

くっきんぐるうむ

薬草料理

—食べ物を知恵を求めて—

高木幸子*

この薬草料理は、奈良県宇陀郡大宇陀町にある真言宗御室派大願寺で、風光明媚な山里や、当寺院の境内で採取された薬草を使って調理される寺院の精進料理である。当寺のご住職秦信昭氏の夫人秀子様が中心となって、ご家族協力のもとに、食する者の健康を願い、心をこめて調理されている事が伺われる。分量的にもほどよく、食後の満腹感の心地よさも、一際である。この大宇陀町は、旧松山町と言われ、織田家四代に亘り統治されていた。古来より薬草の豊かな土地で、江戸幕府から贈られた薬草を植えたことから始まったと、いわれている。そのためか、当地に森野薬草園も残っており、各種薬草を知ることができる。中でも初秋に紫色の花を咲かせる葛から品質のよい吉野葛が製造されている。また柿本人麻呂が「ひむがしの野にかぎろひの立つ見えて、かへりみすれば月かたぶきぬ」と歌った山里である。風光明媚な山里の薬草料理をいただくと、自然の恵みに感謝せずには居られない。秦夫人から教えていただいた薬草料理の材料や調理法の概要を献立に従って述べる。

献立

- ・前菜（南瓜羹）・金銀寄せ・松葉むかご
- ・葛の刺身 胡麻豆腐 白和え（山菜）
- ・酢の物
- ・和え物3種（梅肉・胡麻・辛子味噌）
- ・飛竜頭（山菜・薬草入）
- ・天ぷら
- ・銀杏御飯
- ・吸い物（桜の花・よもぎ麵・みつば）
- ・漬け物（3種）
- ・菓子（黄身つつみ・宇陀五香）

調理法の概要

・前菜

- ・南瓜羹に、春には茴香^{ういきょう}が入り、秋には木の実が入る。
- ・金銀寄せには、きんかんを二つ割りにして、銀杏を入れ、吉野葛で固める。金銀様に見えるので、この名が付けられた。
- ・松葉むかごは、油で揚げたむかごを松葉でつなぐ。
- ・葛の刺身は、吉野葛を湯煎して型に流し固め、切る。
- ・胡麻豆腐は、当り胡麻と吉野葛に水を入れ、混ぜ合わせ、漉して、火にかけて煉る。
- ・白和えは、こごみ、わらび・えのきだけ・まだけ・きくらげ・きゅうり・白ごま（大宇陀産は特に香ばしいという）などを用いる。天盛りにとんぶりを使う。
- ・酢の物は、きくらげ・いたどり・菊の花・やぶかんぞう・大根・みつば・しょうが・紅花を用いる。菊の花は黄色の花（食用菊）を用いる。
- ・和え物は、3種類つくる。梅肉和えには、長芋・アロエを用い、胡麻和えには、山うど・みつ葉又は春菊、木の芽を用い、辛子味噌和えには、にがうり・みょうがを用いる。
- ・飛竜頭は、黒ごま・ごぼう・にんじん・みつ葉・きくらげ・ぎんなん・きぬさや・アシタバなどを用いる。種々の材料を刻んで、具を多くする。豆腐を水切りして、すり鉢に入れ、みそ・しょうゆ・砂糖等を入れ、味付けをした中に上記材料を入れ、丸めて揚げる。
- ・天ぷらは、季節により材料に変化があるが、次の材料を用いる。ゆきのした・よもぎ・コンフリー・どくだみ・青じそ・せり・朝鮮人蓼・はっか・あまちゃづる・ふきのとう・つくしを材料とする。またふきのとう・つくしは、つくだ煮とする。揚げ衣をつくる時、てんぷら粉と重そうを入れる。
- ・銀杏御飯は、年中ある。銀杏の皮を取り、実の中の芽

* 武庫川女子大学名誉教授

薬草料理

を取り、小さく切って用いる。これは、手間、暇かけた作業である。

- 吸い物は、塩づけした桜花・よもぎ麵・みつ葉を用いる。
- 漬物は、三種とする。季節により変化があるが、山ぶきはつくだ煮にする時は、皮をむかずに用いる。さんしょうも入れ煮て置く。野沢菜・たくあん・梅干しなどを用いる。
- 菓子には、大宇陀名物の黄味づつみ・宇陀五香。



薬草料理

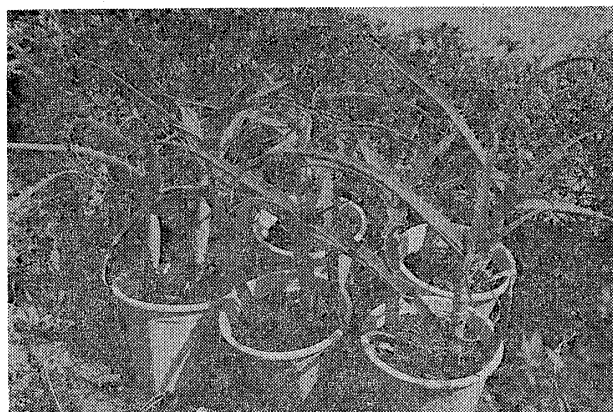
以上のような献立によって、薬草料理は、調製されているが、料理の材料のうち、薬効のある食品、薬草の薬用・効理についての知見が必要である。幸いにも、武庫川女子大学薬理学部教授・薬学博士安田博幸先生のご指導をいただき、料理に使用されている材料のうち、薬効のあるものにつき記述する。

- **カボチャ¹⁾** 薬効は、健胃腸、解毒、鎮咳、消炎で、その他に虫下し、哺乳、虫刺れの症状改善に有用。
- **茴香²⁾** 薬用部位は果実、調製法は9月採集し天日乾燥。薬効は、芳香性健胃、駆風、矯味、去痰、香味料、茴香油の原料。薬理は、精油は、咽喉粘膜を刺激して、唾液の分泌を増し、痰を薄め、せきの反射を促し、去痰作用を示す。また胃液分泌を高め、反射的に胃の働きを増し、消化と食欲を増進する。
- **銀杏¹⁾** 薬効は、咳、頻尿、遺尿に示す。気管支炎、痰、下痢、心臓病、高血圧に症状改善。ただし、むくみ（浮腫）のある人は禁忌。
- **むかご²⁾**（やまいもの珠芽）薬用部位は、根で、10月～11月採取。調製法としては、根のコルクを除き、天日乾燥。薬効としては、滋養、強壮、下痢止め。たん、せきには、やまのいもを飯の上で蒸し、白砂糖をつけて食べるとよいと言われている。
- **葛（葛根）²⁾** 薬用部位は、根。採集時期は、秋～冬。調製法は、根の皮を除き、板状にして天日乾燥。薬効は、発汗、解熱、せき止めである。

- **青じそ³⁾** しその中でも香りに優れている。
- **ごま¹⁾** 薬効としては、滋養強壮、美肌、髪、健胃、整腸によく、症状改善としては、咳、胃弱、胃炎、腸が弱い、腸炎、痔によく、貧血に、便秘に著効である。また、脳卒中予防、高血圧、疲労回復、強精強壮、腰痛、精神安定に向いている。
- **きくらげ¹⁾** 世界各国で食用となるが、特に中国では、木耳と呼び、中華料理には不可欠の材料である。人体に対して主な作用は、浄血、美肌、強精である。従って、動脈硬化、高血圧に対する効能は著しい。胃、十二指腸潰瘍、腹痛、下痢、便秘、痔の症状を改善し、疲労回復、強精強壮に向いている。
- **菊の花³⁾**（黄色のみ）薬効としては、頭痛、眼病、風邪によい。この症状に対しては、乾燥した花10gを煎じて飲む。特に黄色の菊の花がよい。はれもので、頭痛がひどい時は、生の菊の花を一握りほど、ついて絞った汁をT.S. 1杯ぐらい飲むとよい。打ち身には、花を煎じて温湿布すると効果的である。
- **大根⁴⁾** 消化、去痰、鎮咳、利尿に効果があり、適応症状としては、のどの痛み、去痰、口かわきに著効である。また、口内炎の症状軽減、胃が弱い、胃炎にも著効である。「本草綱目」によると、大根は消食（食べたものを消化）、すべてを排泄させる。通便、咳止めなどに効果がある。
- **紅花²⁾** 薬用部位は花と種子である。調製法は、花をそのままか、水に浸して黄色の色素を除き、圧さくして、板状にし、乾燥する。
- **アロエ²⁾** 薬用部位として肉厚の葉を用う。民間では、生葉のままか、卸し金でおろす。生葉としては、葉の液汁を蒸発させて乾燥エキスとする。薬効としては、緩下薬（通じ薬）、下剤として用いる。また、消化不良、慢性胃炎に苦味健胃薬として極く少量を用いる。また、咳、喘息、去痰に葉を卸して飲用する。神経痛、リウマチ、関節の痛み、筋肉の痛みには、葉をおろして、これを広げ患部に貼布すると痛みがとれる。注意事項として、アロエは瀉下作用とともに骨盤器の充血を起すので、痔疾、生殖腺炎症、出血、月経時、妊婦、哺乳期などの人に与えてはならない。
- **みょうが¹⁾** 清血、解毒、活血に作用する。従っておでき、生理不順の症状を改善する。ただし白内障の人は食用不可である。
- **ごぼう¹⁾** 主な作用として、脱コレステロール、便通、利尿である。のどの痛み、胃痛、動脈硬化に著効。また便秘、小便不利、糖尿病、疲労回復、強精強壮などの症状改善に利がある。
- **にんじん¹⁾** 粘膜強化、補血、血糖降下（中国での動



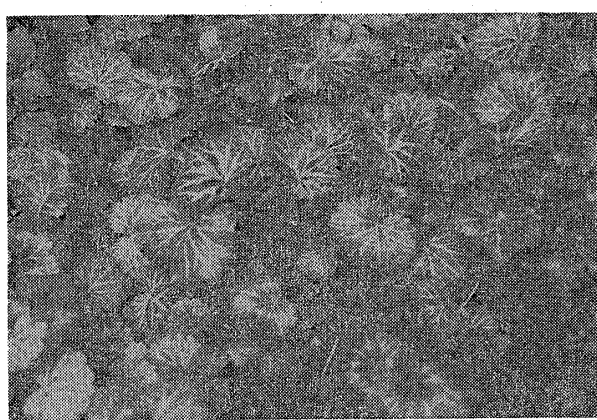
コンフリー



アロエ



朝鮮ニンジン



ユキノシタ

物実験結果による)に作用する。適応症状は、カロチンに富むため、夜盲症、角膜、乾燥症にも有効で、高血圧に著効がある。また、胃を丈夫にし、消化をよくする働きがあるため、胃弱、胃炎に有効である。また、動脈硬化、黄疸、便秘、虚弱体質、貧血、冷え症にも有効である。

- **ゆきのした²⁾** 葉を用い、咳止め、消炎に効果がある。こどもの咳の激しいとき、生葉5~6枚をすりつぶし、食塩を少量まぜ、しぼり汁を内用するとよい。やけど、できものには、葉をあぶって貼付する。ひび、しもやけには、葉を黒焼きにして、ごま油と混ぜてつける。
- **よもぎ²⁾** 薬効として、解熱、利尿、通経、去痰、補血、強壮、止血がある。
- **コンフリー³⁾** 西洋医学において、根を煎用して、吐血、下血に用いる。
- **山ぶき** 文献には見当たらないが、ふき¹⁾には、鎮咳、去痰、毒中和、健胃の作用があると記されている。

以上、今回の薬草料理から薬草を選び出して、薬効等を説明したが、上記の薬草のほかによく用いられている3種を挙げて、参考に供する。

- **しょうが¹⁾** 主として鎮嘔、健胃、食欲増進、抗菌の作用がある。風邪には著効であり、咳の痰、胃が弱い、胃炎、下痢、食中毒予防、二日酔の症状改善によい。ただし、痔、皮膚疾患のときは、使用できない。
- **せり²⁾** 全草を用いることができる。天日乾燥を行なう。薬効として鎮痛、健胃、下痢止め、浴湯料として用いる。その他の使用法としては、神経痛、リウマチなどに煮て食す。こどもの急性胃腸炎や吐瀉に、濃く煎じて服用する。胃けいれん(癪)には、せりを塩でもみ、その汁を煎じて服用する。また、しもやけ中風に全草を浴湯料として用いる。咳には、せりを味噌汁に入れて食するとよい。
- **山うど²⁾** (土当帰^{ととうき}) 薬用部位は、根を用い、水洗後天日乾燥をする。薬効は、強壮、鎮痛によい。使用法としては、頭痛、風邪、リウマチ、中風、疝気、神経痛、切れ痔、浴湯料とする。

以上これらの植物を薬草と呼び、親しまれている。現在は化学薬品を使用する事が多い時代であるが、奈良地方のこの土地は、まれにみる気候風土である。特に暑い

薬 草 料 理

夏でもこの地を訪れる人の多いのは、すっきりとした空気に触れることが出来るためであろう。最近、関東地方の人々も訪れるようである。この地の空気、水、土そして、ここに住む人々の食物の知恵を求められているのではないかと、最近感じるようになり、この薬草料理の一端をご紹介します次第である。

文 献

- 1) 根木幸夫：台所漢方，緒方出版（1990）
- 2) 森田直賢：薬用植物 採集と栽培，主婦の友社（1976）
- 3) 伊沢凡人：身近な薬草百科，主婦と生活社（1973）
- 4) 薬膳抄，産経新聞，1990.12.3