

薬草ばあちゃんのお風呂

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。

ええ香りで
のくとまってなー



【材 料】 * * * * *

A

- ヨモギ 春～秋に採った葉・茎
- クリ 春～夏に採った葉
- ダイコン 葉
- マツ 緑の葉
- ミカンの皮 (チンピ)



【作り方】 * * * * *

① A の材料は天日などで干して幅 1~2cm ほどに切る (マツは使うときに切るとより良い)。ミカンの皮を洗って千切りにして干す。

※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。

※材料が十分に乾いていないとカビが生える。状態によってはフライパンなどから煎りする。

② 大きめのお茶パックや巾着などに詰め、中身がこぼれないようにする。

③ そのまま湯に入れ、軽く揉んで香りを楽しみながら入浴する。パックを乾かせば翌日も使え、よりしっかりした香りが出る。濃い目が好きな人は、煮出してその汁ごと入れる (おススメ)。

*材料の割合や組み合わせに決まりはありません。お好みで作ってみてください。



web



facebook



instagram