

奈良の身近な薬草茶 その1 ジュウヤク（とくだみ）茶



ドクダミは、東アジア原産のドクダミ科の落葉多年草です。

本州、四国、九州などに分布し、山野や庭など普通に見られます。

薬用部位は花期の地上部で、ジュウヤク（十葉、重葉）と言い、主な薬効としては、利尿作用、強心作用、抗菌作用などがあります。

①

ジュウヤクを摘んで、よく洗い、輪ゴムで束ねる。雨の当たらない風通しのよい軒下に2週間ほど干す。つぼみの時期は甘い。



②

しっかり乾いて、さかさまにしてもピンと立つくらいになったら、出来上がり。



③

ハサミで3cmくらいにカット。



④

保存容器に入れるか、ファスナー式の保存バッグに入れて冷蔵庫で保存。



⑤

水にジュウヤクを適量入れ、火にかける。沸騰したら弱火にして5分～10分くらい。



⑥

暖かいます。夏は冷やしてどうぞ。



詳しい内容は「クックパッドレシピ」を参照してください。 <http://cookpad.com/>

奈良の身近な薬草茶 その2 ヨモギ茶



ヨモギは、全国各地の山野に見られる多年草です。

葉の裏側には白い綿毛が密生し、これを取ってお灸に使う「モグサ（熟艾）」をつくります。

桃の節句（上巳の節句、草餅の節句）には草餅に、端午の節句にはショウブとともに軒端にさしたり、ふろに立てたりします。

①

よもぎの新芽を取って来て水洗いし水を切ります！それをキッチンペーパーをひいたお皿に並べます。



②

600Wのレンジで4分加熱します！

パリッとしたらO.K！



③

レンジから出して1分ほどよもぎをモミモミします！

やけどに注意！



④

あとは急須にももぎを適量入れ、お湯を足し蓋をして、3分待ち完成！



注意！

トリカブト、シャクモミジガサ、ゲンノショウコ葉が似ているため、中毒事例があります。気をつけましょう。



詳しい内容は「クックパッドレシピ」を参照してください。 <http://cookpad.com/>