

宇陀市薬草料理教室

◆炒り米と三分蒸し大和トウキの薬草茶♪

(更年期障害、目眩、動悸に効果的なレシピ)



材料 4人分:

三分蒸し大和トウキ 小さじ4

炒り米:米 20g(小さじ4杯)

三温糖 小さじ1

☆大和トウキは事前に湯を沸かして三分蒸して、天日もしくはレンジで良く乾燥させてから、細かく粉碎しておきます。

<作り方>

①まず炒り米を作ります。フライパンでお米を15分ほど火加減調節をしながら、時々火から離したり、前後にゆっくりと動かして焦げ付かないようにきつね色になるまで香ばしく炒っておきます。

②ティーカップに、炒り米と大和トウキを各小さじ1杯ずつ入れて、三温糖を一つまみ加えます。三温糖を加えることで味わいがマイルドになります。

③ティーカップの茶葉の上から沸騰したお湯を注ぎ、2分ほど待ちます。炒り米と大和トウキが底に沈んでからいただきます。

☆女性に嬉しい薬効のある大和トウキは、蒸してから良く乾燥させて粉碎しておく、いつでもお手軽に利用できますね^^ 今回のお茶は、炒り米と合わせることで香ばしく美味しくいただけます。

大和トウキをお茶として、普段の生活に是非取り入れていただければと思います。

◆大和トウキの薬効:鎮痛、鎮静、補血、浄血、通経、強壯剤となり、産前産後、妊婦の腹痛や出血、血の道、生理不順、不妊症、更年期障害、風邪、咳、頭痛、目眩、動悸、肩こり、神経衰弱、貧血、浮腫、腎炎、冷え症などに効果がある。(村上 光太郎 薬学博士より抜粋)