

# 折々の薬草



カキドオシ (生薬名 金錢草・連銭草)

シソ科の多年草で、野原や道端などどこにでも生えるので普通に見られます。つる状の茎が垣根を通り抜けるほど伸びるところからこの名があります。

小児の疳の虫に使われたので疳取草とも呼ばれます。

生薬名の連銭草は、丸い葉を銭に見立てて葉が茎に連続してついていることに由来します。

利尿や結石排出の働きが広く知られ、民間では糖尿病や腎臓病に良いとされています。

また化膿・炎症・打撲・捻挫などに、新鮮な全草をすりつぶした汁を飲み、残りを患部につけて利用します。

中国では金錢草として、広東省や四川省にマメ科やサクラソウ科など科の異なる植物がいくつかあり、江戸の学者・小野蘭山は日本のものに同定するのに苦労したようです。



# 旬の薬膳

板谷秀子の中国薬膳教室より

## 豚肉の薬膳蒸し

材料 (4人分)

- 豚赤身ミンチ 300g
- 豆腐 150g
- ザーサイ 大きじ2
- 紹興酒 大きじ2
- ゆで卵 2個
- 砂糖 3〜6g
- 松の実 大きじ2
- 片栗粉 大きじ1
- A「醤油 大きじ1・ごま油 大きじ1・水 溶きかたくり適量」

### 作り方

- ① 豆腐はさつと茹で、水気を切ってすり鉢でする。
- ② ザーサイ・ゆで卵・松の実を細かくきざむ。
- ③ ボウルに豚ミンチと①、②、紹興酒、砂糖を入れて混ぜ、つなぎに片栗粉を加えてさらによく混ぜる。
- ④ 耐熱容器にクッキングシートを敷き、③を移し入れて周囲を高く、真ん中がくぼむように全体にのぼし、蒸し器に入れて約10分蒸す。
- ⑤ 蒸し上がったたらタネを取り出し、残った肉汁を火にかけて、Aを入れてとろみをつけ蒸し上がったタネの上にかける。

春の食養生にふさわしい一品です。

## 豚肉の薬膳蒸し



## 春セリとちりめんの和えもの



## 春セリとちりめんの和えもの

材料

- セリ 1把
- クコの実 大きじ2
- ちりめん 大きじ2
- ごま油 適量
- ポン酢又は果実酢 適量

### 作り方

- ① セリを3センチ長さに切る。
- ② クコの実を水に入れてもどしておく。
- ③ お湯を沸騰させた鍋にごま油を適量入れ、切ったセリを約一分ゆで、冷水に放しザルにあげて水気を切る。
- ④ ボウルにセリ・クコの実・ちりめんを入れ、ポン酢又は果実酢であえる。

