

# 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。ついに本格的な冬がやってきましたね。

そこで今回は、体を温める効果のあるつみ草を紹介します。ぜひ試してみてください！！

また、1月に新春食事会を開催します。詳細はチラシに書いてありますので、ぜひお友達を誘って参加してみてください！！

2016-1月



## ごちそう葉っぱ

### のびる

タフなあひだりのことが好き、  
慶び・胸の高まり・そんな気持ち  
ドキッとさせる花言葉  
次女がたちはひよりと華奢ですが  
タフな身体作りを助けてくれやうな  
野蒜さん。野に生える蒜と蒜とはネギや  
ニンニクの総称で、まじ噛むとヒリヒリすること  
からも。葉はネギのような香り  
その根元はぶくっとらちやうの形に似たふくらみ。  
成分もニンニクと同じように身体を温め  
胃腸を丈夫にし疲労回復にも役立ちます。  
田んぼの畦道や土手などに沢山自生しているのですが  
掘り起した後の泥をきれいに落とす作業は  
小さな球根のためと根気が必要のようです  
さて、ひと仕事を終えた後には  
グイッと一杯はどうか？  
そんなつまみには生のまま  
味噌を付け辛みを乗しんだり、サラダに加えたり、  
甘酢やしょう油漬りで歯菌じわりを  
軽く茹でれば甘みが増し酢味噌和えもいじょう。  
葉も一緒にスープやお肉と炒めたり、小麦粉生地を  
流してチヂミ風、パスタの具としてもアクセントに。  
美味しい旬は春の3月と5月。  
そして5月と7月頃には淡い紫色の小な花に  
出会えるかもしれません。  
そのすいと細い茎から散りばめられる次女は  
天を向く線香花火のようでもありますよ。



### よもぎ

よく萌え出でる、善萌草、  
四方に根茎を伸ばして繁茂することから  
四方草などいふ。そんな生命力を  
あやかるようにお祝いの事や節句では  
邪気払いに使われる神聖な野草と  
して草もちに用いられ、清涼感  
のある風味とほのかに苦味は甘い  
あんこともよく合いますね。  
もち草という異名も納得です。  
柔らかい若葉を茹でておもちに混ぜま  
すが落ち着いた緑色はパンや洋菓子  
とも合います。食物繊維が豊富なため  
ヨモギを茹でて混ぜる際細かく切ったり  
よくすりつぶして、生の葉をもめば  
虫さされや傷口に。乾燥させればお茶  
葉となり解熱や食欲増進、ガゼに  
「包んでお風呂へ入れれば保湿・冷えや  
肩こり改善に手足もぽかぽかです。  
そしてお灸で使われる「もぐさ」  
その原材料としても大活躍。  
もとも葉裏は白っぽい繊維毛に覆われてる  
のですがもぐさはふふわとした繊維だけを  
集めたもの。  
精油成分を多く含んでいるため  
じゅくじゅくと燃え心地よい香りに。  
古くより万能で「ハーブの母」とも  
呼ばれ愛され続けられている  
ヨモギは穏やかに  
春の訪れを告げてくれるのでしょう。

花諺  
平穂・平知・夫婦愛

stylist - Sayako Abe / supervisor - Tadanori Yano