

身近な薬草の活用 ～実習 枇杷の葉茶とチンキ作り～ 報告

日 時：2024年3月11日（月）13：30～15：30

場 所：本草薬膳学院 東京校

参加者：24名

講師：森澤 加代 先生

元静岡瑛和学院大学 短期大学部非常勤講師

国際薬膳師

フードスタイリスト

ティーコーディネーター



コロナ禍を経て久しぶりに会員が集まったの実習となり、和気あいあいの楽しい講習会となりました。まず初めに、先生の伊豆の山の家のお庭や散歩道で見かける身近な薬草や間違えやすい毒を持つ植物の見分け方、また取り組まれている希少植物の保護活動のお話などを写真を見ながら丁寧に説明いただきました。

実習で使った枇杷の葉は、葉が落ちる前の時期（11月～2月）に薬効成分が充実したしっかりした葉が取れるので今回選んでくださり、伊豆の綺麗な空気ですぐ育ったものを持参していただきました。枇杷の葉チンキは、虫刺され・やけど・かゆみなどに利用できるそうで、実習で作ったものは冷暗所で3カ月置くと使えるので、この夏から活躍しそうです。枇杷の葉茶は咳止め・痰を取る・胃熱の吐き気などに良いそうで、作り方は葉を綺麗にして陰干しするだけでOKと教えていただきました。手軽に作れてカフェインゼロで、味も癖がなくマイルドなので、いただいた葉でさっそく作って飲むのが楽しみです。

最後に伊豆からお持ちくださった美味しいお水を使って、先生愛用の土瓶で煮だした枇杷の葉と大村先生の黒糖胡桃と春の落雁をいただきながらの会員同士のお喋りにも花が咲きました。



枇杷の葉を乾燥してお茶に



葉の裏の繊毛を取り除き、チンキ作り

