

なんの花かな？



答え:しそ



写真提供:愛知県農林水産部園芸農産課

しそ

ヒント 1	刺身の「つま」として使います。
ヒント 2	若葉を食用とします。
ヒント 3	日本の代表的なハーブとされています。
主な生産地	豊橋市、豊川市、田原市
旬	6月～9月
全国生産量順位 (全国シェア)	1位(36.2%) 平成26年産データ
特徴	<p>大葉は、青じその若葉をつんだもの。青じそは小さな白い花を穂状に付ける。中国、ヒマラヤ、ビルマ原産の一年草で、高さ1m程度。9～10月に開花する。</p> <p>日本へ伝わったのは非常に古く、各地の縄文遺跡から種実が出土している。</p> <p>愛知県は大葉の生産が全国一で豊橋市、豊川市などを中心に温室やハウスで栽培されており、香りがよく、柔らかいのが特徴。</p>
代表的な料理・食べ方	手巻寿司、天ぷら、はさみ揚げ、しそご飯、しそジュースなど
栄養・効能	<p>カロテン、カルシウム、ビタミンA・B2・Cなど、ビタミン類をバランスよく含み、日本の代表的なハーブとされている。</p> <p>大葉に含まれるペリラルデヒドには、殺菌作用と食欲増進効果があり、食中毒予防に効果があると言われている。</p>