

折々の薬草

ウツボグサ

(生薬名 夏枯草)



夏雲のわきて靡るる野の途に
靱草早や枯れてはてなし 宮下英爾

茎の先の松ぼっくりに紫の花を飾ったようなシソ科の植物です。

ウツボグサの名は武士が矢を入れて持ち歩く筒状の「靱」に形が似ていることに由来します。

夏の盛りには花部だけが枯れ、葉は緑のまま残ることから夏枯草の名もあり、そのまま生薬名にもなっています。

薬用には主に花穂を用い、利尿・消炎・抗菌などの働きがあります。

学名はドイツ語の扁桃腺炎から、また英名は「自ら癒す」という意味のセルフヒールからきているのだそうです。

日本では別名タヌキノマクラと呼ぶ地方もあるとか。

植物図鑑には「山野の草地や道端に生える」とあります。確かに昔はありふれた草で、実家の裏のあぜ道にたくさん生えていて、今時分はもう穂が茶色になっていたのを思い出しますが、最近ではわざわざ探しに行かないと見つからないのは寂しいことです。

店内に展示している瓶入りの夏枯草を見て娘が「これ、ミノムシ?」。うーん、言われてみれば似てなくもない……。

ウツボグサ



小郡市西島にて



夏枯草



「三分医、七分養」(サンフェニー、チーフエンヤン) 医者より養生が大事

旬の薬膳

ささみとしそ梅の春巻き

材料 (4人分)

- ささみ 4本
- 梅肉 大きじ 2強
- 揚げ油 適量
- 青じそ 16枚
- 春巻きの皮 8枚

作り方

- ① ささみは筋を取り除き、長さを半分にして更に縦に4等分に細長く切る。
- ② 青じそは洗って水気をよく拭いておく。春巻きの皮を対角線で半分に切る。
- ③ 春巻きの皮1/2枚を広げ、青じそ、梅肉、ささみの切ったもの2切れの順にのせ、左右を折りたたんでからくるくと巻き、巻き終わりを水で止める。
- ④ 揚げ油を中温に熱し、③をからりと揚げる。



鶏肉…胃腸を丈夫にして気を益し、身体を滋養します。
青じそ…気をめぐらせ、発汗、湿気を散らす、魚介類の解毒、健胃作用などがあります。
食欲増進で夏バテを予防しましょう!



中医薬研究会カレンダー 植山美保の薬膳レシピより

紫外線対策は万全ですか? シミ・そばかす・肌のくすみが気になり始めたら紅沙棘

