## 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 | 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。

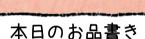
乾燥させてお茶を楽しみます。

スギナ





水溶き小麦粉の衣をつけて カラリと揚げていきます。



- ▶ 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



カラスノエンドウ



ハコベで色鮮やかな

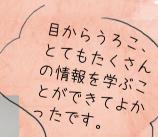
ジェノベーゼを作ります。

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。





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!







