



アップル すこやか通信



大葉



これからの初夏の季節に、殺菌効果や食欲増進効果のある大葉は、
薬味や料理にオススメです。
ハウス栽培により年中出回りますが、本来の旬は6月から9月になります。



大葉の栄養

- β-カロテン：老化や病気の原因となる活性酸素を抑える抗酸化作用、免疫力の向上、がん予防。
- ペリラルデヒド：大葉独特の香り成分。食欲増進、強い防腐作用、殺菌効果。
- α-リノレン酸：体内でEPAに変わる。EPAは免疫を正常にする働きがある。アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー症状の緩和。

大葉の選び方

葉が色鮮やかで、香りがよいもの、みずみずしいものを選びましょう。鮮度が落ちると黒ずんだり、葉の裏に黒い斑点が出たりすることがあります。



お好みで、のりやあさつき、
白ごまや卵を加えてみたり、
豚しゃぶ、そばやうどんの上にかけても、
味の変化が楽しめます。

ネバネバ しそとろろ



- ◆材料（2人分）
- 大葉 3～4枚（2g）
 - 梅 1個（12g）
 - 納豆 1パック（40g）：付属のタレも使用
 - 長いも 中1本（150g）
 - だし汁 100mL（水100mL、顆粒和風だし0.5g）
 - ご飯 300g

- ◆作り方
- ① 長いもは皮をむき、すりおろし、大葉は軸をとり千切りに、梅は種をとり、たたく。
 - ② すりおろした長いもと、大葉、梅、だし汁、タレをいれた納豆をあわせる。
 - ③ ②を炊いたご飯にかけて、できあがり。



- ◆栄養価（1人分）
- エネルギー：347 kcal
 - たんぱく質：8.9 g
 - 脂質：2.7 g
 - 炭水化物：69.9 g
 - 塩分：0.6 g