



事前準備



- ①赤しそ購入後、調理するまでに日にちがある場合は、葉が乾燥しないように茎の切り口を水で濡らしたキッチンペーパーで覆うなどする
- ②保存用の瓶または容器を熱湯消毒して乾かしておく。栓や蓋も忘れずに！
(消毒用アルコールやホワイトリカーで容器を拭いてもOK)
- ③赤しそをたっぷりの水で3回ほど水を替えてきれいに洗う
- ④ざるにあげて水を切る
- ⑤太い茎は取り除く



洗うときは、葉を破らないように優しく洗う



準備するもの



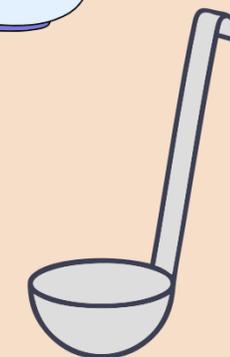
食材（★印はパルから事前送付する食材）

- ・ 赤しそ 300g ★花見糖 400～500g ・ 水 1.5L
- ・ レモン 2～3個 または 100%レモン果汁 30～50ml
またはクエン酸 5～6g（小さじ2）



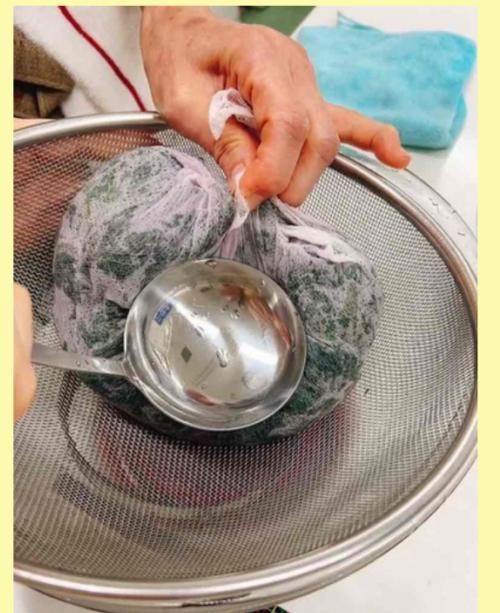
調理器具

- ・ ジュースを入れるガラス瓶（栓・ふたができるもの）
- ・ 瓶を消毒するための鍋やアルコールなど
- ・ しそを煮出す鍋（できればステンレスか琺瑯）
- ・ ざる ・ ボウル ・ 菜箸 ・ レードルかお玉 ・ アク取用のお玉
- ・ じょうご ・ 厚手のキッチンペーパー



赤しそジュースの作り方

1. 鍋のお湯を再沸騰させ、半分の量の赤しそを入れて、菜箸でお湯に沈めながら軽く混ぜる。色が変わるまで2~3分ほどゆでる。グラグラ煮立たせるとアクが出てくるので、軽く沸く程度の温度に保つ。アクが出たら、お玉などですくい取る。
2. ボールにざるを重ね、キッチンペーパーを敷く。茹でた赤しそをざるに取る。
3. 残りの半量も同様に茹でて、ざるに取る。煮汁に赤しそが残らないようにきれいにすくい取る。
4. キッチンペーパーで赤しそを包んでお玉などで押して絞る。やけどに注意！
5. ボールに絞った煮汁を鍋に戻し入れ、火にかけて花見糖を入れて煮溶かす。アクが出たらすくい取る。
6. レモン果汁を加え、粗熱がとれたら、消毒した容器にじょうごを使って移す。びんに入れるときは、倒れないように気を付ける！
7. 冷めたら冷蔵庫に入れる。3か月を目安に飲み切ってください。
お好みの濃さに水や炭酸水で割って◎
少量のウォッカを加えてカクテルにも◎



※4の工程