

ニラ（ユリ科）

2007 10月 (Oct.)



日 SAN	月 MAN	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

ニラは夏バテの解消に秋になると良く食べます。ニラの花を見る機会も少なくなりました。白い可憐な花を咲かせます。薬用としては、種子を腰痛に、また小便の回数が多いときに30粒位をつぶして飲みます。強壮効果もあります。食用とする葉を、生薬名「葎」といい、性は温、味は辛です。効能は胃腸系を温め、気を巡らす作用が有り、滋血潤腸湯に配合されています。他に強壮、強精の効果があり、また下痢止めにも用います。黄色のニラには脳の老化を防ぐ作用があると言われています。元気が出るのですが沢山食べると、

呼気、体臭に臭いが出るのが少々何点です。良いからと言って多食は禁物ですね。

”『山ぶどう，木天蓼，サル梨，栗に柿，秋の味覚と草原の萱』”（河童）

変更が大変遅くなりました．お待ちかねだったでしょうか？？

秋です，栗がイガごと落ちこちてきます．阿蘇の草原の芒の穂も少し白くなってきました．狩り干し切りのシーズンです．晴天の中，8日は高森で>薬用植物観察会を行いました．総勢144名の参加で，休暇村南阿蘇の散歩道，ラクダ山の草地，月廻り公園で昼食，阿蘇野草園と観察し150種以上の薬用植物に出会いました．15日はNPO阿蘇花野協会の管理草地の草刈りです．22日は刈った草集め，その草は，有機農法の茶園で下草に使用し，美味しいお茶を飲むことが出来ます．草刈りをし，3月に野焼きをした草地には，春にはキスミレ，フデリンドウ，フクジュソウ，ユウスゲ，ヒメユリ，ツクシトラノオ，ハナシノブ等が咲きます．今はリンドウが咲き，芒がなびいでいるでしょう．

今月は，ニラです．ニラは夏バテの解消に秋になると良く食べます．ニラの花を見る機会も少なくなりました．白い可憐な花を咲かせます．薬用としては，種子を腰痛に，また小便の回数が多いときに30粒位をつぶして飲みます．強壯効果もあります．食用とする葉を，生薬名「葎」といい，性は温，味は辛で，帰経は肝，胃，腎です．効能は胃腸系を温め，気を巡らす作用があり，滋血潤腸湯に配合されています．他に強壯，強精の効果があり，また下痢止めにも用います．血液をサラサラにする作用があると言われていました．レバニラ炒め，ニラ玉，ニラ入りお好み焼き，味噌汁にニラ等美味しいですね．黄色のニラには脳の老化を防ぐ作用があると言われていました．元気が出るのですが沢山食べると，呼気，体臭に臭いが出るのが少々何点です．良いからと言って多食は禁物ですね．

昔の日本の食は，健康の素，また昔の料理方法には理があります．なんでも生食することだけは避けましょう．昔の料理方法には，植物の有毒成分を巧く除いていることが有ります．また，良く噛むと唾液のアミラーゼの働きで，糖はずれ，味が変わってきます．楽しいですよ．五感を磨くことは，腎（中医，漢方の）の気を養うことになり，老化を抑えることが出来ます．お試しあれ！！