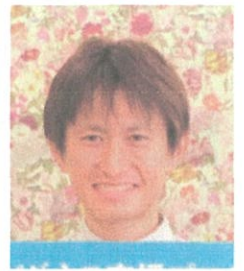




こんにちは！地域おこし協力隊の日向優（ひなたゆう）です。さて、過去11回に渡って発行してきた「ようこそ薬用植物の世界へ！」も、私の地域おこし協力隊任期終了に伴いまして、今回で一区切りとさせていただきます！

総括は後半にとっておき、まずは、これからの季節におすすめの「薬膳料理」についてご紹介させていただきます！続いて裏面では、薬用植物についてもっと知りたい！と思っている好奇心旺盛のあなたのために、お勧めの「薬用植物園」の情報についてもお知らせいたします。それでは行きましょう！



秋におすすめの薬膳料理

8月も終わり、秋に突入です！季節に合った薬膳料理で、心身ともに健やかに過ごしましょう。「秋の薬膳」を考える上で重要となるポイントは「乾燥に注意しよう！」です。秋は気温だけでなく、空気の湿度が低くなっている状態です。特に秋は乾燥による「肺」のトラブルが多くなります。肺機能に関わる鼻、喉、肌などが乾燥しやすく、熱がこもると乾燥タイプのお肌のトラブルや空咳、痰が出にくいなどの症状が出やすくなります。

お勧めの食材を以下に記載しました。これらは、肺を含め体全体を潤す働きがあります。青で示しているのが体を冷やす働きがある「涼性」の食材で、赤が温める「温性」です。黒で示しているのが中間の「平性」です。平性の食材を基本としながら、まだ温かい初秋には涼性のもの、寒くなる晩秋には温性のものを合わせて取り入れましょう。

1. 野菜類：レンコン、トマト、チンゲンサイ、白きくらげ、百合根、豆腐、ナッツ類など
2. 肉類：豚肉、鴨肉、豚足、鶏の手羽先など
3. 魚類：ホタテ、カキ、アサリ、しじみ、イカ、鯛、うなぎ、スッポン、ナマコなど
4. 果物：梨、モモ、柿、アボガド、キウイ、ブドウ、杏仁豆腐など
5. 中薬（生薬）：クコの実、麦門冬、地黄、当帰、棗、桃仁
6. 注意点：熱性、辛味の強い食べ物は避け、お酒は飲み過ぎないようにしましょう。

実際に作ってみました

<豚肉とチンゲンサイとレンコンのオイスター炒め>

★作り方（2人前）

一口大に切った豚肉（100g）、チンゲンサイ（一束）、レンコン（50g）、タマネギ（半玉）を炒め、オイスターソース（大さじ1）および醤油と酒（ともに小さじ1）で味を付ける。最後にクコの実をトッピングしてできあがり！調理時間はわずかに5分でした！

★ポイント

- ・豚肉（平性、臓腑を潤す「滋陰類」）
- ・チンゲンサイ（涼性、血を巡らせる「理血類」）
- ・レンコン（寒性、血を巡らせる「理血類」）
- ・クコの実（平性、臓腑を潤す「滋陰類」）



9月初旬ですのでまだまだ暑いですね！上述したように、体を冷やす「涼性」のチンゲンサイやレンコンを使用しました。あとは、肺などの臓腑を潤す「滋陰類」である豚肉とクコの実を使用し、この時期にぴったりのレシピとなっております！クコの実は、彩りとしてもいいですね！

薬用植物をより深く知りたい、実際に見たいという方に！

これまで薬用植物について写真を用いながら説明してきましたが、「もっと知りたい、実際に見てみたい」という方のために、北海道内の「薬用植物園」についてご紹介させていただきます。実際に行ってみると、植物が想像より大きかったり、独特な香りがしてみたりと、得られる情報が多く面白いですよ！見学の際には、念のため事前に確認・問い合わせを！

道内薬用植物園	住所・電話番号	一般見学	URL
北海道大学 薬学部薬草園	札幌市北区北12条西6 TEL: 011-706-3242	○（見学自由、 10名以上の場合は要問合せ）	https://www.pharm.hokudai.ac.jp/garden.html
北海道医療大学 薬用植物園	石狩郡当別町金沢1757 Tel: 0133-23-3792	○（ 要連絡 ）	https://www.hoku-iryou-u.ac.jp/~yakusou/
北海道科学大学 薬用植物園（桂岡 キャンパス）	小樽市桂岡町7-1 TEL: 011-681-2161	○（見学自由）	https://www.hus.ac.jp/info/facility/botanical/
北海道立衛生研究所 薬用植物園	札幌市北区北19条西12 Tel: 011-747-2711	△（見学日が決まっている）	http://www.iph.pref.hokkaido.jp/yakuyosyokubutuen/yakuyosyokubutuen.html

総括

「ようこそ薬用植物の世界へ！」は、陸別町で実施している薬用植物栽培について、その面白さ・魅力をお伝えするための情報誌としてスタートしました。薬用植物には様々な用途や楽しみ方があり、漢方薬、生薬、中医学について説明するとともに、食べる・見る・においを嗅ぐ・染めるといった楽しみ方もあることをお伝えしてきました（下図参照）。基本的でありながらも、重要なことを正確にわかりやすく伝えようと心がけ、たまにマニアックな内容もありましたが（笑）、ある程度は薬用植物の面白さについてお伝えできたかな、と考えております。



また、開催したイベントである「薬膳料理試食会」や「キャンドル作りワークショップ」につきましても、たくさんの方々に参加していただき、大変うれしかったです。色々な方々からの反響は、私にとって大変励みになり、その後の活動の原動力となりました。

ちなみに、協力隊としての任期は終わりますが、町内で薬用植物には携わっておりますので、ぜひぜひ気軽にお声がけください！それではありがとうございました！