

しそジュースの作り方

<材料>

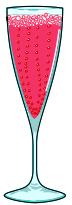
- ・ 赤シソの葉 300g (青シソでも良い)
- ・ クエン酸 25g
- ・ 水 1.8ℓ
- ・ 砂糖 500g (量はお好みで)



<作り方 その1>

- 1 水にクエン酸を溶かした液に、良く洗ったシソの葉を浸して1晩置き、シソの養分を十分に抽出します
- 2 シソの葉を取り出し抽出液を濾してから、砂糖を入れ煮たたせ冷まします
- 3 水やソーダで2~3倍に薄めて飲みます

tropical drink



<作り方 その2>

赤シソが緑色に変わるまで湯で煮出して、その抽出液に砂糖を溶かし最後にクエン酸を加える作り方もあります。

すると・・・赤黒かった液がキレイなルビー色になります。

シソ

シソには、葉が紅紫色の赤じそと緑色の青じそ(大葉)があります。青じそは、薬味・刺身の彩りや天ぷらなどに、赤シソは梅干しなどにも欠かせないものですね!

シソには、ビタミンB群、ビタミンC・E・K・食物繊維が含まれています。更に、カリウム・マグネシウム・カルシウムなどのミネラルが含まれています。しそ特有の香りはペリラルデヒドという成分によるもので、殺菌や食欲増進にもつながると言われています。

~おいしい食べ方いろいろ~

しそ焼酎・しそヨーグルト・しそ牛乳(ムース状)
しそカキ氷シロップなどなど♪楽しみましょう!

★ただし、糖分の摂り過ぎには気を付けましょう!



<土屋薬品株式会社>