

シソ

siso

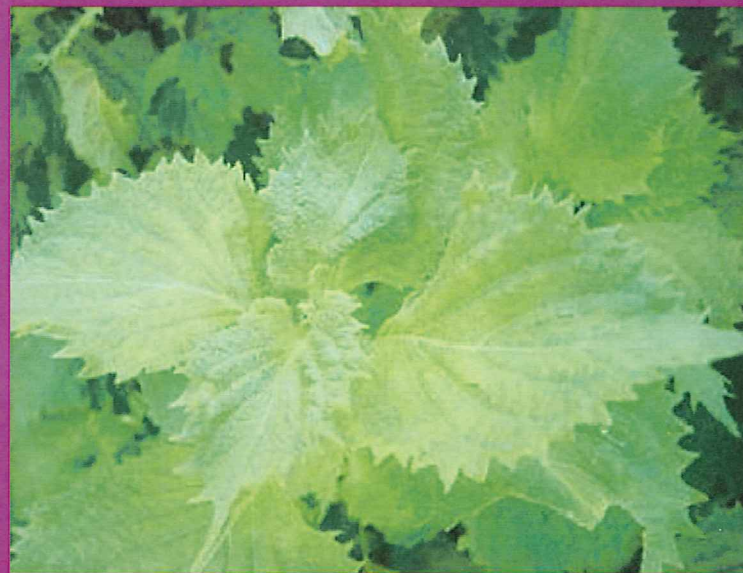
【分類】 シソ科シソ属

【別名】 オオバ、ペリルラ

【種類】 一年草

【草丈】 60 ~ 100cm

【原産地】 中国・日本



【知っていますか？】

日本のハーブの代表格のシソ。

日本では、10世紀始めの『延喜式』にシソがすでに「栽培されている」との記載があります。その用途も、多岐にわたり日本人に愛されるハーブです。

【食べると…？】

強い防腐作用があり、食中毒の予防に役立ちます。刺身のつまや薬味にシソの葉を添えるのは、香りで食欲を高めるだけではなく、その防腐・を予防するとされています。