

オオバ 大葉

シソ科

参考文献
 霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社 講談社
 (編)(2013), からだにやさしい旬の食材野菜の本, 株式会社講談社
 伊藤美千穂(監修)(2014) 爽やかな香りと風味の青じそ献立 大葉レシピ 他

○多摩青果の主な入荷情報

		色の基準 少 多											
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
大葉	産地												
	茨城												
	愛知												
穂	産地												
	愛知												
花穂	産地												
	愛知												
赤じそ	産地												
	群馬												
	東京												

※穂：穂じそ 花穂：花穂じそ

○産地情報

茨城：銚田市や行方市が中心。
 科学肥料や農薬を削減した生産に取り組み
 茨城県特別栽培農産物の認証を受ける品種もある。

愛知：国内生産量第1位。
 すべて施設栽培のため通年の出荷が可能。
 1968年には大葉部会が発足され全国初の共選・共販体制を確立した。
 農薬使用回数の軽減や鮮度保持フィルムの開発
 防虫ネットや粘着板の使用、マルチ栽培などを組み合わせ
 安心・安全で高品質な大葉栽培に取り組んでいる。

大葉

葉が緑色のしそ。「青じそ」とも呼ばれる。
 通年入荷しているが本来の旬は初夏から夏にかけて。
 大葉はしその変種であり、若芽は「青芽」と呼ぶ。
 主要産地である愛知県とJAあいち経済連が共同開発した品種「愛経1号」は香りの強さが特徴。



穂じそ

しその花が落ち、実が未熟なうちに収穫したもの。
 実をしごいて香り付けに。
 実は葉の時期が過ぎた夏の終わりが旬。



花穂じそ

赤じその蕾が開花した状態のもの。
 刺身のつまや和え物の彩りに。
 花が取れないように優しく洗うことがポイント。



赤じそ

葉が紅紫色のしそ。
 主要産地は群馬の太田市と前橋市。
 若芽は「紫芽」や「赤芽」と呼ぶ。
 葉に縮緬のある品種が主流。
 梅干しや生姜の色付けによく使用される。



えごま

シソ科の一年草。
 しその葉に似た爽やかな香りを持つ。大葉に比べ、丸みのある大きな葉が特徴。
 ごま(ゴマ科ゴマ属)とは別の植物だが、ごまに似た風味の種実はごまの代用にもなる。
 葉は薬味やてんぷらに種実は主に精油用。



オオバ 大葉

シソ科

○選び方と保存方法

選び方	大葉：葉が鮮やかな緑色で切れ込みが深く葉先がピンとしており、香りの強いもの。茎の切り口が黒いものや、葉の裏に黒い斑点があるものは避ける。秋頃になると葉の裏側が赤みがるものもあるが、ハウス栽培でも稀に起こる紅葉現象であり栄養面での問題はない。花穂じそ：蕾の多いものを選ぶ。	
保存	生	パックのまま野菜室へ。開封後は数枚重ね、茎に濡れたキッチンペーパーを巻き、新聞紙かラップに包んで野菜室で保存。
	冷凍	キッチンペーパーに包み、フリーザーバッグに入れて保存。細かく刻んだ場合は、ラップに包みフリーザーバッグに入れて保存。

○大葉の切り方

- ①指先で茎の部分を持つ。このとき葉の裏側を持つと香り成分のつまった腺鱗を潰してしまい香りが飛んでしまう。
 - ②縦にはさみを入れてカット
 - ③横にはさみを入れてカット
- 千切りにする場合は4～5枚を重ねて太い葉脈を切り落とし、端から筒状に巻いて切ると良い。薬味として使うときはその後冷水にさらすと風味が増し、シャキッとする。



○赤じその下ごしらえ

赤じそは酸に触れると鮮紅色になる。アクが強いため、梅と一緒に漬ける際は最初に塩で揉み黒いアク汁を出す。アク汁を捨て梅酢を少しかけると美しく発色する。

○名前の由来

大葉：青じその葉を束ねて販売するための商品名として考案された説と、刺身のつまものとして利用されていた目じそと区別するために名づけられた説がある。

しそ
紫蘇：「紫」はその色から、「蘇」という字はしその持つ蘇生力に由来があるといわれている。中国には食中毒患者の治療に使用したという話がある。現在も乾燥させたしその葉や茎は「蘇葉」という生薬として漢方薬に用いられている。

○大葉の長期保存方法

- ①水を入れたボウルと煮沸消毒またはアルコールで拭いた保存ビンを用意する。
- ②茎の部分をボウルの中に入れ、少しだけカットする。
- ③保存ビンに水を少し入れ、②で切った茎の部分が水につかるように入れる。
- ④ふたをして密閉し冷蔵庫へ。
1週間に2～3度水を替えると約1ヶ月保存が可能。



発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。