

# 薬草ばあちゃんの薬草茶

古川町で30年以上薬草を暮らしに取り入れている薬草ばあちゃん特製のレシピです。7種類の薬草をあわせてつくる体にやさしいお茶です。

## 【材料】 \* \* \* \* \*

- ドクダミ 5月～6月に採った葉や花
- ヨモギ 春～秋に採った葉
- イチョウ 7月頃までの若葉
- クワ 春～夏頃までの葉
- マツ 緑の葉
- クマザサ 春～夏頃の緑の葉
- カキ 夏頃までの葉を採って30分以内に沸騰した湯にさっと通し氷水にさっとさらして乾燥させることでビタミンが逃げない



「三寺めぐり朝市」(古川町吉之町10-1)  
「ひだ産直市 そやな」(古川町朝開町1315)  
でも私が作ったものを買えるんやよ!

## 【作り方】 \* \* \* \* \*

① 材料を乾燥させ、1cm幅程度に切る。

※汚れが気になるときはさっと洗うが、きれいなところで採ったものはそのままが良い。

② ①をフライパンか両手鍋に入れ、香りが立って葉の色が変わるまで弱火で煎る。

※材料を混ぜるのは煎る前でも後でも、どちらでも良い。両方試すと香りの違いを楽しめる。

③ ②を大きめのトレーなどに広げて入れ、冷めたらお茶パックに詰める。すぐに飲まない場合は密閉容器などに入れて保存する。

④ やかんや鍋に20の水とお茶パック1つを入れ火にかける。沸騰して5分ほど煮出せば美味しく飲める。好みでお茶パックの大きさや抽出時間を調整する。煎る工程を省いても、異なる風味を楽しめる。

\*材料の割合や組み合わせに決まりはありません。自分好みのお茶を作ってみてください。



web



facebook



instagram

飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

令和4年11月