

かさいしさん
加西市産

かめお のうえん
亀尾農園の

あお
「青じそ」



ライト

亀尾農園のしそ畑の様子

7月7日(水)の給食「おろしハンバーグ」に加西市産の「青じそ」を使用します。そこで、加西市の国正町で代々「青じそ」を栽培されている「亀尾農園」さんを訪問して、青じその栽培方法や収穫、おすすめの食べ方などを教えていただきました。

Q. 栽培の工夫はありますか？

A. 日が短くなると、種が付きやすくなるので、夏至を過ぎた頃から、暗くなるとライトを点灯し、長期間収穫できるようにしています。

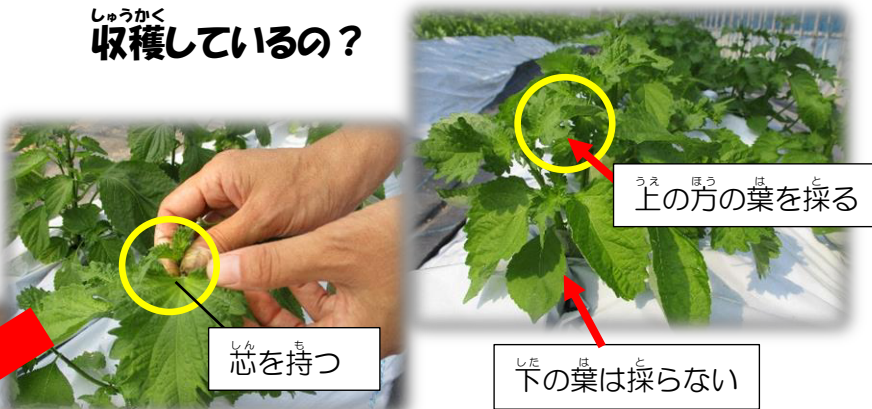
あお
「青じそ」とは？

しその原産国、中国では古くから薬草として利用されています。しその香り成分には、食中毒の予防や食欲を増進させてくれる働きがあります。他にも、皮膚や粘膜を強くする「カロテン」、病気に負けない体を作る「ビタミン C」など…栄養満点の野菜です。

Q. 1日、どれくらいの数を収穫しますか？

A. 1日、1万枚以上の葉を収穫しています。下の方の葉を収穫すると青じそに元気がなくなるので、上の方の葉(天葉)を収穫します。

どんな風に
収穫しているの？



芯を持つ

上の方の葉を採る

下の葉は採らない

しそ農家さんおすすめの「青じその食べ方！」

Q. 1番好きな青じその食べ方はなんですか？

B. しそを、熱々の白ご飯に巻いて食べること！しその香りが引き立って、おいしいですよ♪

収穫した後の「青じそ」は乾燥して、軸や葉が黒くなりやすいので、新鮮な状態で出荷できるように、青じそを濡れたペーパータオルに挟んだり、霧吹きをしながら出荷の準備をしているそうです。

ポキッと折る