

呼吸器の疲れ・咳・食欲不振に‘びわこう’が効く



材料・作り方

・びわ葉60枚 ・大きな梨2個(あたご梨なら1個) ・ナツメ8個 ・ハスの実(皮つき)150g ・糖蜜150cc

一日目：分量のハスの実を水に漬けておく

二日目：① 300 c c の水に黒砂糖100 g と塩5 g を入れて煮溶かし、時々かき混ぜながら150ccになるまで煮詰める。→糖蜜です

② びわ葉は良く洗って1~2cmに切り、ひたひたの水で濃く煎じ、布で漉しておく(葉は捨てる)

三日目：③ 2の中へ梨を皮ごとおろし入れ、①の糖蜜・ナツメ・ハスの実を加えて強火で煮る。底がこげつきやすいので時々木べらで混ぜる。

④ ハスの実がやわらかくなったら、一度火を止め、ザルで漉してナツメの種を取り除き、すり鉢でハスの実とナツメをよ〜くすりつぶして鍋にもどし、再び火にかける。

⑤ 火加減は強→中→弱→強。水分が減ってくるにつれてますます焦げ付きやすくなり、又勢いよく飛び跳ねるので、気を付けて混ぜる。

ドロドロした’アンコ状’をめざして最後は強火。木べらで鍋底をこすった時、分離した水分がどこにも見当たらない状態になれば完成。このタイミング(びわこうの薬効が最大限に発揮できる=つまり’食べ物ぐすり’に変化する瞬間です)が、とても大事！でも、どの時点で火を止めても失敗はないので、途中で出かけ、又帰ってから仕上げてても大丈夫！※作り方のスケジュール(一日目、二日目…)はあくまでも目安です。

それぞれの都合に合わせて調整してくださいね。

最短丸一日、最長5日間で仕上げたという方もおられます。

⑥ 出来上がったびわこうは冷めてから、ピタッと封の出来る食品保存袋に薄く延ばして冷凍保存、必要に応じてパキッと割っていただく。

さてさてこのびわこう、甘くて香り高くてとても美味しいのですが、「梨や砂糖が入っているけれど食べてもいいのかなぁ？」という質問をよく受けます。大丈夫ですよ〜！！果物だけ、砂糖だけを食べるとビタミンやミネラルを消費してバランスを崩します。

でも‘びわこう’は呼吸器のトラブルを和らげる梨、去痰作用がありミネラルを含む黒糖、呼吸器だけではなく心臓も元気にしてくれるハスの実、造血作用があり婦人科疾患に効くナツメ、そして黒糖以外は大腸をきれいにする繊維をたくさん含んでいて、これらがチームで働き体に負担をかけることなく薬効を発揮します。さらに時間をかけて作るため、それぞれのエネルギーが凝縮された最強の’食べ物ぐすり’のひとつです。

手間ひまはかかるけれど、お薬を自分で作れるなんてすごいでしょ！

是非挑戦を、そして健やかな日々を過ごしましょう。