

折々の薬草

チガヤ (生薬名 茅根) ほうこん

戯奴がため 我が手もすまに春の野に

抜ける茅花ぞ 召して肥えませ

と、万葉集にも詠われたイネ科の多年草で、サトウキビ属と近縁です。

初夏の道端や野原に白いシッポのような花穂が群生しているのが目に止まりま

す。名前の由来は群がって生えることから千の力ヤの意味です。

子供の頃、若い花芽 (ツバナ) を食べて、あのほんのりとした甘味を

ご記憶の方もおられると思います。

薬用には根茎を使い、消炎・利尿作用が強いので、水腫や黄疸・腎炎に用いられます。

花芽 (ツバナ) や花穂は止血作用があります。



「幼な友達」のような・・・?

五月晴れのある日、ガラス越しにニコニコ手を振るきよこちゃんの姿。

片手に黄色い草花を握りしめています。

きよこ「はい、あげる。つつの庭に咲いているミヤコグサ」

サ

私「ありがとうー きれいだねー」

きよこ「こないだの観察会ね、解散した後、丘の方に

行って鳥を観たり、草花の名前で議論になったんだ

よ

私「ふーん。あっ、そうだ!あの時カヤネズミの巣のぞ

ほで見つけたカマキリの卵ね、あれも漢方薬になる

んだよ」

きよこ「へえ。オオカマキリ?それともハラビロカマキ

リ?」

私「ハラビロの方」

きよこ「じゃ、あの卵は違うね」

(さすが虫博士のきよこちゃん)

2人で生薬辞典を覗き込んで・・・

「何々?ソウビョウショウ(桑螵蛸)。ハラビロカマキ

リの卵鞘を乾燥したもの。頻尿・夜尿・尿失禁に・・・」

きよこ「おもしろいねえ。何でも薬になるんだね。今

度、他の友達にも教えてあげようっや」

私「コウモリの糞だって薬(五霊脂)だよ」

きよこ「きゃーッ、キタナァーイ!」と、楽しいお喋りは尽きません。

外見はオバサンでも自然を愛するココロと好奇心はいつまでも少女のまま?(うふっ)



旬の美肌薬膳

「コみぞドレッシングで食べる

季節野菜のサラダ (材料2人分)

サラダ材料 (例)

キャベツ・アスパラガス・ブロッコリー・

にんじん・セロリ・白きくらげ

ワカメなど季節の野菜や海藻類

ドレッシング材料

みそ大さじ1 マヨネーズ大さじ1

砂糖大さじ1/2 酢大さじ1

ゴマ大さじ1+1/2

作り方

① キャベツ・アスパラガス・ブロッコリー・にんじんは茹でて一口大に切る。

② セロリは5ミリ位の斜め薄切りにする。

③ 白きくらげ・ワカメは水でもどし、一口大に切る。

④ すり鉢でゴマをすり、他の調味料を加えてよくすり混ぜる。

サラダに使う野菜は旬の新鮮なものを選びましょう。ビタミンCやベータカロチンが豊富に含まれています。

白きくらげは肌の潤いを保つのに役立ちます。

マヨネーズの代わりにプレーンヨーグルトもいいですよ。

