

# 折々の薬草

## ノビル

(生薬名 山蒜さんさん)

春の野に、その名のごとく細いネギのような緑色の葉茎がシューッと伸びていてその先端に可憐な花をつけるユリ科の野草です。

葉茎をもむとニラのような臭いがしますよ。

主に鱗茎りんけいを用いますが、食用には全草を酢味噌和えや炒め物に、虫刺されには鱗茎をつぶしてその汁を塗ります。

皮膚病・打ち身・やけどには鱗茎をすりおろし、小麦粉と練り合わせて貼ります。

また全草を陰干しにし、ひとつかみを適宜煎じて飲むと体が温まり、よく眠れるとされています。

先月参加した薬草教室では、九州大学の演習林で食べられる野草を採集。甘い香り漂う藤棚のそばで屋外天ぷら試食会となりました。

タンポポ(蒲公英ぼんぎょう)・アザミ(大薊たいげい)・ヨモギ(艾あい)

葉)などと一緒はこのノビルの鱗茎の揚げたてを口に入れると、シャキッとした歯触りとラツキョウのような風味が広がり、春の野趣を満喫

してきました。



薬草野外講座



艾葉



大薊



蒲公英



ノビル

# 旬の薬膳

あさりとアスパラガスのパスタ (材料4人分)

## 材料

- スパゲティ 360g
- あさり(砂出し済み) 400g
- グリーンアスパラガス 12本
- クコの実 大さじ4
- 酒または白ワイン 1/3カップ
- オリーブオイル 大さじ2
- にんにく 1片
- 赤唐辛子 1本
- 塩・こしょう 各少々

## 作り方

- あさは洗って水けを切る。
- グリーンアスパラガスは3等分し、にんにくは薄切り、唐辛子は種を取り除いて輪切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにく、唐辛子を入れて弱火で炒め、香りが出てきたら火を強めてあさりと酒または白ワインを加える。
- 蓋をしてあさりの口が開いたら火を止め、クコの実をちらす。
- 深めの鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯の1%の塩を加えてスパゲティを茹でる。
- 茹で上がる2分前にアスパラを加える。
- 茹で上がったら③と和え、塩・こしょうで味を整える。

あさは肝臓を養い、アスパラガスは美肌作りに。

今が旬の食材で自然のエネルギーを体に取り入れましょう。

