

ドクダミ



荻名にて

(撮影：桐原真希)

植物の名前をあまりご存知でない方も、この白いお花はきつとどこかで目にとまったことがあるのではないのでしょうか。7月になると、最盛期を過ぎている場所もあるかもしれませんが、夏の初めに存在感を増す日本在来の花です。

昨年、荻名神社の境内で、見事なドクダミの群生地を見つけました。緑の茂みに映える4枚の花びら、実はこの花びらのように見えるものは、本当の花弁ではなく「総苞葉」と呼ばれる部分です。本物の花は、真ん中にそそり立っている薄黄緑色の部分に咲いています。

ドクダミは薬になる植物としても有名です。生薬名は「十葉」といい、10の葉効があるという意味で名付けられました。生の葉の汁を1日数回湿布することで、腫れ物、カミソリ負け、靴ずれ、あせもなどに効果があるとのこと。また、全草を乾燥させて煎じたドクダミ茶は、高血圧や動脈硬化、利尿、むくみなどに効能が認められています。

また天然化粧水としても利用でき、乾燥ドクダミ約50グラムを米

焼酎1・8リットルに40日間ほど漬けて置き、直射日光の当たらないところで保管、薬局で売られているグリセリンを100ミリリットル加えて完成。これは是非試してみたいものです。

私は、学生時代にドクダミの天ぷらを食べたことがあります。生の葉をつぶした時のような強い香りではなく、ほのかにあの独特の香りが口の中で広がり、香りを楽しむ山菜として十分味わえました。

久しぶりに、ドクダミ茶が飲みたくなり「法勝寺まごころ市」で取り扱っている乾燥ドクダミを買って、さっそく煎じてみました。さっぱりとした爽やかな風味です。お茶を飲みながら、私の頭に母の顔が浮かびました。このドクダミ茶の味は、昔、私の母が作っていたオリジナル葉草茶の味のベースになっていたものでした。

不快な香りと増殖力のおかげで、印象の悪い植物かもしれませんが、多才な顔を持っている誇るべき日本の野草、もっと有効活用したいものです。

自然観察指導員 桐原真希