守る。

注1 2014年9月4日発売。国内の家庭用ノンフロン冷凍冷蔵庫において、野菜室で光触媒を用いて炭酸ガスを生成し野菜の鮮度を守る技術。

## 2 「スリープ保存」などで肉や魚の鮮度を守る 真空チルド

## 3 「フロストリサイクル冷却」や真空断熱材などで 省エネ&大容量

日立冷凍冷蔵庫  
R-X6700E

定格内容積670L・6ドア

オープン価格★

真空チルド  
日立冷蔵庫



写真はR-X6700E (ZV)

ちよつと  
一服



### 梅雨って、どんな雨?

暦の上では6月11日が梅雨入りです。この時期に降る雨は「五月雨」(さみだれ)とも言いますが、梅雨の呼び名はまだいっぱいあります。「青梅雨」は新緑に降りそそぐ雨の意で、「走り梅雨」とも言える雨。この時期はものみな黴るので「黴雨(ばいう)」とも。また気温が低ければ「梅雨寒」、雨が少なければ「涸梅雨」「早梅雨」。梅雨明け間近にまた降りつづける雨は「送り梅雨」「戻り梅雨」とも。気候に敏感な日本人の感性を感じますね。



★オープン価格の商品は希望小売価格を定めていません。