

河内長野食草薬草の会

* **食草薬草の会目的**：食草薬草を中心に広く自然の植物にふれあい

会員の健康と親睦を図ると共に自然保護に対する意識の向上を高めることを目的とする。

* **活動内容**：

1. 自然保護展参加 毎年11月開催されます。100～200種の河内長野の食草薬草植物を展示し、薬草茶の試飲を通じて市民に自然の大切さを啓発しています。



2. 植物観察会 年7回開催しています。延命寺・観心寺・天見蟹井神社
流谷八幡神社・花の文化園・錦織公園・廃線跡散策



3.半夏生餅つき料理 7月は半夏生の餅つきをして頂きます。



まめ知識【半夏生（はんげしょう）】

ドクダミ科の仲間と同じように古くから民間で利用されているものにハンゲショウ属のハンゲショウがある。ハンゲショウは水辺や湿地に自生する多年草で全草に臭気がある。全草を日干しにしたものは三白草といい、煎じてむくみなどの利尿に、生の葉はすりつぶして腫れものなどに用いる。和名は夏至から11日の半夏生の時期に葉の表面が白っぽくなるためとも、葉の半分が白いので「半化粧」の意味ともいわれる。

4.七草粥料理 1月は春の七草を摘みとい七草粥を頂きます。



まめ知識【七草粥】

1月7日の朝に7種類の薬草「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」を粥に入れて食べる風習があります。お正月のごちそうで疲れた胃を消化の良い粥で休ませ、ビタミン豊富な青菜で栄養のバランスを整える働きがあります。また、七草粥を食べると1年の邪気が払われ、万病が除かれると言われていています。

5.薬草料理研究会 3月は市民の皆さんに参加(広報に掲載)して頂き

薬草を料理して頂きます。



食草・薬草料理献立 (3月)

種別	材料草	薬効
ご飯	ムカゴ	食欲不振、腰痛、精力減退
	ヨメナ	水腫、腫物、便秘
天ぷら	フキノトウ	(フキ) 咳、痰、解熱、健胃
	カラスノエンドウ	胃炎
	ユキノシタ	小児ヒキツケ、てんかん、耳だれ
	ツクシ	(スギナ) 利尿、去痰、膀胱炎
	ムカゴ	
	ヨモギ	神経痛、冷症、止血、眼精疲労
酢みそ和え	ノビル	強壯、強精、健胃、解熱
	カンゾウ	利尿、解熱
胡麻和え	タンポポ	健胃、強壯、便秘、胆汁分泌
	セリ	咳、神経痛、冷症、胆石
汁もの	ノビル	

6.会員募集中 会員の親睦を図り、食草薬草の名前や効能を勉強しません

か?(年会費:1200円、入会金:300円) 希望者は市役所環境政策課

(0721-53-1111)までお電話下さい。