

赤しそジュース ストレート

ストレートタイプなので
このまま飲めます。

材料

水 10ℓ
しその葉 700g
さとう 1kg
米酢または穀物酢 600cc

作り方

- 1 しその葉を取り、水で洗い汚れを落とす。(写真1)
- 2 水を大きな鍋に沸かし、1をゆでる。しその色が青くなったらざるにあげる(しそは何度かに分けてゆでもOK)。(写真2、3)
- 3 さとうを鍋に加え、溶けたら酢を加える。
- 4 ざるなどでこして、小さなしその破片などを取り除き、冷めたら出来上がり。(写真4)



お酢を使うので、鍋はステンレスかホーローの
ものを使いましょう。



10-11



おもて

うら

濃縮タイプ

材料

しその葉 1kg
さとう 1kg
米酢または穀物酢 400cc

作り方

- 1 しその葉はよく水洗いをして汚れを落とし、水気を切っておく(しぼる程度でOK)。
- 2 しそを大きなボウルなどに入れ、さとうと酢を加え、よくもむ。
- 3 よくもめてくると、汁が出てくる。しその葉が小さくなって、汁がひたひたになるくらいまで、さらによくもむ。
- 4 ラップをかけ常温で一晩寝かせる(8~10時間程)。
- 5 汁をよくしぼって鍋に移し、一煮立ちさせる。この時にでるアクは取り除く。
- 6 ざるなどでこして、冷めれば出来上がり。3~4倍に薄めていただいても、そのままでも濃くて美味しい。お好みで甘くして。

青じそでも、赤と青が混ざっていても大丈夫。さとうの代わりにハチミツを使ったり、このジュースでゼリーを作ってもおいしいです。