かごしま環境未来館講座開催レポート

クッキング＆トーク

薬草・ご馳走・美味しそう♪

日　時　令和３年４月１１日（日）１０時～１３時

場　所　かごしま環境未来館　１階食工房

講　師　角屋敷　まり子　先生（マクロビオティック料理講師・薬草料理マイスター）

ふだんの生活で何気なく目にしている草花が、
じつは私たちの健康を整えるのに役に立つ薬草かも！？
そんな薬草を、シンプルな調理法でおいしく食べるコツを教えていただきました。

乾燥させたスギナを炒って、
スギナ塩を作りました。

スギナ

乾燥させてお茶を楽しみます。

ヨモギ

水溶き小麦粉の衣をつけて
カラリと揚げていきます。

カラスノエンドウ

葛の芽

本日のお品書き

- ヨモギ茶・スギナ茶
- ヨモギ入り小豆玄米ごはん
- ハコベのジェノベーゼ
- 薬草の天ぷら（葛の芽、カラスノエンドウ、ヨモギ、スギナ）
- スギナ塩
- ハコベのごま和え

ハコベで色鮮やかな
ジェノベーゼを作ります。

ちょうど春先は野菜の端境期（はざかいき）に当たり、旬の野菜があまりありません。
野菜が手に入りづらいこの時期に、自然に生えている野草を食卓にあげることができたら、とてもありがたい。
さらにヨモギなどの春の薬草には、わたしたちが冬に蓄えた脂肪を溶かしてくれる働きがあるのだとか。
春の薬草をいただくことは、理にかなっているんですね。

講座を受けて身近にいる野草が美味しいのに気づきました。

目からうろこ、とてもたくさんの情報を学ぶことができてよかったです。

自然の恵みを取り入れて、元気に過ごせたらうれしいですね！

主催　かごしま環境未来館