

★漢方あれこれ★

◆山菜の時期になりました◆

太田 順康

暖冬のお陰で、スーパーの店頭で山菜が並ぶようになりました。1月に京都の天婦羅屋でフキノトウの天婦羅が出てきて驚きました。

◆フキノ◆

キク科 フキノ 薬用部位は フキノトウ、葉、根、茎、など全草です。

春の山菜のフキノトウ（花の咲く前の蕾）は有名で誰でも知っています。

フキノトウは春になって外に陽気が多くなってくると、冬の閉塞さに対抗するために体に貯め込んだ陽気が邪魔になってくるので、その陽気を発散させる働きがあります。あのほろ苦さがその役割をします。

咳に10gを煎じて飲むと良いといわれています。

ただ最近になって、ワラビと同じく発がん性物質が含まれていることがわかりました。煎じたり、天婦羅にしたりして熱を加えるとほとんど発がん物質は分解されますので、春の風物詩として楽しむ分には良いでしょう。

また咳にはフキノトウで作ったフキノ味噌を茶さじ1杯位を服用すると良いそうです。これは灰汁抜きが充分されますので発がん物質の心配はなさそうです。

魚などの食中毒には、生の葉、茎のしぼり汁を飲むと良いようです。また生の葉、茎、根のしぼり汁は虫刺され、切り傷、おできなどにつけると良いようですが、市販の外用薬でもっと衛生的で良いものがありますので無視することはないようです。

それよりもフキノは煮物にしたり、伽羅藪や蒟味噌で賞味するのが一番ですね。

◆蒟味噌の作り方

フキノトウが浸る位の水に小さじ1杯の重曹を入れた熱湯を用意しておく。フキノトウは縦に半分に切る。すぐに黒ずんでくるので、すぐに先ほどの熱湯に入れて1～2分茹でて、流水に10分ほど漬けてアク抜きをします。このとき例の発がん物質はほとんど取り除かれます。



春禅洞

すやか教室 山歩き

曜日と時間：毎週金曜日 10:30～

★雨のときは、中止します。

★お茶など飲み物を持参

＜3月の予定＞

4日(金) 11日(金)
18日(金) 25日(金)

陽ざしが暖かく、春ですね。木々の芽も ぷくらんで、鳥たちも忙しそうです。

今年の山道は、近年雨の降り方が激しくなっているせいか、土や石が流れ落ちて来たり木々が折れたり倒れたりしているのが目立ちます。草たちの芽吹きがほっと気持ちやを和らげてくれます。

§ 漢方相談日

(担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範。岐阜県漢方研究会会長。岐阜薬科大学「漢方学」講師) 今月の漢方相談日は、下記のとおりです。

7日(月) 14日(月) 24日(木)

§ 3月の休診日

21日(月・祭日) 28日(月)



味噌、砂糖、お酒、味噌などで調整した味噌をフライパンなどでオリーブオイル、ゴマ油などで炒め、アク抜きしたフキノトウを粗みじんに刻んで入れて炒めて出来上がりです。

こんなこと私が威張って書くことではなかったですね。

(つづく)