

簡単! 薬草茶を作ってみよう

ドクダミ

お茶の効能 解熱、解熱、むくみなどがた時に飲むと効き目があります。

- 【作り方】**
1. 束ねて逆さにして晾干しする。
 2. 乾燥した葉を手でもんで細かくし、耐熱性ポットに入れて煎じる。

ヨモギ

お茶の効能 食欲増進、腰痛、高血圧などに効果があります。

- 【作り方】**
1. 若芽ではなく成長した茎と葉を天日干しして乾燥する。
 2. 乾燥した葉を煎じる。(葉10g・水500cc)

ウコ

お茶の効能 強壮、視力減退、美肌効果などがあると書われています。

- 【作り方】**
1. 若い葉を採取して天日で乾燥するが炒る。
 2. 乾燥した葉を煎じる。(葉5g・水500cc)

その他の食べられる植物も薬となるものがあるよ。



ツブラジイ
ドングリを割って、
白い中身を食べると
ほんのり甘いよ。

国土交通省 九州地方整備局
筑後川ダム統合管理事務所
〒830-0002 福岡県久留米市高野1丁目2番2号
TEL.0942-39-6651
<http://www.qsr.mlit.go.jp/toukan/>

見つけてみよう
松原ダム・下笠ダム
食べられる植物



ミツバアケビ

植物を採る時の注意

触るとかぶれる植物もあるよ
植物をとる時はできるだけ手袋をしましょう。



食べてはいけない植物もあるよ
これらは有毒成分を含み下痢や嘔吐あるいは死に至る植物の例です。食べないように注意しましょう。

危険な生物に注意!
山や水辺には危険な生物もいますので、注意しましょう。



簡単! 薬草茶を作ってみよう

ドクダミ

お茶の効能 解熱、解熱、むくみなどがた時に飲むと効き目があります。

- 【作り方】**
1. 束ねて逆さにして晾干しする。
 2. 乾燥した葉を手でもんで細かくし、耐熱性ポットに入れて煎じる。

ヨモギ

お茶の効能 食欲増進、腰痛、高血圧などに効果があります。

- 【作り方】**
1. 若芽ではなく成長した茎と葉を天日干しして乾燥する。
 2. 乾燥した葉を煎じる。(葉10g・水500cc)

ウコ

お茶の効能 強壮、視力減退、美肌効果などがあると書われています。

- 【作り方】**
1. 若い葉を採取して天日で乾燥するが炒る。
 2. 乾燥した葉を煎じる。(葉5g・水500cc)

その他の食べられる植物も薬となるものがあるよ。



ツブラジイ
ドングリを割って、
白い中身を食べると
ほんのり甘いよ。

国土交通省 九州地方整備局
筑後川ダム統合管理事務所
〒830-0002 福岡県久留米市高野1丁目2番2号
TEL.0942-39-6651
<http://www.qsr.mlit.go.jp/toukan/>

見つけてみよう
松原ダム・下笠ダム
食べられる植物



ミツバアケビ

植物を採る時の注意

触るとかぶれる植物もあるよ
植物をとる時はできるだけ手袋をしましょう。



食べてはいけない植物もあるよ
これらは有毒成分を含み下痢や嘔吐あるいは死に至る植物の例です。食べないように注意しましょう。

危険な生物に注意!
山や水辺には危険な生物もいますので、注意しましょう。



そのまま食べてみて!

イチゴの仲間 食べるところ: 実 ジャムにもできるよ。

クサイチゴ ナガバミミジイチゴ ビロードイチゴ

ツグに実をつけよう

サルナシ ヤマノイモ

食べるころ: 実 香に前芽を天ぷらにできるよ。

食べるころ: 実 アケビやムベも似た実をつけ、食べられるよ。

ムクノキ ミツバアケビ

よく抜きしてね!

おいしくて 薬にもなる薬膳があるんだー

ゼンマイ ワラビ

タケノコ (モクソウチク) 食べるころ: ムカゴ

タケノコとフキの漬物

ゆでてね!

ツクシ(スギナ) ウド

天ぷらで食べよう!

ユキノシタ クサソテツ(こごみ) ユキノシタとこごみ

タラノキ フキ(ふきのとう)

オランダガラシ カンパネともよばれるよ

リキュールに!

マタタビ 完熟果実や虫こぶ果実をリキュールにできるよ。

ちょっと挑戦!

オニグルミ 実を土に埋めて外皮を剥らせる。オニグルミがとれるよ。

見つけてみよう!

そのまま食べてみて!

イチゴの仲間 食べるところ: 実 ジャムにもできるよ。

クサイチゴ ナガバミミジイチゴ ビロードイチゴ

ツグに実をつけよう

サルナシ ヤマノイモ

食べるころ: 実 香に前芽を天ぷらにできるよ。

食べるころ: 実 アケビやムベも似た実をつけ、食べられるよ。

ムクノキ ミツバアケビ

よく抜きしてね!

おいしくて 薬にもなる薬膳があるんだー

ゼンマイ ワラビ

タケノコ (モクソウチク) 食べるころ: ムカゴ

タケノコとフキの漬物

ゆでてね!

ツクシ(スギナ) ウド

天ぷらで食べよう!

ユキノシタ クサソテツ(こごみ) ユキノシタとこごみ

タラノキ フキ(ふきのとう)

オランダガラシ カンパネともよばれるよ

リキュールに!

マタタビ 完熟果実や虫こぶ果実をリキュールにできるよ。

ちょっと挑戦!

オニグルミ 実を土に埋めて外皮を剥らせる。オニグルミがとれるよ。

見つけてみよう!