

院内つみ草料理の会だより

こんにちは、「院内つみ草料理の会」です。最近急に寒くなってきましたね。風邪も流行っているようです。今回は風邪予防にも効果がある野草を紹介していますのでぜひ参考にしてみてください。

全国門前町サミットin宇佐の会場で10月31日(土)に、つみ草コロケ、つみ草ぼた餅の販売をしますので、是非一度食べてみてください。

2015-11月

ごちそう葉っぱ

強壯強精



山の間は「ともいわれる」
漢方の世界では山菜と呼ばれ
パワフルなスタミナ食としても
呼吸器や胃腸を又天にし冷えや
風邪を予防。今の時期にぴったりです。
あの特有のネバネバにも効果があり
より良く摂るためには生食がおすす
肌に触れかゆくならない場合は
お酢やレモン汁で洗ったり、予防
するたれにも手に液を塗り
ながら作業をすることでよいでしょう。
シャワーやマイソの赤ちゃんのよう
なムカゴ ツルにでき
し、かりとした香りにコクがある
小粒は、とろっとしているのに
ほくほくはく。やみつきになりやす
華やかにはかわります。ファンも多
そのムカゴがぼろぼろと地面に落ちる頃
今度はいも掘りです。
しかしこれがなかなか簡単にはいきません
深く深く傷をつけないよう折れないよう
作業はまるで遺跡や化石の発掘でしょう
持ちつ持たれつ。美味しくいただく前にも
体力気力が大切なのです。



ムカゴ

山の間は「ともいわれる」
漢方の世界では山菜と呼ばれ
パワフルなスタミナ食としても
呼吸器や胃腸を又天にし冷えや
風邪を予防。今の時期にぴったりです。
あの特有のネバネバにも効果があり
より良く摂るためには生食がおすす
肌に触れかゆくならない場合は
お酢やレモン汁で洗ったり、予防
するたれにも手に液を塗り
ながら作業をすることでよいでしょう。
シャワーやマイソの赤ちゃんのよう
なムカゴ ツルにでき
し、かりとした香りにコクがある
小粒は、とろっとしているのに
ほくほくはく。やみつきになりやす
華やかにはかわります。ファンも多
そのムカゴがぼろぼろと地面に落ちる頃
今度はいも掘りです。
しかしこれがなかなか簡単にはいきません
深く深く傷をつけないよう折れないよう
作業はまるで遺跡や化石の発掘でしょう
持ちつ持たれつ。美味しくいただく前にも
体力気力が大切なのです。

ヤマノイモ



クコ



デザートに杏仁豆腐に
ちよんちよんと乗っているあの
赤い実。といえば、ご存知の
方も多いでしょう。

ムカゴ 9月-11月

クコの実は
美容のドライフルーツとしても人気があり
煮込みスープやお粥に、様々なお茶とも
相性がいいものです。シロップやリキユールに
浸して柔らかくするとお料理にも使
やすく果実の自然な甘みと酸味で
風味豊かに目にも美しく仕上げります。
また、若葉は
塩を入れた湯で
軽くゆで冷水入
刻んで炊きたて
ご飯にまぜれば「クコ飯」に。
ほうれん草のような食感で
煮びたしや炒め物、おみや汁
二三日天日干して煎ずればお茶に。
古代より長寿の効果も求められてきた
食薬としてけもちろんなこと
環境への順応性が非常に高く丈夫な
樹木です。そこには
可憐な紫色の小つな花を咲かせ
宝石のように実る赤い
なんとも魅惑的に光ります。



花言葉 誠実
お互いに忘れないう

果実 10月-12月

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