

# 四季彩便り

2011・仲秋

発行人 光が丘  
サニール 四季彩堂 裕子  
漢方酒見  
(092)927-2693

## 虫時雨

残暑はまだまだ厳しいものの季節はずで仲秋。夕暮れが次第に早くなり、日没の位置も少しずつ南下してきました。

蝉時雨は遠のき、虫時雨の季節が訪れましたね。

♪ あれ松虫が 鳴いている  
チンチロチンチロ チンチロリン  
あれ鈴虫も 鳴き出した  
リンリンリンリン リンリンリン  
秋の夜長を 鳴き通す  
あおおもしろい 虫のこえ ♪



夜になるといろんな虫の鳴く声が耳に届きます。

先日、店内でカナタタキという虫が鳴いているのを初めて耳にしました。

声はすれど、姿は見えず、その名のおり、鐘を叩いているような虫の音でした。

ところで、私たち日本人は、右脳しか使わなければ、単なる物音としか聞こえない虫の鳴き声を、左脳でも聞く数少ない民族なのだそうです。

右脳で感じ、左脳で「声」として言葉に翻訳し、それをまた右脳で感じる…。

さあ、秋の夜長の虫時雨を存分に楽しみましょう。

## 折々の薬草

### エビスグサ (生薬名 決明子)

一般に「はぶ茶」として親しまれるマメ科の一年草で、原産は熱帯アメリカという説が有力ですが、日本には中国を経て渡来したといわれています。

すでに『延喜式』(927)にその名が記されていることから、かなり古い時代に渡来したと考えられます。

名前の由来は、異国から伝わったので「夷草(えびすくさ)」、また生薬名の「決明子」は目を明らかにするという薬効からつけられたものです。

初秋のころに黄色い花を咲かせ、のちに細長い豆の莢が茎から何本も伸びます。

莢の中には種子がたくさん詰まっています、その種子を炒ったものを煎じて飲むと、目の充血・視力の弱り・常習性の便秘を解消し、血圧を下げる働きがあります。

口内炎には種皮が破れて中身がくずれ出るまで煎じ出した液でうがいをしてください。

また二日酔いするときにも煎じ液を飲むといいですよ。



## 旬の薬膳

### 菊花入りのこい飯

材料 (4人分)

- 米……………2カップ
- 決明子……………5g
- 水……………1カップ
- しめじ……………80g
- まいたけ……………80g
- 食用菊(黄菊)……………6〜8輪
- いり白ごま……………少量
- 酒 塩 酢

#### 下ごしらえ

- ① 米はとぎ洗いし、ざるにあげて30分おく。
- ② 鍋に決明子と水を入れ、半量になるまで煮詰めてさましておく。
- ③ しめじは石づきを切ってほぐし、まいたけも小さくほぐしておく。
- ④ 食用菊は酢少量を入れた湯でさつとゆで、ゆで汁を絞ってほぐす。

#### 作り方

- ① 炊飯器に米としめじを入れ、決明子の煮出し汁と水を合わせて2カップを入れ、酒大さじ2、塩小さじ1/3を混ぜて炊く。
- ② 炊き上がったらいりまいたけを入れて蒸らし、④の食用菊を混ぜて炒りごまをふる。

——『まいにち、養生ごはん』より——

香りと色どりのよい風雅なご飯

食用菊には鎮静効果があり、目の充血や炎症を取る働きがあります。

