ベニバナ

ベニバナは越年草ですが、初春に種をまくとその年に開花します。

ベニバナには有刺株と無刺株がありますが、薬として利用する場合は有刺株を選びます。花は、6～7月に枝先に付けます。花（管状花）がオレンジ色から淡紅色に変化したものを順次摘み取り、風通しの良いところで天日乾燥します。これが、生薬の紅花です。

紅花は1日量として、3～5㌘を煎じて3回に分けて服用すると、血行障害等通経作用を目的に、古くから婦人の血の道の薬として汎用され、冷え、血色不良、更年期の症状などに利用されます。

近年は、種子から油を絞ってベニバナ油（サンフラワー油）としますが、この油はリノール酸を多く含み、必須脂肪酸のため、テンプラ油として利用したりドレッシングにしたりしての利用も多く大切な油です。

ベニバナのまだ10㌢足らずの苗は柔らかいので、さっと湯通ししてしょうゆやみそだれで食べるか、油いためなどで食べるとおいしくいただけます。

ベニバナの花弁を米とともに炊くと黄色いご飯（紅花ご飯）になりますし、うどんや団子、餅などを作るときに加えるのもいいでしょう。タクアン漬けなどに入れて色を付けたり、お茶（ベニバナ茶）にしたり、体に取り入れると、効果を得ることができます。

トチバニンジン

トチバニンジンの竹の根のように伸びている根茎を採取し、薬用に利用します。そこで、チクセツニンジンの別名も付いています。

この人参は、チョウセンニンジン（朝鮮人参）と同じウコギ科の植物で、同じ成分も含んでいますが、サポニンの含量がチョウセンニンジンより多く山間部での治療薬としてよく使われています。あまり体力が落ちてない人の、体力・気力低下や発熱などの際に使われています。漢薬の原料としてもよく使われ、体力のまだある人のチョウセンニンジン代用としても使われています。

この根茎を1日3～6㌘煎じて服用すれば、滋養強壮、解熱、健胃、去痰、鎮咳剤として、風邪、百日咳、気管支炎、神経痛、消化不良、疲労回復などに効果があります。

トチバニンジンの根茎を採取し、きれいに洗ったら、0.5㍉程度に薄く切るか、ササガキとして空揚げにするのです。これだけを食べると少し苦みがあるので、ハコベやタンポポの葉とともにサラダにするか、ホウレンソウ、刻んだキャベツなどと合わせてサラダ感覚で食べるとおいしくいただけます。