クマザサ

クマザサという名前は、冬になると葉の縁に白い隈取りができることから付けられました。出たばかりの若い葉には隈はないのですが、冬になると白い縁取りができ、それが枯れるまであるので、年中隈がある葉が見られます。

日本では古くから防腐作用、殺菌効果の強い葉として、人々の生活の中で広く活用されてきました。山仕事や旅の途中で食べるおにぎりや餅を包んだり、料理の飾り付けや仕切に使われてきました。

クマザサには、葉緑素やミネラル類、安息香酸、カルシウムなどが含まれています。特にビタミンはC・K・B1・B2が豊富に含まれており、体のバランスを正常に保つ役割を果たします。葉緑素は脱臭効果や抗菌作用があり、血液に含まれるヘモグロビンをサポートし貧血や高血圧の予防や改善が期待できます。

また、安息香酸には殺菌・解毒作用があり、胃のピロリ菌や黄色ブドウ球菌などの細菌の発生や増殖を抑制し、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの症状の改善が期待できます。

葉を茶の代用にすれば、胃弱、胃もたれ、高血圧、糖尿病に効果があります。また、抗菌・防腐作用により歯槽膿漏、口内炎を改善し、口臭予防にもなります。

クマザサはイネ科に属しているのでお米が取れます。これは笹米といい食用にもされていました。また、春に出るクマザサのタケノコは珍味に属します。

クマザサ茶の作り方

1. クマザサの葉の青く柔らかい部分を採取して、良く洗って陰干しする。
2. 乾いて少し枯れたようになったササを1～2cm角に切る。
3. フライパンで焦げないよう弱火で少し黒くなるまで炒る。
4. 湯を沸かし、炒ったササを10分ほど煎じる。

ダイダイ

ダイダイは「代々」とも書かれ、果実は冬を過ぎても木から落ちず、そのまま置いておくと2～3年は枝に付いています。この特徴から子孫が代々繁栄するようにとの願いを込めた縁起物として、ダイダイはお正月に飾る鏡餅や注連縄にそえられます。

果汁は酸味が強く、生食用には向きませんが、食酢として利用されます。果肉はペクチン質を多く含みマーマレードの原料として最適です。

漢方では果実の皮を乾燥させたものを「橙皮」、未熟果実を二つに切って乾燥したものを「枳実」といい、食欲不振や胃がもたれてスッキリしないときは、これらを飲むと独特の芳香と爽やかな苦みが胃を心地よ

く刺激し、消化不良、胃炎など様々な胃のトラブルに効果があります。また、お腹にガスが溜まって苦しいときもガスの通りを良くします。

風邪をひいて熱っぽいときには、果汁を搾って熱い湯を注ぎ、砂糖を適量加えて飲むと症状が改善されます。この搾り汁には疲労回復や喉の渇きにも効果があります。

皮膚のひび割れやあかぎれの特効薬にもなります。ダイダイを輪切りにしてひたひたの量の日本酒に漬けておくと、次第にヌルヌルした汁になります。これを手の荒れた部分によく塗り込みます。皮に含まれている油分が肌を滑らかにし、潤わせてくれます。手荒れだけでなく、冬場、皮膚が乾燥してかさついたときに使ってみるのも良いでしょう。同じ原理で、頭皮のフケ症にも効果があります。洗髪後、少量頭皮にすり込むようにするとやがて効果が現れます。

寒い時期にはダイダイを風呂に入れて入浴すれば体が温まります。

月桂樹

月桂樹は常緑性の中高木で、暖かくて湿潤な気候を好む樹木です。葉は先がとがった楕円形をしており香りがあります。葉を乾燥させたものはローリエ・ローレルなどとも呼ばれ、料理ではおなじみの香辛料です。また、古代オリンピックでは優勝者に月桂樹で作った冠を与えたことから、現在でもマラソンなどでは勝利者を讃え、月桂樹の冠が頭上を飾ります。

月桂樹は肉や魚の臭い消しやカレーの香りづけに良く使用されますが、葉に含まれるシネオールやオイゲノールという芳香成分は食欲増進や消化を助ける効果があり、その甘くスパイシーな独特の香りが、イライラしているときなど気分を落ち着かせる効果があると言われています。

月桂樹の葉5～10ｇを煎じて飲むと、強肝作用や強壮作用と共に解熱作用もあるため、胃アトニーや胃炎のみならず、神経痛やリウマチにも効果があります。月桂樹の果実を乾燥したものが月桂実で、煎じて飲むか粉末にして1回1～2ｇ服用すれば芳香性健胃薬となります。

月桂樹の葉や果実を酒につけた月桂樹酒は、芳香性健胃整腸薬として働き、新陳代謝を盛んにし、疲労回復に役立ちます。食欲も増進するほか、強壮強精作用もあり、肌を美しくしてくれます。砂糖を入れずに作ると調理酒としても重宝します。

月桂樹酒の作り方

1．容器に月桂樹の葉を5割、果実を3割程度入れる。
2．ホワイトリカーを容器の8割程度入れる。砂糖を少量加える。
3．1～2週間後、葉と果実を取り除く。
　（入れたままにしておいても良いが、臭いや苦味が強くなる）
4．3ヶ月以上寝かせて熟成させる。