

バジル Basil

【分類】 シソ科メボウキ属

【別名】 メボウキ

【種類】 一年草

【草丈】 50 ~ 80cm

【原産地】 アジア・中央・南ヨーロッパ・北アフリカ



【知っていますか？】

バジルはイタリア料理や地中海料理によく使われていて、種類によってはアジア料理に使われます。ペーストにしたり、バターに練りこんだり、パンに焼きこんだりと利用方法も豊富です。

【食べると・・・？】

バジルにはβカロテンが豊富に含まれており、免疫力を高め、抗酸化作用があるといわれているので、アンチエイジング効果が期待できます。