

## 新型コロナウイルス対策食養生メッセージⅤ

皆様お変わりございませんか。新型コロナウイルスも下火になりゆく気配ながら、油断のない状況下ではあります。1~2年の辛抱という手立てを施しながらの共存かと存じます。手立てのメッセージⅣに続き、薬草摘みのシーズンの真っ最中ですので、メッセージⅤもどうぞ今一度お耳を傾けて頂けたら有り難く存じます。先回のスギナ、ヨモギに続き、今回のシーズンベスト二種をご紹介します。特効薬の立役者ドクダミとタンポポです。

### \* ドクダミの効能

ドクダミは名のごとくで解毒作用にすぐれものです。体の中の老廃物や有毒物質を体から排出する働きにすぐれています。解毒が進むことで新陳代謝も良くなります。食品添加物の多い時代、もう少し見直してあげたい薬草ですね！！

- ・ 毛細血管を強化する作用にもすぐれているので、高血圧や動脈硬化、脳溢血の予防効果があり、昔から万能の薬として民間に浸透している薬草です。
- ・ ドクダミとヨモギの干したものをブレンドしてお茶にするのもいいですし、ドクダミだけでも干したものを更に土鍋などで弱火にし、気長く焙煎したらとても美味しくなります。干し草は十分に乾燥してないと、梅雨の頃にカビがはえやすくなります。
- ・ 梅雨前には先回のスギナでもヨモギでもグリーンティーで戴き、梅雨を越したものは焙るのもいいですね。保存瓶にはシリカゲルを入れておくか、このように焙り直して保存するのをおすすめします。ただ、生の採りたては何ととっても酵素の歩留まり宜しいので、いろいろの薬草をグリーンティーとして楽しんで下さいませ。

春から初夏にかけての草木の勢いは素晴らしく、この時期、季節の恩恵に預かりたいですね。

- ・ ドクダミの採る時間は花が蕾の時です。これから咲こうとするときの力を戴きましょう。

- ・ ドクダミの成分

葉にはクエルチトリン、花穂はイソクエルチトリンを特に含みます。悪臭の元はデルアセトアルデハイドやラウリールアルデハイルによるものです。これ抗菌性にすぐれているので、是非にお試し頂けたら…と思います。

乾燥させることで悪臭は消えます。

- ・ 料理

生の葉は天ぷらに、地下茎は細かく切って茹で、一晩水にさらしてから油炒めや煮物に。

- ・ 冷蔵庫の防臭にも役立つそうですよ。拙庵では日常炭を使っていますので試したことはないのですが、穴をあけたビニール袋に入れ、そのまま冷蔵庫に入れておくと、防臭剤の代用になるそうです。

## タンポポの効能

タンポポの全草は蒲公英（ほこうえい）生薬名で漢方薬局でも購入できます。慢性化した肝臓病には全草を煮つめたエキスが効果的です。

肝臓に良い薬草の代表がタンポポです。全草に消炎、解毒作用があり、胆汁分泌の促進に効果があります。

タンポポコーヒー、タンポポ茶にして常飲します。

- ・ タンポポコーヒーの作り方

- 1、西洋タンポポ（日本タンポポでもよい）の根を水洗いし、細かく刻み、陰干ししてよく乾燥させます。
- 2、1をフライパンで十分に空煎りし、ミキサーで粉にします。
- 3、水1ℓにひとつかみの2を入れて煮立て、沸騰したら中火より弱火にして飲みやすい濃さになるまで煮つめます。

## タンポポ茶の作り方

- 1、タンポポは根ごと掘り起こし、水洗いしてから天日乾燥させます。
- 2、10～15gを包丁で細かく刻み、600mlの水で半量になるまでとろ火で煮つめます。
- 3、2を1日分として2～3回に分け、空腹時に飲むようにします。

\* 炎症を抑え、肝熱をとってくれます。

肝臓は手術などでその80%が除去されても、もとに戻るほどの再生能力を持っています。その再生に必要なのがタンパク質です。タンパク質が必要だと言っても、肉類、卵、牛乳などの動物性のものは代謝されにくいので肝臓に負担をかけます。豆腐、納豆などの大豆製品や、解毒作用にもすぐれた緑豆など、植物性のタンパク質を摂るようにしましょう。一方で肝臓に負担のかかる有害物質を体に入れないことが大切です。できるだけ無農薬の食材を選ぶようにします。

## 口福屋さんのレシピ

### ①しぐれ味噌の作り方（作りやすい分量）

\* 毎日食べてほしい根菜類を味噌にしておくとう便利です。

- 1、玉葱 中玉 2～3個、蓮根中くらいのものを一節、人参 1本、生姜 1かけ、牛蒡 1

本をすべてみじん切り（プロセッサーを使うと便利）

（お好みで、その他野草、タンポポ、スギナ、アシタバ、野カンゾウ等々粗みじんにして加えます。）

- 2、鍋に胡麻油適宜入れ、炒め、鍋底から5ミリほどの水と酒同割を入れ、蓋をして弱火で煮ます。

- 3、野菜が柔らかくなったら味噌（できたら麦味噌 100g、テンサイ糖（50g～90g）好みで入れ、蓋をして蒸し煮をしてみてください。野草の量などは根菜の半量ぐらいを目

安に！

## ②アシタバとくるみの炒め物

血液循環をよくする毎日の一口に！くるみは山野草のアクの強い物との相性がとても良く美味です。

作り方（作りやすい分量）

1、くるみ 1 カップを胡麻油で揚げます。

2、別鍋に胡麻油を温め（炒められる量 大さじ 1～2）、適宜に切ったアシタバ（300g～500g）を塩少々で炒め、くるみと和えます。

\* くるみは腎を補う食材として広く知られています。タンパク質、カルシウム、鉄、カロテン、ビタミン B2、C、E も豊富です。

\* アシタバは鉄分の吸収率を高めるビタミン C や、銅、正常な赤血球を造るビタミン B12 や葉酸をバランスよく含んでいます。

## ③アシタバと鰹の血合いの炒め物

血合いのところは鉄分、カルシウムも豊富です。ちょっと内緒で秘伝をお教えしますね。

市販の焼肉のたれに浸け込むこと 30 分、それとアシタバの切ったものを胡麻油で炒めただけですが、常備菜としては簡単で栄養バランスのよい一品です。只今は鰹のシーズンですから、魚屋さんで仲良くして捌いた落としを安く分けて頂くとよろしいかと…。マグロなどの血合いもおすすめですよ！

## ④アシタバの茎のきんぴら

1、アシタバの茎は斜め薄切りにし、胡麻油で炒めます。黒胡麻も適宜入れて炒め合わせると一段と栄養的にも素晴らしい一品になります。

2、出汁 1 カップ（なければ水）と酒同割、醤油大さじ 2 を入れ、落とし蓋をして弱火で煮汁がなくなるまで煮ます。

\* 根菜の五目きんぴらに（牛蒡、人参、蓮根、アシタバの茎、海藻（ひじき、または出汁を取った後の昆布など）で五色にするとちょっと贅沢なきんぴらになり、常備しておきたい一品です。固いものを順に入れて炒めるとそれぞれの食感が楽しめます。（酒、水同割をひたひたの量まで入れ蓋をして蒸し煮、醤油を 4 分の 1 カップほど廻しかけて仕上がりです。（具の量により加減）

それでは次回をお楽しみに！！食の恵みに、土の恵みに感謝！！