

京都台所はくすり箱 ～よもぎづくし、受講風景～

本多 薫

今年の第1回目は「よもぎ」。

先ずは、事前によもぎ採集からはじまります。摘みながら本物か偽物かを指でこすり、匂いで確認しつつ45リットルの袋いっぱいによもぎ摘み！！



もう指先が青黒くなって肌も荒れてしまう程に。。。自然界の生き物ってホントに強いって思います。メインは「よもぎエキス」続いて「よもぎ青汁」「よもぎごはん」「よもぎ座布団」と「よもぎ枕」「葉もみ汁」。

手順としてはゴミを取り、洗って大鍋にたっぷりのよもぎとひたひたの水を入れて煎じ始めます。15分程したら1煎目を飲んでみます。

「苦っ！！」
「ぜんぜん大丈夫～！」
「美味しい！」と受講生の感想はさまざま。

因みに私は1煎目は苦くても美味しいと思えて季節を感じました。その後2時間ほど煮出した2煎目は不味くてえずきそうでした（涙）しばらくすると、急激に空腹を感じ、体の反応にもびっくり！！



苦味成分には解毒と修復の作用があると習いました。春は肝の弱りの出る時期です。この時期に芽吹く食物の力を借りて解毒すると体は素直に働くだなぁと改めて実感しました。

自然界のもので、薬が出来るなんて素敵です 