

しそジュースづくり

○経過

24年度の活動で藤原に来たときのこと、民宿の食堂で惣一郎さんと話をしていると「サルが来て、野菜を食べていってしまう。イノシシも熊も来て、いくら電気柵をもうけても、あいつら頭がいいから、食べていってしまう。」「しそ（紫蘇）だけは、だれも食べないわ。」と嘆いていた。それを聞いた山口キキさんが「しそジュースをつくろう」と提案した。上の空で聞いていた私ですが、「ビンはこれ、酢はこれぐらい、砂糖は何キロ必要」と、どんどん企画・提案してきた。背中を押されるように、4月、予算を「足立区公益活動げんき応援事業」に申請し、6月、認められた。

○ しそ栽培の依頼

「やまびこ」の林ゑみ子様・「関ヶ原」の阿部芳法様・「吉野屋」の吉野純一様「樹林」の阿部惣一郎様に栽培をお願いした。そのコンタクトは森林塾青水の清水様にとっていただいた。（しその育ちは、林ゑみ子様と阿部惣一郎様の畑だけが良好であった）

○ しそジュースづくり・・・その1

- * 8月4～6日、のらえもんから古高・山口家族、森林塾青水から清水、地元から惣一郎・ゑみ子・典子（敬称略）が参加して、しその収穫・洗浄・葉もぎ・原液づくりを行った。場所は遊山館で、その清掃・準備は古高と清水がした。
- * 夜11時30分までかかり、しその葉30kgから原液を96リットル抽出した。
- * この原液は、12名の地元の人たちが試飲した。4つの民宿に8リットルビンを配布し、500mmリットルビン17本を地元の協力者に配布した。
- * 原液の割合は、しそ30kg：酢60リットル：砂糖60kgの割合でつくってみた。
- * ここに送付した材料は、酢：20リットル×10箱、砂糖：10kg×10袋、
ビン：8リットル×20本

総額71700円の費用がかかり、その2/3に助成金がついていることになる。

○ しそジュースづくり・・・その2

- * 8月26～28日、惣一郎様の協力を得て、古高と清水で、まだ畑で育っているしそを収穫し、しそジュースづくりをした。しその葉4kgからしそジュース29リットルを抽出した。この原液の割合は、しその葉4kgに対して、酢20リットル・砂糖15kgを使用した。前回よりは、しそや砂糖を少なめにして試作してみた。

○ 地元の反響および利用方法

- * 民宿では、自家用として「みんな飲んでしまった」という声が多く、宿泊者に試飲させて関心を持たせるところまではいっていないようだ。
- * レシピとしては、うすめて飲む他にヨーグルトに入れる・炭酸で割る・焼酎・カクテルなどの声が上がってきた。

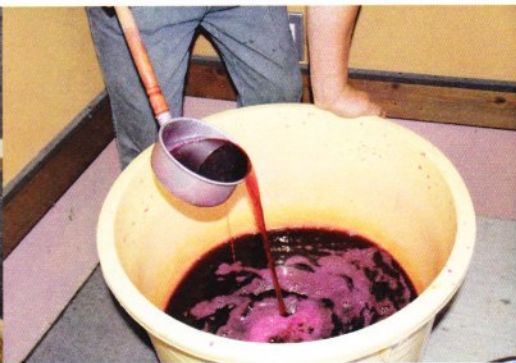
○ 2年目は・・・

栽培面積は広がり、小瓶で販売する準備をすすめている。特産品まで、あと少しだ。

紫蘇ジュース作り 8月5日(月) 藤原村



酢と砂糖のみで作られています。



紫蘇の薬効は古い中国の有名な薬書「本草綱目」にも記載され、冷え性、解毒、肺にも良くローズマリン酸はアレルギー抑制すると書かれています。含有・・・各種ビタミン、鉄分、カロテン、ビタミンB、カルシウム、食物繊維、カリウムなど、特にβカロテンの含有量は野菜の中でトップクラス、香りの元であるペリラルデヒドは健胃作用に効果あります。

蘇ジュースの色々な飲み方、利用方法。

水で5倍くらいに薄めて、原液でかき氷のシロップ、お湯で薄めて、ヨーグルト（無糖）にかけて、ゼリー、カクテル、など無数にあると思います。これからも楽しい飲み方を研究していきたいと思ひます。

この紫蘇ジュースは米酢と砂糖、紫蘇の葉だけで作られています。常温で保存は出来ますが冷蔵庫に入れておけば尚安心です。



村の皆さんが集まったの試飲会