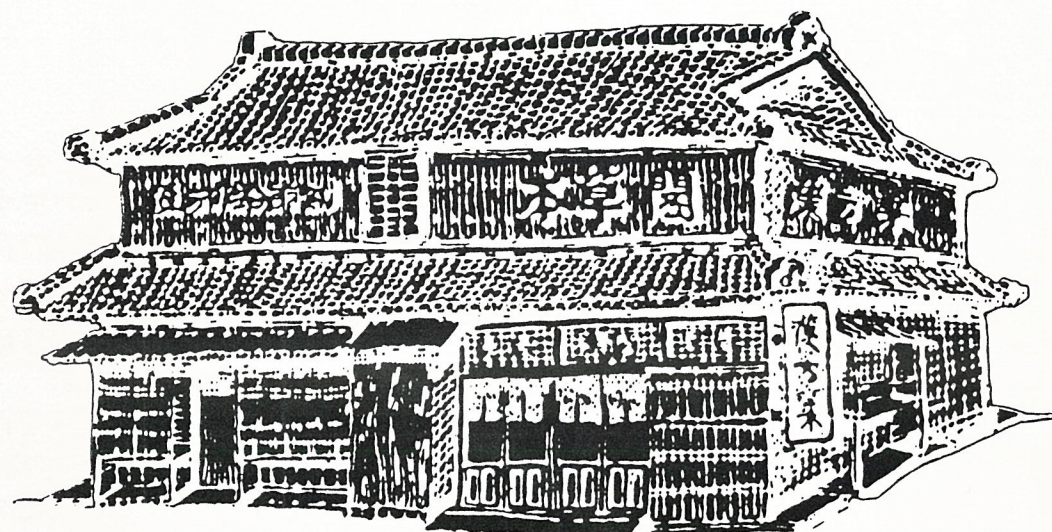


平成6年5月15日発行
 (毎月1回・15日発行)
 〒460
 名古屋市中区千代田5-21-17
 漢方の本草閣内
 「本草閣かわら版」編集部
 TEL 052-241-3388
 FAX 052-251-3294

本草閣

かわら版

第七号



名古屋・鶴舞



漢方の本草閣

シリーズ

◆ よく使われる民間薬

商品紹介

奥様の工夫が光る

おまかせのたれ



おまかせのたれは、信州の名産であるくるみを使って、がんこ一筋20年にわたる商品開発の結果、出来あがった自然食品です。くるみの他、ごま、砂糖、醤油、みりんを含み、他の化学調味料は一切含まれておりませんので安心してお召し上がり頂けます。

現在、多くのお客様からのご支持を頂き色々なご使用方法等の例をお寄せ頂いております。例えば、精進料理のつけたれに、ほうれん草、生野菜等のおひたしの上

に、野菜とさしみコンニャクのあえ物に、ナスの油炒めの上に、焼きおにぎり、切餅のつけ味噌に、ステーキ、魚類のたれに等です。

今月の主な行事

(5月16日～6月15日)

5/22 (日) 薬草観察会 鳳来寺付近 有料 主催 本草閣薬局	5/23 (月) 漢方講演会 中日文化センター 1:30PM～3:00PM 有料 講師 林 譽史朗	5/24 (火) 春夏の薬草 女性会館 1:30PM～3:30PM 有料 講師 林 譽史朗
5/28日 (土) 無農薬野菜 青空市 本草閣薬局 10:00AM～完売迄 主催 本草閣グループ わかな	6/13(月)～19(日) I'm 藍 時代が求める ジャパンブルーの神秘 愛知県産業貿易会館 講師 林 譽史朗	

<編集後記>

ゴールデンウィークが終り、そろそろ五月病に侵される頃ですが、如何お過ごしでしょうか。気ままな旅をしたくなる今日この頃です。 編集部 北野 山田

よく使われる民間薬 その7

植物名：梅

科名：バラ科

使用方法：1. 梅肉エキス

未熟果（固い位の物）の果肉を非金属性のおろしですりおろし、その果肉を煮込み、真っ黒な塊のようになるまでにする。

3Kgの梅から、コップ1/3程度しか出来ない。

効用：食あたり、下痢止め、食欲不振、健胃

使用量：1日2～3回、1回耳掻きの先程度。食前、食中

2. 烏梅

未熟な青梅をわらを燃やした煙で燻製にした物。

風邪には烏梅を水洗いして、1・2個を水2合で1/2程に煎じて熱い内に服用する。

効用：下痢止め、熱を下げる、咳止め。

使用量：3-5g/日 煎じて飲む。

3. 梅酒

傷の無い未熟果実1～1.2Kgを水切りをして、よく水気を除きホワイトリカー（焼酎でも可）1.8ℓ（1升）の中に砂糖400g程度とともに入れ冷暗所に3ヶ月、保管しておく。

効用：食欲不振、疲労回復、不眠

使用量：1日2-3回 1回10～20ml 食前又は食間

4. 梅干し

完熟手前の青梅を塩で漬けて日に干してから紫蘇しその葉でさらに漬け、赤く染めてから今一度天日で干し上げます。

効用：熱を下げる、痛みを和らげる、食欲増進、胃を丈夫にする

5. その他

●梅ジャム、梅ジュース、梅茶

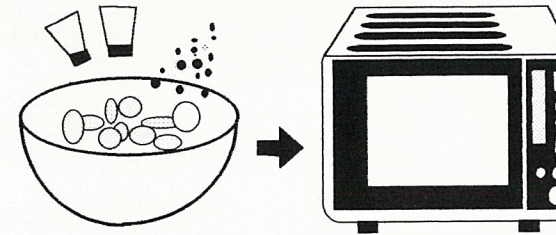
注意：青梅そのものは、青酸（有毒成分アミグダミン）が含まれている為、生そのものは食さないように [文責 浮亀 浩]



魚をもっと食卓へ

簡単魚料理

■タコのチーズ焼き



お皿にゆでだこを敷き、その上から調味料Aをまんべんなくふりかけて軽く塩・コショウをします。

それをオーブントースターに入れて5分で出来上がり。

材 料

ゆでだこ（一口大に切る）・・・200g

塩・コショウ・・・少々

調味料A（下の材料を合わせて作る）

●粉チーズ・パン粉・刻みパセリ・・・大きじ3

●オリーブ油・・・大きじ2

日本の薬膳とは

我々の住んでいる日本には他の国に無い美しい季節があり、その季節に合った旬の料理があり、それぞれの料理は漢方的に考えても理屈に合っています。これから夏に近づくにつれて、日に日に暑くなってきます。今一度、夏の料理について、日本食を漢方的に考えてみましょう。

- 1) そうめん・そうめんは冷たくして食べる為、身体を冷やしすぎないように温めるショウガ、ネギを入れ栄養をゴマで補っている。
- 2) 寿司・・・酢を使う事によって保存力を高め、酢によって身体を引き締める。刺身は体を冷やす作用がある為、身体を温める目的と殺菌をかねて中にワサビを入れてにぎる。ショウガと日本酒でも身体を温める様にし、黄色の菊花は毒消しの効果がある。
- 3) 冷奴・・・ショウガとネギで身体を温め、かつお節でタンパクをとる。

夏は外気が暑い為どうしても冷たい物を取り過ぎたり、夏の果物を取り過ぎてしまう為身体の中は冷えています。冷え過ぎないように、又、胃腸を整える為に、ショウガ、梅肉、ネギ等が多く用いられます。

（夏に出来る物、暑い所に出来る物、地上に出来る物は身体を冷やす作用があり、冬に出来る物、寒い所に出来る物、地下に出来る物は身体を温める作用がある）

全ての季節料理も同様に漢方的な考えが出来ます。日本には日本の薬膳があります。日本料理、田舎料理が本来、日本の薬膳です。”食こそ薬”が本来の姿であり、漢方薬は補助に過ぎません。毎日の食事には充分ご注意ください。 [文責 林 譽史朗]