



# 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