

～今月の花木～



ナツツバキ 夏椿

ツバキ科・落葉高木・東北地方南部～九州原産
別名「シャラノキ」という。梅雨のころ、やや大きめの白い花を咲かせる。



白い小花？をドクダミは初夏に咲かせる

鬱陶しい、臭い、はびこる…何だか、目のかたきにされてしまう雑草のイメージがドクダミにはあり、どうやって駆除したらよいかという方向に意識が向きがちですが、古くから有用な野草であることも、知られています。

ドクダミの話

東京近郊では6月頃、ドクダミは白い花を咲かせます。ただの鬱陶しい雑草という見方をする方も多いと思いますが、白い花に目を向けると、案外素朴で美しい花だなど思われるかも、知れません。

—おことわり—

「白い花」と書きましたが、実際は白い花びら状に見えるものは苞(ほう)という葉の変形したものであり、本当の花の部分はその中央部に直立している黄色い芯のような、沢山の小さな花が集まって出来た花穂(かすい)です。

ドクダミは、ドクダミ科の多年草で、アジア東南部と本州以南に自生します。日陰のやや湿った所に好んで生え、野山から民家の裏庭などいたるところで見かける事ができます。

名の由来は毒を矯める(ためる＝なおす)など、諸説言われています。また、別名を十葉(じゅうやく)ともいい、生葉や生葉の絞り汁を患部にすり込んだり、煎じて飲んだり、古くから様々な病気に効くとされ、利用されてきました。

利用することで、ドクダミは雑草から薬草になる植物です。



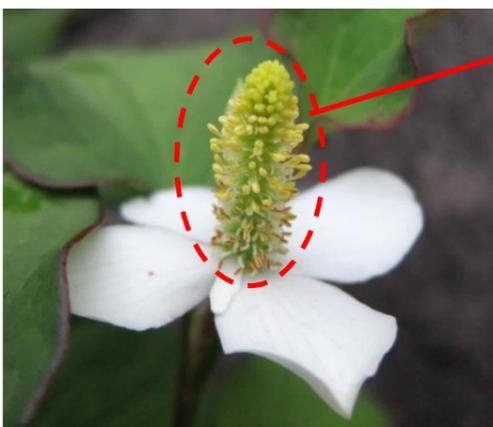
地下茎で、はびこります

ドクダミは主に地下茎で、繁殖してゆきます。地上部を刈り取っても、やや湿り気のある日陰などの条件がよいところでは、どんどん広がります。雑草としてみた場合、ただの厄介者ですが、ドクダミ茶など利用する人にとっては、ありがたい植物です。ふやし方は、株分けにするか、地下茎を適当な長さに切って、地中に伏せておきます。プランターで、栽培することも出来ます。

本当の花の部分

黄色い小さい花の集合体である花穂(かすい＝花が稲穂のように長い花軸に群がっている)が、花の部分です。

花びらのように見える白い部分は総苞片(そうほうへん)という、花を支えている葉の一種ですが、ドクダミの花は白いといった方が、話のおりは良さそうです。



ドクダミの利用と効果

ドクダミは体に良い！ 別名十葉とも言われ、昔から万病に効くとも言われていますが、どのような利用と効果が、あるのでしょうか。

(飲む)ドクダミを乾燥させた、ドクダミ茶が一般的です。生のドクダミの葉特有の悪臭？は、乾燥させることで成分が変化し、和らぎます。

利尿作用、高血圧、動脈硬化、アトピーの改善、疲労回復など、様々な効果があります。

(塗布)生の葉をよくもむ、又はすり潰したものしたもの(青汁)を直接またはガーゼにつけ患部にあてる。各種皮膚疾患、水虫などに効きます。

(風呂)生または乾燥したドクダミの葉を布製の袋にいれ、浴槽に入れる。生葉のほうが、成分的に殺菌効果が高いが、臭いはどうだろうか…。あせも、湿疹、水虫、血行の改善などの効果があります。

様々な効果が言われていますが、すぐに効くというよりは、長い期間継続して利用すると徐々に改善してゆくものが、多いようです。

ドクダミ茶

ティーバックのものが、市販されており、お手軽に飲むことも出来ますが、自分でドクダミを採取して、ドクダミ茶を作るのも、時間と手間がかかりますが、楽しく味わいがあります。

詳しい作り方は裏面をご覧ください、ご興味があればぜひ、トライしてみてください。



ドクダミ茶の作り方

ドクダミのもつ有効成分が最も高まるのは、花の咲く6月～7月とされ、この時期に収穫してお茶にするのが原則とされています。

収穫・乾燥

収穫するドクダミは、なるべくきれいな所に生えているものを使用します。地上部に生えている部分を根元付近より鎌などで刈り取ります。来年も収穫できるように、地下茎まで掘り出さないようにします。

取ったドクダミは、水洗いして束ねます。風通しの良い、雨の当たらない軒下などに吊るして、葉がカサカサになる位（1週間程度）乾燥させます。花や茎も一緒にOK！



① 収穫前、とある民家裏庭のドクダミ



② 収穫後は結果的に、除草も兼ねている



③ ゴミや余計な草を取り除きます



④ 水洗いします



⑤ 水気を切り、束ねて干します

加工・煮出し・保存

乾燥後、ハサミで2cm位の大きさに切り刻みます。これで一応完成ですが、においの気になる場合、さらにフライパンで焦がさないよう、弱火で5分程度煎るとより風味が増し、飲みやすくなります。

煮出しは土瓶か耐熱ガラス、ホーローのヤカンを使って煮詰めます（鉄製と銅製のヤカンは×）。沸騰後、弱火で8分くらい煮詰めます。茶こしでこして、飲みます。



① 乾燥後、葉を切り刻みます



② 一応、完成（煎ってはいない状態）



③ マイルドにしたい場合、煎ります



④ 水1Lに大きじドクダミ2杯位（お好み）



⑤ 茶こしを使い、注ぎます



⑥ 完成（美味くもないが、不味くもない）



⑦ 冷やせば、麦茶感覚で飲めます



⑧ 湿気対策し保存すれば、1年中飲めます

当社では障害者、親と暮らすことが出来ない子供たちの施設（社会福祉法人）に皆様から頂いた書類の使用済み切手等を使い、支援活動をしています。