



ドクダミ茶の作り方はどうやるの

ドクダミをに出して作る

ドクダミは、半日かげの、少し湿り気のあるところに生えていて、簡単に手に入れることができます。ドクダミの葉っぱを傷つけると、ドクダミ特有のしげきの強いにおいを出します。

ドクダミとは、「毒痛み」とか「毒を矯める」からきた名前だといわれています。馬の病気を10種類もなおせるので、十薬という別名もあるくらいで、昔から薬用植物として利用されてきました。

ドクダミ茶を作るには、ドクダミの葉っぱを日干しにしたものを、やかんなどに入れ、火にかけて、に出して作ります。1日分の葉の量は10～15グラムで、これを出すのです。

ドクダミ茶は、動脈硬化の予防や高血圧症などの人に向いています。また、便秘がちの女性にも、すすめられます。ドクダミには、そのほかいろいろな病気に効き目があります。

ドクダミの食べ方・活用法

ドクダミは、若い芽の部分、若葉の部分、くき、地下けいなどを料理して食べることもできます。ドクダミの地下けいのゴマあえとか、ドクダミジュースなどもおいしいものです。強いにおいがしますから、ゆでて、十分に水にさらしてから使いましょう。

ドクダミを、穴のあいたビニルふくろに入れ、そのビニルふくろを冷蔵庫に入れておくと、いやなくさいにおいを消す薬として使えます。ドクダミをコップにさし、それを冷蔵庫のすみに置いておくだけでもかまいません。（監修・青木 国夫）

