

# こずずめの里だより

第9号

幸せいっぱい、春の香りよもぎ

ヨモギといえば何を思い浮かべますか？やっばり草もちですよ。春の香りいっぱいのおもちをほおばると、なんとも幸せな気持ちになります。

他にもおひたしや天ぷら、パン生地やご飯に混ぜ込んで、風味豊かおいしいです。最近は沖縄料理屋も増えてきたので、ヨモギを雑炊に入れた「フーチーバーシューシー」なるものも目にすることがあります。

ヨモギは古来より薬草として用いられており、乾燥させた若い葉を煎じて飲めば健胃、喘息、貧血、冷え性などに効果があると言われています。

ヨモギ風呂なども、体を温めるのに役立ちます。お隣の韓国では、穴の開いたイスの下でヨモギを煎じ、床屋さんのケープのようなものをかぶってそのイスに座ってサウナとして暖まる「ヨモギ蒸し」というものがあり、美容と健康のために幅広い年代の女性に親しまれているようです。

また、葉を裏返してみると白い毛がびっしりと覆っているのがわかりますが、葉を乾燥させ、揉んだり叩いたりしてこの毛を採取したものが「もぐさ」で、お灸として使われます。ヨモギは「よく燃える」という意味が含まれているようで、大昔矢張りなどで火をおこしている時代は、乾燥させたヨモギの葉を利用して火種をおこしていたそうです。

しかしヨモギも良いことだけではありません。秋に咲く花はブタクサと同じように、花粉症の原因となっています。杉と比べると開花期間が短いので症状は軽く済みますが、それでもヨモギ花粉症の人にとってはつらいものです。花粉症に負けないように、ヨモギをたくさん利用しましょう！

① 春の野に出て  
よもぎを  
つみぎょう。  
なるべく  
出たばかりの  
やわらかい葉を  
えらびます。



③ 強くはげ  
水気をきり、  
包丁で  
細かくぎざみ  
さらし  
すり鉢ですります。




⑤ 小さくちぎった  
20分位  
蒸して  
火を  
通します。



② たっぶりのお湯で  
まよと包むべく  
ゆきます。  
その後冷みに  
1時間ほど  
さらして  
アケを扱えます。



④ 3対1の割合いの  
上新粉と  
白玉粉に  
お湯を加え  
耳たぶ位の  
やわらかさにこねます。



⑥ 蒸しあがった  
もちと  
よもぎを  
きれいに  
色づくように  
すり鉢でつめます。



⑦ つぎおが、たもちを  
おみの大きさに  
ちぎって入れ  
きなこやあんこを  
まいて  
いただきます!!