

# あかしそ 赤紫蘇を使った美味しいレシピ集

## 赤しそジュース

さっぱりとした爽やかな味わいで、夏バテ防止とダイエット効果♪



材料 (1人分・約1時間)

- ・赤紫蘇 180g  
(赤しそ「香」: 1袋分)
- ・水 720ml
- ・砂糖 360g
- ・酢 120ml
- ・レモン汁 50ml

★お好みで分量を加減してみてください。



**1** 赤紫蘇の葉を摘みよく洗います。(清流の郷・泉の赤しそ「香」は葉のみです) 洗った赤紫蘇は水分をしっかりと取っておきます。



**2** 大きめの鍋に水を入れ沸騰させます。沸騰したら赤紫蘇を投入します。5～6分ほど湯がくと葉が緑色になります。



**3** 葉をざるに取り、よく絞って汁を鍋に戻します。弱火にして砂糖を加えて更に煮ます。途中アクを丁寧に取り除きます。



**4** 完全に砂糖が溶けたら火を止め、荒熱が取れたら酢とレモン汁を入れて完成!



レモン汁を加えると、バツと鮮やかな赤色に発色するよ♪ちょっとした化学反応ですね。

[オススメの飲み方・使い方]

お好みで水や炭酸水、焼酎で割ってもスッキリ爽やかにいただけます。また、ヨーグルトにソースとしてかけたり、調味料として使うと食材のおいしさを更に引き立ててくれます。

アレンジ自在の万能ソース



▲有機肥料・減農薬栽培で育った泉の赤紫蘇

[保存方法] 茶こしなどでこしながら容器に入れ、冷蔵庫で保存します。



農事組合法人

●水良し ●土地良し ●気候良し  
清流の郷・泉  
SEIRYUUNOSATO IZUMI