

自宅キッチン 野草シリーズⅥ 「タンポポ」

春の野草も初夏から梅雨にかけて、だいぶアクが強くなってきました。野草達は旬の採り頃を逃すと気温の上昇と共に油虫がついたりします。きれいなものであれば少々時期が過ぎても、炒めたり、天ぷらならばまだまだ楽しめます。

オリーブオイルで炒めた野草をカレーなどに煮込んでも栄養補助やスパイスの役目もあり、どんな野草も合います。(もちろん体の役に立つ野草に限りますが...) 冬から春にかけては生野菜サラダなどにして楽しんだタンポポなども、これからのものは塩茹でて少し水に晒し軽く絞って胡麻油で炒め、胡麻和えなど美味しく戴けます。アクの強くなった野草は、特にタンポポなどはベーコンなどに巻いて炒めるのも美味です。

タンポポの薬効は先号でも一部触れましたが、誠に優れものなので、もう少し補充しておきたいと存じます。

・強壯、胃健、婦人病には乾燥した根を1日10g~15gを、全草ならば20gを煎じて服用、またはエキスとして用いると強壯剤になります。

消化不良、乳汁不足などにも効果があると云われています。苦味は胃健、整腸、催乳、発汗、解熱、浄血、利胆剤として、胃炎、胃カタル、胃潰瘍、腸カタル、食中毒、便秘、痔、浮腫、脚気、肝臓病、肝炎、黄疸、胆汁分泌の促進、子宮の諸病、乳腫、血の道、寝汗、喘息、心臓病、小便閉塞、貧血症、瘡腫に効果があると云われています。

熱のあるときや風邪気味るとき、特に子供にいいようです。全草にカリウムを大量に含むので、むくみをとるのにもよく、スギナ茶を常飲する方は、タンポポの葉も少し混ぜるといいですね。スギナは万能薬草茶ですが、カリウムを抑える働きもあると云われていますので、カリウムの多いタンポポの葉などブレンド茶にするのをおすすめします。

タンポポのその他の効用

いぼ、しもやけ、腫瘍(茎の根の白い汁)、とげにつけると効果があり、酒に入れて飲めば、いぼ、できもの、乳腫、消化器系の潰瘍や食道癌などに効くそうです。まさに万能の優れものですね。

・タンポポの葉や根をミキサーでジュースにすると抗菌作用抜群です。新型コロナウイルス対策としても是非見直してほしいタンポポです。

・糖尿病や肝臓疾患の改善によく貧血にも良いそうです。梅雨のシーズンは体調を崩しやすいとき、そうでなくても新型コロナウイルスでストレスもピークのこの頃です。梅雨が明ければ盛夏が待っています。体力を蓄えておきましょう。料理とまではいいません。薬草茶だけでも実践してみませんか。

・タンポポは女性ホルモンを活発にし、美肌を作ること間違いなしです。タンポポ茶は開花時の全草を乾燥させ、茶代わりに飲めば精神を落ち着かせ、美肌に効果がある美味しいお茶になります。

タンポポ酒の簡単な作り方

花をさっと洗い、3~4時間日に当てて乾燥し、2倍量の焼酎に浸けます。花を1週間ほど引き上げ、3~5ヶ月で香気の強い淡黄色の花酒ができます。

タンポポ酒の高級な美味しい作り方

興味のある方は是非挑戦してみてください！！

1、タンポポの花を丸ごと、またはほぐして広口ビンに入れます。熱湯をかけるので耐熱性の容器が宜しいです。同量の熱湯を上から注ぎ蓋をして5日間置きます。1日に1、2回全体をよく混ぜておきます。

2、この液を濾して鍋にとり、最初に加えたタンポポの半分の量の砂糖を加えます。味をよくするため、オレンジや、レモン、スダチなどをタンポポの2割ほど、レーズンをタンポポの半分の量ほど細かく刻んで入れます。その上に市販のイースト1包み分をそっと置き、紙か布を挟んで蓋をし、1週間ほど置きます。布で濾して液体だけを保存用のビンに注ぎ、涼しいところで1年間熟成させると美味しく飲めます。3年~10年たつともっと美味しく飲めます。