

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だね。

【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

あかしそ 赤紫蘇を使った美味しいレシピ集

梅干し

疲労回復や血液サラサラになる効果があるといわれる優れたもの♪



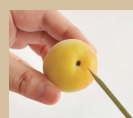
材料

- ・赤紫蘇 600g
(赤しそ「香」：約3袋半)
- ・完熟梅 (黄色く熟したもの) 2kg
- ・荒塩<塩漬け用> 360g
- ・荒塩<赤しそ漬け用> 120g
- ・ホワイトリカー 適宜

★お好みで分量を加減してみてください。



1 傷をつけないようにやさしく洗います。洗い終わった梅はざるに上げ、30分くらい水切りします。乾いた清潔な布巾で水気をよく拭き取ります。



ヘタは竹串や爪楊枝で梅を傷つけないように取り除きます。



2 容器の底に塩ひとつかみを薄く散らし、その上に梅、また塩、そして梅と交互に入れていきます。塩は上に行くほど多くふるようになります。すべての梅を容器に入れたら、残った塩を上からふりかけます。その後ホワイトリカー1/4カップを梅に回しかけるとカビの予防にもなりますが、ない時は省いてもかまいません。中ぶたをのせ、その上に重石(2kg)をのせます。塩漬け5~7日後に白梅酢が上がってきたら、梅がつぶれないように重石を半分に減らし、紙ぶたをして冷暗所で保存します。ときどき様子を見ましょう。



3 赤しそ漬けをします。たっぷりの水で、なるべく葉を破らないようやさしく洗います。3回ほど水をかえて汚れを落としざるに上げます。大きめのタオルに洗った赤しそを1枚ずつ並べて手前から巻き込み、タオルに水気を吸わせ十分に水切りしましょう。



4 赤しそのアク抜きを2回します。まず大きいボウルに赤しそを入れ、塩の半量を入れます。塩をなじませながら強くもみます。写真のような紫色のアク汁が出てきたら両手できつく搾ってアク汁を捨てます。残りの塩をふり、再びもんでアクを出し、両手できつく搾ってアク汁を捨てます。アク抜きした赤しそを軽くほぐし、**2**の白梅酢を、200ccほど加えます。もみほぐすようにすると白梅酢が鮮紅色に染まります。塩漬けの梅に発色した赤しそをすき間なく平らにのせます。そしてボウルに残った赤梅酢も加えます。



5 梅雨明けの天候の良い3日間を選んで土用干しを行います。ざるなどに梅同士がくっつかないように並べ、日中一度上下を返し、夜は室内に取り込みます。赤しそと一緒に干し、乾燥した葉をすり鉢などでこまかくして赤しそふりかけにします。ふりかけも抜群の味わいですよ！万能な薬味野菜ですね♪