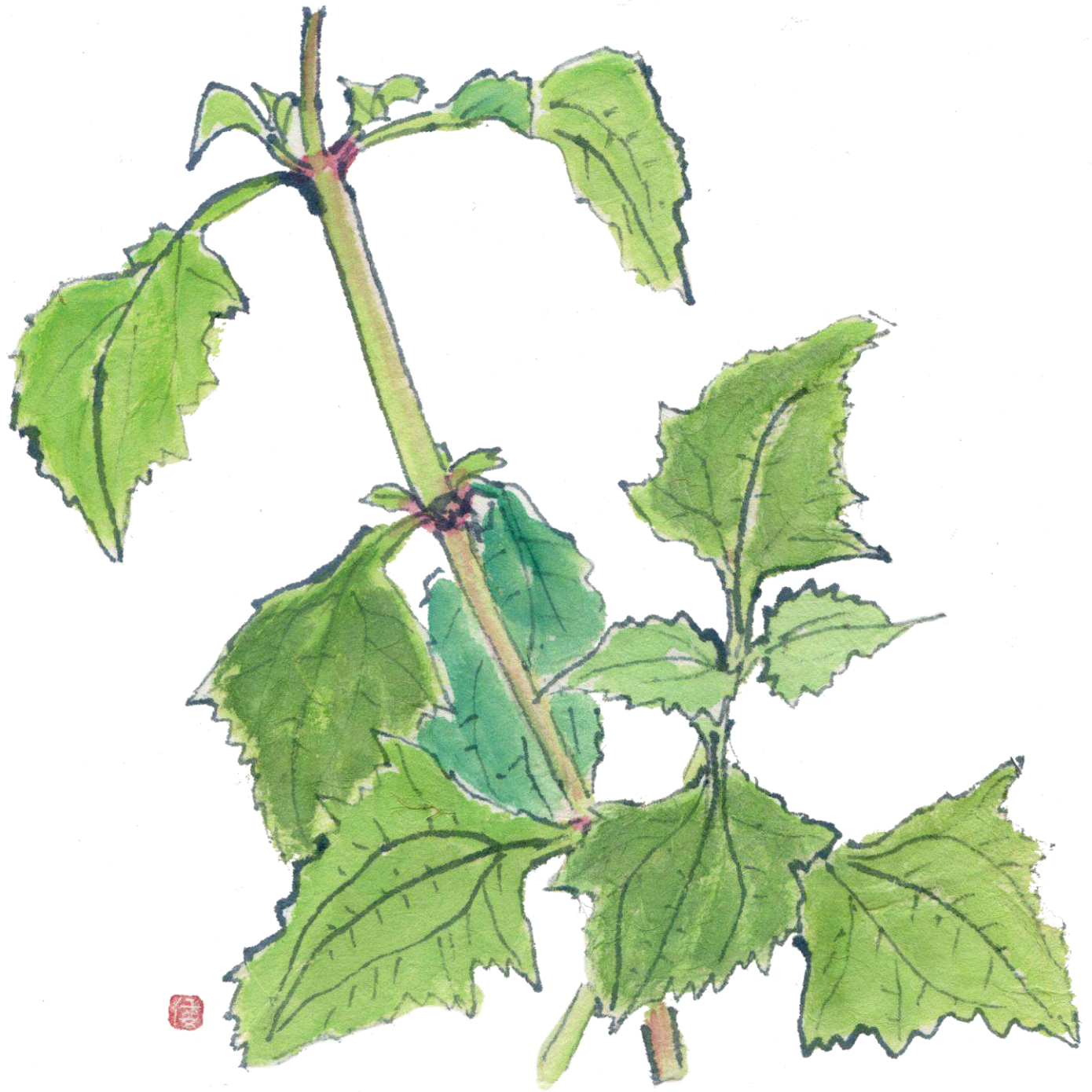


メナモミ



飛騨市では薬草「メナモミ」の活用を推進しています。

飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

飛騨市役所 まちづくり観光課
TEL 0577-73-7463

概要

《分類》 キク科メナモミ属
《学名》 *Sigesbeckia* spp.

レシピ紹介→



高さ1mほどになる一年草で、葉の形はシソに似ています。葉裏の脈上には白い毛が密生しています。葉や茎を食べると強い苦みを感じます。秋には小さな黄色い花をつけ、その後種がつきます。種はいわゆる「ひつつき虫」です。



育て方



■ 植えつけ

苗をそのまま鉢（縦×横×高さがそれぞれ20cm以上）に植えるか、地植えします。大きいものは高さ1.5m幅1.0m程に育つので、十分な広さの場所を選んでください。

鉢植えの場合：野菜用の培養土等に植え、生育を見ながら有機肥料を少々入れていきます。

地植えの場合：延びすぎないように肥料を与えてください。生長しすぎると、下枝が重さで裂けたりします。

■ 環境と水やり

日がよく当たる場所で育ててください。苗が20cm程に育ち、しっかり立つようになるまでは、特に水をたっぷりあげてください。

周りの草を抜くと、よく育ちます。

6月中旬にハムシ類が加害します。良く観察して対応してください。



■ 収穫



7~9月にかけて、大きな葉から順次収穫します（高さ40cm頃から）。繰り返し新たな葉が出てくるため、花が咲く頃までは継続して収穫できます。

翌年において種を取る場合は、黒くなったものを取ってください。自然に落ちた種からも翌年芽を出します。

■ 栽培カレンダー

...	5月	6月	7月	8月	9月	10月	...
	芽生え	植え替え	葉の収穫		開花		
						種の収穫(翌年用)	
隣ページの写真を参照							

効能

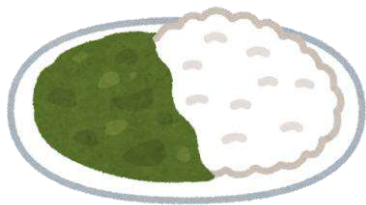
動脈硬化や脳溢血の予防や、手足のまひの改善などの効能があると言われています（村上光太郎「薬草を食べる」）。

市と県の共同研究では、関節リウマチにおいて治療効果を有する「キレノール」を含むことも確認されています。

利用

■ 生葉を

葉をジューサーなどでしぼり、汁を料理に使います。



- ✓ カレーに入れて煮込むと苦みとコクがでます。
- ✓ ハチミツと混ぜ、ヨーグルトやアイスクリームにかけると美味しいです。

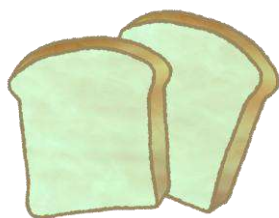
■ 乾燥させて

乾燥させたものを砕いてお茶にします。苦みが気になるときは、他の薬草と混ぜると飲みやすくなります。炒ると深みが出て美味しくなります。



■ さらに粉末にすると

使い勝手がよく、様々なシーンで活用できます。



- ✓ パンやピザの生地に練りこむと、色もきれいで倍楽しめます。
- ✓ 粉にハチミツを混ぜて、丸めて、小さな球状にしておくと、毎日取り入れやすくなります。



point

苦みやえぐみは、乳製品や油などを使って加工すると和らぎます。

食べたり飲んだりして調子が良くないときは、摂るのを控えてください。

お願い

*飛騨市では市内のメナモミ認知度向上を目指し、苗の配布や情報発信に努めています。みなさんも口コミ、SNSなどで生長の様子や利用の様子を発信にご協力ください。「#ひだメナモミ」

*生態系のバランスが崩れるので、苗は森林などに捨てないでください。

