



露草 (ツククサ)

ハートのような
ちようちよのような
ミッキーマウスのような?
コバルトブルーの鮮やかな「ツククサ」
花をよく見ると、
とても不思議な形をしています。

朝咲いた花が昼にしぼむことが
朝露を連想させ、
「露草」と名付けられたそうです。

小さくて雑草に思われがちですが、
花びらは「友禅染」や「絞り染」の染料として
古くから使われています。
初夏の新芽は茹でて、
おひたしや煮物、炒め物にして
食べることもできます。

目で見て食べて、楽しめる「ツククサ」。
路傍や空き地で一度足を止め、
探してみたいかがででしょうか。

2015 6月号
「水無月」みなづき

梅雨時はとかく体が重だるくなりやすい季節。体に溜る余分な水分で皮膚疾患や食欲不振、胃もたれや下痢・便秘などの症状を招きます。この時期は体の余分な水気を飛ばし、胃腸の働きを高める食事に心を配りましょう。



丸ごと一本入れて炊飯すれば風味と甘さもアップ! 出汁に入れた昆布も刻んで混ぜ込みます。

◎トウモロコシご飯

旬のトウモロコシを炊き込んだご飯。優しい甘さは誰もが喜ぶ味です。トウモロコシは胃腸機能を高め水分代謝をよくする効能があります。

◎冬瓜のお味噌汁

利尿効果や解毒作用が高い冬瓜は梅雨から夏にオススメ。代謝を良くするミョウガを添えてお味噌汁に。むくみ取りに最適!

◎白身魚の酒蒸し

(野菜と生姜あんかけ)

白身魚は胃腸を丈夫にし、消化吸収を高めます。身体を温め余分な湿気を祓う生姜あんかけ。

◎五目豆

胃腸を丈夫にする大豆と利尿効果のある昆布、根菜がバランス良く入った五目豆。梅雨は野菜の閑散期のため乾物を使った常備菜が重宝します。

◎長芋の梅シソ和え

長芋は消化が良く滋養強壮の高い食材。梅しそと和えてお腹を整える小鉢に。

(料理と撮影コーディネート)

旬業料理家 中医薬膳指導士 さくらこほん主宰

青木 美加(箕面市出身)