コブシ

早春の花といえば、コブシを連想する人もいるでしょう。開花すると、一面に付けた白い花は遠くからみても美しく、優雅な芳香を放ってとても印象的です。コブシの生薬名は辛夷（しんい）といい、この生薬はつぼみを使います。つぼみから少しでも白い花弁が見えると、効果がほとんどなくなってしまうのです。

１日につぼみ１～３個を煎じて服用すると、蓄膿症や鼻水などの鼻の病気、頭痛やめまいなど頭部の病気に効果があります。頭部の病気に効果がある生薬は少なく、脳の白蝋化（はくろうか）（認知症の初期症状）を防ぐ作用があるイチョウや、認知症防止に効果がある柿の種子などとともに、大切な生薬です。

山野にも自生していますが、庭木としてもよく栽培されています。

また、薬効がないものの、花が終わった後に採集し、三杯酢や天ぷらなどにして食べてみてください。きっとそのおいしさに驚くと思います。

シャクヤク

シャクヤクは、根を乾燥して生薬の芍薬（しゃくやく）にします。鎮痛、鎮痙（けい）、鎮静、利尿剤として胃痛、胃痙攣、腹痛、腰痛、神経痛などの痛みや痙攣を和らげる効果があります。

また、花弁も、乾燥後に粉末としたものをおろしショウガや砂糖を加えて服用すると、風邪にも効果的です。

花弁は、薬として服用するだけでなく、薬膳としてもおいしく食べることができ、瓶に入れ、砂糖と水を入れておくと、数週間でおいしいシャクヤク酒かシャクヤク酢ができます。そのまま飲んでも料理に使ってもよいでしょう。

分量は、花弁を梅酒の瓶（1.8㍑）に半分以上入れ、砂糖を百㌘と水を瓶の六、七分目まで入れて置いておくと発酵します。

花弁を洗うと発酵しにくいので、洗った場合は酵母菌かコウジ菌を足しましょう。

シャクヤクは、鉢植えでも十分開花させられるので、ベランダなどで栽培しよう。ただ、直射日光が当たり、温度が高くなる場所では、鉢の下をすかせ風通しをよくし、根の温度を下げる工夫が必要です。