



ちょっと勉強室

119







平成19年7月

今回のテーマは シ ソ

(1) 基礎知識

シソは、原産が東インド・中国・ビルマ・ヒマラヤ地方で、シソ科の1年草です。アジアの温帯地方で食用・薬用として広く栽培されています。旬は初夏から盛夏で、日本では薬味として馴染みが深く、10世紀末に朝廷の内膳所で栽培されていたという記録があります。また、各地の縄文時代の遺跡からシソの種実の出土例もあります。シソは名前の由来に、中国の三国時代に一人の少年が蟹をむさぼり食べて、ひどい食中毒に罹ったとき、旅の名医華佗が置いて行った葉を煎じて飲ませたところ命が蘇ったことから、その葉を「紫蘇」と名付け、以来、魚や蟹の毒を消すものとして重宝されるようになったとあります。シソには7つの顔を持つといわれ、様々な薬効が伝えられています。「紫蘇」の蘇は死者を蘇らせるという意味の文字が用いられています。

(2) 種類

<p>青じそ</p> 	<p>別名「大葉」。爽快な香りがあり、刺身のつまのほか、薬味や天ぷら等に用いられます。品種によって縮れ方が異なります。</p>	<p>赤じそ</p> 	<p>出周り時期は6～7月頃で、葉は赤みを帯びた緑色になり、品種によって縮れ方が異なります。梅干や紅しょうごの着色、漬物等に利用されます。</p>
<p>芽じそ</p> 	<p>シソの若い芽。青ジソの双葉を青芽、赤ジソの双葉に本葉が出たばかりのものを紫芽（ムラメ）といい、どちらも刺身のつまや薬味に利用されます。</p>	<p>花穂じそ</p> 	<p>シソの穂の花が3割ほど開きかけた状態で収穫したものです。薄紫色の色合いがきれいで、刺身のつまや料理のあしらいに使用されます。</p>
<p>しその実</p> 	<p>別名「扱穂(こきほ)」。花穂が成熟して実を結んだもの。指ではじいて香りを出し、煮魚の香り付けにしたり、塩漬けや佃煮に加工されます。</p>	<p>穂じそ</p> 	<p>花が落ちた後、実が未熟なうちに、穂先を5～6cmに切り取って収穫したもので、束穂ともいいます。刺身につまとして添えたり、実をしごいて醤油の香り付けにしたり、そのまま天ぷらに用いたりします。</p>

エゴマ油:シソと同類のエゴマの種を圧搾・精製した無味無臭の油です。 - リノレン酸が多いため、アレルギー抑制効果があるとされ、最近注目されています。

(3) 栄養価と薬効

青ジソは、ビタミン・ミネラルとも多く、特にカロテンとカルシウムの含有量は野菜類の中で優れています。同じ100g当たりのカロテンは人参をも上回ります。

赤ジソは、水溶性アントシアニン系色素の「シソニン」を含みます。シソニンは、酸性で鮮やかな赤色を呈し、アルカリ性では緑紫色に変色する性質を持ちます。この作用を利用して古くから梅干等の着色に用いられています。また、この色素を人工的に抽出精製して食品添加物(着色料)にも用いられます。

栄養価があるのは青ジソ、薬効があるのは赤ジソといわれています。シソ特有の香りはペリルアルデヒド(シソアルデヒド)によります。強い抗菌作用・防腐効果や、胃液の分泌を促し食欲を増進させたり胃を丈夫にする作用等があるとされます。種子はリノレン酸、ステアリン酸、パルミチン酸などの高級脂肪酸を含みます。葉には、カフェ・タンニン系のロズマリン酸を多量に含みます。シソは、日本のハーブとして高い薬効が注目され、発汗・解熱・鎮痛・解毒剤等として、古くから利用されてきました。漢方医学では、主に赤ジソの葉を「蘇葉」または「紫蘇葉」といい、理気薬(気が停滞している状態を改善する薬物、精神を安定させる目的もある)として用いられます。

最近、アトピー性皮膚炎や花粉症に有効である、腎臓に効く等といわれ、健康食品も出回っていますが、ヒトでの健康食品としての有効性については信頼できるデータがまだありません。