

# 院内つみ草料理の会だより

2015-6月

こんにちは、「院内つみ草料理の会」です。春から夏は、沢山の野草に出会える季節ですね。会では今年度、みなさまにチラシをとおして「NPO法人おくすり研究会の矢野忠則先生」監修のもと四季折々の身近な野草の特性や調理方法を紹介していきます。今回は便秘に効果があるといわれる春の野草、スイバとドクダミです。

また、会の活動についてもこのチラシでお伝えしていきたいと思ます。6月には、21日の日曜日につみ草を使った「コロッケ」を道の駅いんないで販売する予定です！どうぞお楽しみにしていて下さい！

## ごちそう葉っぱ

花言葉は 「愛情」「忍耐」「親愛の情」



効能：健胃  
緩下 便秘  
虫刺し肌

時期：4~8月



時期：5~6月

### ドクダミ

ひと際、目もひく  
可哀しい白な四枚の  
花びらのようなこまらけ。

じつは葉が変化したもので

総苞片（ほうほうらん）と呼ばれます。

その中心にすくと立つ黄色い穂が

小花たち。びしりと茂る

ハート型の葉が少し生臭いような

匂いでその存在を知らせてくれるので

乾燥させると柑橘系の爽やかな香りと

なり、お茶や入浴剤などに昔から

民間薬としても親しまれてきました。

老廃物の代謝を促し、

あせもや湿疹、毒や痛みなどに

以前、

バトナムで

食事をした際のこと。

様々な生の香草が

ワヤワヤと山盛り。

日本を育つものは形も少し異なる

ようにしたが、その主張する香りに

戸惑いつつも地元の名産に教わりながら

おみずのせたり、スープと混ぜたり。

すると、いつの間にか

その独特な風味は欠かせないものとなり、

相性の良まず元も感じられるように

ふわっと鼻にぬりる味わっから

浮かび上がる情景です。



効能：消炎

利尿：緩下、便秘



「若草の天ぷら」、茎をゆでて水によく

さらした「おひたし」「知え物」「煮物」に。

また、柔らかい茎の皮をむき、

刻んでお砂糖とコトコト煮詰めると

素朴な色合いの「ジトム」ができるそうです。

「あ お仲間マンとの

「スイバ」や「クワカキ」、かるく焼いたパンに

スイバジャムをこって塗れば「チョコ」と、

甘酸っぱい話に甘化が喉くことではいっ。

花言葉は 「野生」「白い追憶」

stylist\_Sayako Abe / supervisor\_Tadanori Yano

発行：院内つみ草料理の会  
(事務局) 院内支所市民サービス課

TEL：0978-42-5111  
(内線：137 担当：吉田・網中)  
FAX：0978-42-5115