

島原の薬草

- 薬草は自然からの贈物の -



私達の身近に何気なく咲いている草や木...。
その草や木は薬草として思いも寄らない効能を秘めています。
それらを分かりやすく解説しました。

目次

No.	薬草名	頁
1	アオキ	2
2	アオツツラフジ	2
3	アカザ(シロザ)	2
4	アカネ	2
5	アカマツ	3
6	アカメガシワ	3
7	アキグミ	3
8	アキノゲシ	4
9	アケビ	4
10	アシタバ	4
11	アマチャズル	4
12	イタドリ	5
13	イチヨウ	5
14	イヌコウジュ(ヤマシソ)	5
15	イヌザンショウ	6
16	イヌタデ	6
17	イヌホオズキ(ヒナスビ)	6
18	イノコズチ	7
19	イノモトウ	7
20	ウシハコベ	7
21	ウラボシ	7
22	ウラボシロガシ	8
23	オオツツラフジ	8
24	オオバコ	8
25	オドリコソウ	8
26	オナモミ	8
27	オニタビラコ	9
28	カキドオシ	9
29	カタバミ	9
30	カナムグラ	10
31	カニクサ	10
32	ガマ	10
33	カヤツリグサ	10
34	カラスウリ	11
35	カラスビシャク	11
36	カラムシ	11
37	カワラヨモギ	11
38	ギシギシ	12
39	キツネノマゴ	12
40	キュウリグサ(死骨丸モコ)	12
41	キランソウ	12
42	キンシバイ	13
43	クコ	13
44	クサギ	13
45	クスノキ	13
46	クズ	14
47	クちなし	14
48	クマザサ(チマキザサ)	14
49	グリ	14
50	クレソン	15
51	クワ	15
52	ゲンノショウコ	15
53	コバルトネリコ	15
54	ササクサ	16
55	サルトリイバラ	16
56	サンショウ	16
57	シマカンギク	16
58	ジャノヒゲ	16
59	ジュズダマ	17
60	シュロ	17
61	スイカズラ	17
62	スイバ	17
63	スギナ	18
64	スベリヒユ	18
65	ズミ	18
66	セキショウ	18
67	セリ	18
68	センダングサ	19
69	ソクズ	19
70	ダイコンソウ	19
71	タカサブロウ	19
72	タラノキ	20
73	タンギリマメ	20
74	ダンチク	20
75	タンポポ	20
76	チガヤ	20
77	チヂミザサ	21
78	チドメグサ	21
79	ツバキ	21
80	ツユクサ	21
81	ツルドクダミ	21
82	ツルナ(ハマヂシャ)	22
83	ツルムラサキ	22
84	ツワブキ	22
85	テイカカズラ	22
86	トクサ	22
87	トクダミ	23
88	ナズナ	23
89	ナルコユリ	23
90	ナンキンハゼ	23
91	ニラ	23
92	ニワトコ	24
93	ネズミモチ	24
94	ネムノキ	24
95	ノアザミ	24
96	ノイバラ	24
97	ノキシノブ	25
98	ノゲシ	25
99	ノビル	25
100	ノブナ	25
101	ハコベ	26
102	ハナミョウガ	26
103	ハハコグサ	26
104	ハマゴウ	26
105	ハマスゲ	26
106	ヒガンバナ	27
107	ヒトツバ	27
108	ヒナカズ(サネカズラ)	27
109	ヒメヒオウギスイセン	27
110	ヒヨウヤナギ	27
111	ヒヨドリジョウゴ	28
112	ヒルガオ	28
113	フキ	28
114	フユイチゴ	28
115	ベニバナボロギク	28
116	ヘクサズラ	29
117	ホトケノザ	29
118	マタタビ	29
119	ミノノバ	29
120	ミソバ(京葉、ミソバゼリ)	30
121	ムクゲ	30
122	メドハギ	30
123	メナモミ	30
124	ヤクシソウ	31
125	ヤツデ(テングノハウチワ)	31
126	ヤナギ	31
127	ヤブカラシ	31
128	ヤブコウジ	32
129	ヤブジラミ	32
130	ヤブラン	32
131	ヤマゴボウ	32
132	ヤマノイモ(ムカゴ)	32
133	ユキノシタ	33
134	ユズリハ	33
135	ヨシ(アシ)	33
136	ヨメナ	33
137	ヨモギ	33
138	アジサイ	34
139	アロエ	34
140	イグサ	34
141	ウイキョウ(フェネル)	34
142	ウコン	35
143	エビスグサ	35
144	オトギリソウ	35
145	キキョウ	35
146	キンミズヒキ	36
147	キンモクセイ	36
148	グツケイジュ	36
149	コンフリー	36
150	シュンラン	37
151	ショウガ	37
152	シラヤマギク	37
153	スイセン	37
154	トウモロコシ	37
155	トチュウ	38
156	ナンテン	38
157	ナンバンキセル	38
158	ハゼ	38
159	ヒキオコシ	38
160	ヒワ	39
161	ホオズキ	39
162	ミウガ	39
163	メハジキ	39
164	モッコク	39
165	ユズ	40
166	レンギョウ	40

1 アオキ



生育場所
山林

利用部位
葉

採集・処置
一年中。
生または陰干し。

薬効・用法

やけど
生葉をよく揉んで、その汁を患部に塗る。

腫れもの・凍傷・切り傷
生葉を弱火であぶって、柔らかく黒変したものを患部に貼って、軽く包帯で押さえる。

健胃・食あたり
乾燥葉20gに水400を加えて、半量になるまで煎じ、3回に分けて食間に飲む。

脚気・むくみ
陰干しにした乾燥葉とスイカズラの葉茎6～10gに水400を加え、半量になるまで煎じて飲む。

頻尿・膀胱炎
陰干しにした乾燥葉10gに水400を加え、半量になるまで煎じて飲む。

参考本：身近な薬草
薬になる野菜と野草

2 アオツツラフジ



生育場所
山林
木にからみついて上へと登る。

利用部位
つる、根、果実

採集・処置
秋、冬。
つると根は輪切りにして日干し。
果実は黒く熟したものを日干し。

薬効・用法

心臓病・膀胱炎・神経痛・むくみ
乾燥したつるや根、5～6gを水500ccに加えて、半量になるまで煎じて、朝、昼、晩と3回に分けて飲む。
果実のしぼり汁をそのまま飲む。

参考本：身近な薬草
薬草・野菜まるごと健康法

3 アカザ(シロザ)



生育場所
野原

利用部位
全草

採集・処置
夏～秋に全草を刈り取って軒下などに下げて乾かす。

薬効・用法

動脈硬化・中風予防・健胃強壮・喘息
全草15～20gを1日量として煎じて飲む。

ナマズ・切傷・毒虫さされ
生葉のしぼり汁をつける。

虫歯の痛み・ノドの痛み
煎汁を含みうがいをする。

4 アカネ



生育場所
野原

利用部位
根、果実

採集・処置
根は秋～冬に採集し水洗いする。
果実は晩秋に採集し、紙箱等に入れて日干しで十分乾かす。

薬効・用法

吐血・鼻血・血尿などの止血・解熱・利尿
根4～8gを1日量として煎じて飲む。

月経不順・血の道
根を同様に、また実は3～5gを1日量として煎じて飲む。

口内炎・扁桃炎
濃い煎汁でうがい。

5 アカマツ



生育場所

山林

利用部位

葉、松脂、松かさ、樹皮

採集・処置

年中、そのまま使用する。
保存には陰干し。

薬効・用法

心臓病と貧血・神経痛・リウマチ
松葉、鱗のような樹皮を煎じて、お茶代わりに飲む。

肺結核

松脂を粉末にして1日1回、小さじに軽く半杯位を飲む。

歯痛・息切れ

松葉5～6本を噛む。

十二指腸症

生の松葉を炒って粉にし、毎日空腹時に茶さじ3杯位ずつ続けて飲む。

声がれ・咳・喘息

松葉を細かく刻んですり潰し、それをこして蜂蜜を加えて毎日1杯ほど飲む。

肩こり

松葉一握りを1日量として煎じ、2～3日続けてお茶代わりに飲む。

健胃・高血圧・強心・中風の予防・不眠症・冷え性

松葉エキスを飲む。

参考本：野菜と野草、長崎の薬草

6 アカメガシワ



生育場所

山林、野原

利用部位

葉、樹皮

採集・処置

早春新芽を摘んで陰干し、成長した葉と樹皮は春から初秋に採集し、日干しする。

薬効・用法

胃炎・胃酸過多・胃潰瘍

樹皮5～8g葉・新芽は10gを1日量として、煎じて飲む。

腫れもの・痔

葉10～15gを煎じて飲む。

7 アキグミ



生育場所

山林、野原

利用部位

葉、根、樹皮、根皮

採集・処置

夏に採集。

薬効・用法

心臓病

枝20gを1日量として煎じて飲む。

肋膜炎、喘息などの呼吸器病

葉15gを1日量として煎じて飲む。

胃の痛み

木の皮、ハブ草種子各8gを合わせて、煎じて飲む。

参考本：九州の薬草

8 アキノノゲシ



生育場所

野原、川原

利用部位

茎、葉、根

採集・処置

夏、乾燥。

薬効・用法

けが・捻挫・打撲

根を叩き潰して、汁を患部に塗る。

利尿

根を水洗いした後、刻んで日干したものの15～30gをコップ5杯の水で、60分 煎じ1日3回空腹時に飲む。

解熱

乾燥させた茎、葉15～30gをコップ6杯の水で煎じ1日3回食間に飲む。

いぼとり

葉の粉末を貼布する。

参考本：家庭で使える薬草107種

9 アケビ



生育場所

山林、野原

利用部位

つる茎、根、葉

採集・処置

周年、全草を乾かす。

薬効・用法

腎臓病・膀胱炎

8gを1日量として煎じて飲む。

通経

30～40gを1日量として煎じて飲む。

注：妊婦禁忌。

10 アシタバ



生育場所

路傍、畑

利用部位

若葉、茎

採集・処置

春～夏。
水洗いし陰干し乾燥。

薬効・用法

冷え性

葉、茎を刻んで布袋に入れ、浴剤にして利用する。

高血圧・食欲増進・疲労回復・利尿

乾燥若葉10～30gを水600ccに加え、半量になるまで煎じ1日3回に分けて 飲む。

参考本：クスリになる野菜と野草

11 アマチャズル



生育場所

山野の藪

利用部位

葉

採集・処置

主として葉を用いるので夏～秋に採取し日干し。

薬効・用法

滋養強壮

2～3gを煎じて、お茶代わりに飲む。

12 イタドリ



生育場所

山野

利用部位

根、葉

採集・処置

晩秋から冬にかけて根を掘り取り十分に日干し。

薬効・用法

便秘

根10～30gを煎じて飲む。

風邪及び咳止め

に甘草2～3gを加えて煎じて飲む。

利尿・冷え性・リウマチ・夜尿症

葉を加えて10～15g煎じて飲む。

助膜炎・心臓病・胃弱・消化不良

根10gを煎じて飲む。

13 イチョウ



生育場所

山林、神社仏閣、公園

利用部位

青葉、果実

採集・処置

葉は夏、実は秋、天日乾燥。

薬効・用法

咳止め痰きり

ギンナンを硬皮を去って煎じて飲むか、煮、焼きなどで食べる。

1回約10～15g息切れがして慢性的に咳が出る気管支炎、気管支拡張症、肺気腫などによい。

手足のしびれ・視力減退・飛蚊症・動脈硬化・高血圧・神経痛・リウマチ・心臓病・肝臓病・糖尿病

乾燥葉10gに水500ccを加え、半量になるまで煎じ、朝、昼、晩と3回に分けて飲む。

しもやけ

葉のひとつかみを濃く煎じて温湿布する。

いぼとり・魚の目

黒焼きにした葉を粉末にして、飯粒と練り合わせ患部に貼布する。

参考本：長崎の薬草・薬草・野菜まるごと健康法、薬になる野菜と薬草

14 イヌコウジュ(ヤマシソ)



生育場所

山野、川原

利用部位

全草

採集・処置

秋。水洗いして陰干し乾燥。

薬効・用法

皮膚刺激剤

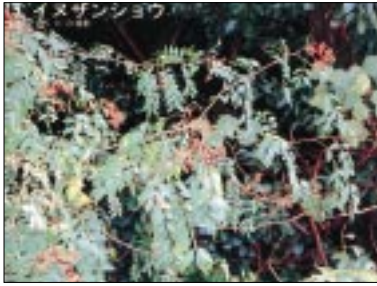
乾燥葉を入浴剤として用いる。

十二指腸虫駆除

1日量4～5g(1回量1～2g)を煎じて飲む。

参考本：続薬草カラー図鑑
薬用植物事典

15 イヌザンショウ



生育場所

山林、野原

利用部位

葉、果実、種子

採集・処置

葉は夏～秋。
果実は秋。
葉は陰干し。

薬効・用法

咳止め・痰きり

1回量果実5gを煎じて飲む。

乳腫れ

果実を乾かして粉末とし、酢で練るか卵白で練って、乳房の腫れに貼布する。小麦粉で練っても良い。

打撲・捻挫・脚、膝、腰の痛み・リウマチ・むち打ち症・腱鞘炎・腫れ物など

前記の方法でよい。

果実や種子がない時は乾燥葉を粉末にして同様に用いる。

痔の痛み

根を煎じて温罨法とすると特効があり、便通が良くなる。

参考本：長崎の薬草

16 イヌタデ



生育場所

田園、路傍

利用部位

全草

採集・処置

夏秋の開花時に全草を刈り取り、水洗いし乾かす。

薬効・用法

胃炎・健胃

全草1握り位を1日量として煎じ、お茶代わりに飲む。

17 イヌホオズキ(ヒナスビ)



生育場所

山林、野原

利用部位

全草

採集・処置

夏～秋。
水洗いして陰干し。

薬効・用法

解熱・利尿

よく乾燥した全草を1回量として、15～3gを水200で半量になるまで煎じて飲む。

はれもの

生の果実、茎葉を少量の塩を加えてもみ、その汁をつける。

疲労回復

根を含めて乾燥した全草100gをグラニュー糖150gと共に35度のホワイトリカー1.8に漬け、2～3ヶ月後に布でこして、1回20～40ずつを夜就寝直前に飲む。

参考本：薬草カラー図鑑

18 イノコズチ



生育場所
山林、野原

利用部位
根

採集・処置
晩秋から早春に掘り取る。
根が八方に伸びているので注意して掘り取ること。
土をよく落として乾かす。

薬効・用法
神経痛・リウマチ・脚腰痛
根1日量10gを煎じて飲む。
尿の出が悪い時
根、茎、葉の乾燥粉末を1回2gづつ1日数回酒で飲む。
月経不順
根10gを煎じて飲む。
注：妊婦には使用しないこと。
参考本：九州の薬草

19 イノモトソウ



生育場所
野原、石垣

利用部位
全草

採集・処置
年中。
よく洗って陰干し。

薬効・用法
前立腺肥大・膀胱炎・頻尿・疼痛・子宮内膜炎
一握り位を煎じて、1日3回に分けて飲む。
尿の回数の多い人は少なくしてくれるし、少ない人は多くしてくれる。
腰痛・捻挫・打撲・突き指
すり鉢ですって、小麦粉を入れて練って患部を湿布する。
参考本：長崎の薬草
薬草・野菜まるごと健康法

20 ウシハコベ



生育場所
野原、田畑、湿地

利用部位
全草

採集・処置
年中。
乾燥は陰干し。

薬効・用法
歯茎の出血・歯槽膿漏の予防
生の全草からジューサー等で青汁を取って、うがいする。
又は、油気の無いフライパンに移し弱火で熱し、あら塩を加えながら乾燥させハコベ塩を作って歯を磨く。
催乳
乾燥した全草1日量10gを水600ccで煎じ、数回に分けて飲む。
痔
青汁を脱脂綿などに含ませ、患部に塗る。
おでき
乾燥した全草を水より煎じ、煎汁で患部を洗う。
参考本：身近な薬草

21 ウラジロ



生育場所
山林

利用部位
葉、葉柄

採集・処置
冬季に葉柄から刈り取り、刻み乾燥。

薬効・用法
ムクミなどの利尿
適宜に煎じて飲む。

22 ウラジロガシ



生育場所
山林

利用部位
枝、葉

採集・処置
随時、小枝のまま折り取り乾かす。

薬効・用法
胆石・膀胱結石・尿路結石
枝葉70gを水1リットルで弱火で半量に煎じ、1日3回飲む。

23 オオツツラフジ



生育場所
山林

利用部位
つる、茎

採集・処置
夏～秋。
太いつるを根際から採集し、短く刻んで十分乾かす。

薬効・用法
神経痛・リウマチ・関節痛・ムクミ
1日量5～6gを煎じ、3回に分けて飲む。
注：胃弱・下痢症の人は用いないほうがよい。

24 オオバコ



生育場所
野原

利用部位
葉、種子

採集・処置
春～秋に採集。

薬効・用法
咳止め
種子、又は葉5～10gを煎じて食後に3回に分けて飲む。
膀胱炎・ムクミ
葉10g、又は種子5gを煎じて飲む。
腎結石
種子11～25g、カキドオシ37gを煎じて飲む。

25 オドリコソウ



生育場所
野原

利用部位
根

採集・処置
冬か早春に掘り取り水洗いし日干し。
外用としては必要の都度掘り取る。

薬効・用法
補血・強壮・腰痛
根5gを煎じて飲む。
外傷
1回3～5gを煎じて飲み、生根を砕き、患部に貼布する。

26 オナモミ



生育場所
山林、野原

利用部位
果実、茎、葉

採集・処置
実は黒褐色になる晩秋～冬に採集し、十分日干し。
葉・茎は5～6月に採集し陰干し。

薬効・用法
風邪による頭痛・発熱・神経痛・蓄膿症
実、1日量10g以内を煎じて飲む。茎葉を煎じて飲んでもよい。
蚊・蜂刺され
生葉の汁を塗る。
歯痛
実の濃い煎汁を口に含む。
痔・肝臓病
茎葉の粉末1回3～5gを飲む。

27 オニタビラコ



生育場所

野原、川原

利用部位

全草

採集・処置

春、秋冬。
生か水洗いして陰干し。

薬効・用法

薬物中毒によるじんましん・イカ、タコ類の中毒によるじんましん

全草1握りを煎じて飲む。乾いたものは1日量15g、生のものはその2～3倍を水1000ccで半量になるまで煎じて飲む。

湿疹・アトピー性皮膚炎・老人性皮膚癢痒症

乾燥葉は1日量10～15gを煎じて朝昼晩3回に分けて飲む。

食中毒で急にシノマシンが出たとき

即効性を求める時は青汁を盃1杯飲む。

かゆみ

葉をすり鉢ですって青汁を取ってパッティングする。

参考本：長崎の薬草

薬草・野菜まるごと健康法

28 カキドオシ



生育場所

山林、野原

利用部位

全草

採集・処置

春～夏に全草を採集し、水洗いし陰干し。

薬効・用法

小児の痘

1日5～8gを水0.3で煎じて飲む。

糖尿病

本品10g、山菜5g、ドクダミ5gを煎じて飲む。単品でもよい。

腎臓病・強壮

1日15gを煎じて飲む。

胆石

4g、熊柳8gを加えて煎じて飲む。

29 カタバミ



生育場所

庭先、道端

利用部位

全草

採集・処置

春～夏。(5月～9月)

薬効・用法

寄生性皮膚病

生の全草を取り、茎葉のしぼり汁を作って塗布する。

参考本：薬草カラー図鑑

30 カナムグラ



生育場所

山林、荒地、路傍

利用部位

茎葉、実

採集・処置

夏～秋にかけて、十分茂った頃に茎葉を採集する。乾かして刻んで保存。

薬効・用法

健胃整腸

全草を煎じて飲む。1日10g内外用いる。

膀胱炎・淋病

と同様に用いて良い。利尿作用が強く効果がある。解熱にもなる。

腫物の解毒

硬く握って鶏卵大2個くらいのカナムグラをアルミ箔で包んで焼き、黒焼きにしたものを食酢で練り、患部に貼布する。

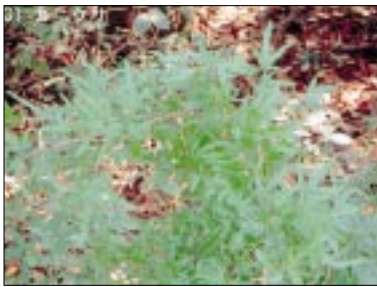
利尿・解熱

1日量10～15gを水300ccで半量になるまで煎じて飲む。

参考本：原色長崎の薬草
続九州の薬草

利尿

31 カニクサ



生育場所

山林、野原、湿地

利用部位

孢子、葉、つる

採集・処置

夏～秋。陰干しする。

薬効・用法

1日8～15gを水300ccで半量に煎じ、3回に分けて飲む。

参考本：続薬草カラー図鑑

32 ガマ



生育場所

湿地、水辺

利用部位

穂

採集・処置

夏の開花期に根ごと採集する。雄花の穂だけ切り取り、布袋に入れ袋の上から叩いて花粉を集め、日干して乾燥。

薬効・用法

消炎・利尿・止血

花粉を乾燥させたものを飲む。

口内の出血

花粉を湯か水で口に含む。

切り傷の止血・ヤケド

直接散布。

参考本：身近な薬草

33 カヤツリグサ



生育場所

野原

利用部位

全草

採集・処置

夏～秋にかけて根から取り水洗いし、束ねて陰干し。

薬効・用法

脚気・腎炎のムクミ・喘息・腹膜炎の腫れ

1日10g～20gを水4合で半量に煎じて飲む。

胃けいれん

1日20gを煎じたものに梅酢盃1杯を加えて2回に分けて飲む

34 カラスウリ



生育場所

山林、野原

利用部位

種子、根

採集・処置

晩秋～冬にかけて採集する。
根は掘り取って水洗いし、薄く輪切りにして日干し。

薬効・用法

黄だん・下血・利尿・催乳・頻尿
1日5～10gの種子か根を煎じて飲む。
咳止め・タンきり
種子5gを1回量として煎じて飲む。

35 カラスビシャク



生育場所

野原

利用部位

塊茎

採集・処置

夏に採集した球茎を2～3%の塩水につけ、かき回し表皮を剥ぎ、水洗いして日干し。
手が痒くなるので注意。

薬効・用法

つわり・嘔吐
半夏5g、茯苓3g、生姜2gを合わせて煎じて飲む。

36 カラムシ



生育場所

山林、野原

利用部位

根、生葉

採集・処置

随時、但し葉は春～秋。

薬効・用法

吐血・血尿・痔・出血・乳腺炎
乾燥した根を1日量10～20gを煎じて3回に分けて飲む。
魚の骨が刺さったとき
根をすり下ろして、その中に魚の煮汁を入れて喉にすり込むようにして 飲みます。
(煮汁がない時は、カラムシ だけでもよい。)
腫物
生葉をすり潰し患部に貼布する。
参考本：薬草・野菜まるごと健康法

37 カワラヨモギ



生育場所

山林、川原

利用部位

果実、葉、茎

採集・処置

秋に果実が熟してから全草を刈り陰干し。

薬効・用法

黄だん・胆のう炎
1日量10～15gを煎じて飲む。
頭痛
茎葉5gを煎じて飲む。

38 ギシギシ



生育場所

野原

利用部位

根

採集・処置

秋～冬に採集し、水洗いしてそのまま輪切りにして日干し。
1年以上経ったものを使用。

薬効・用法

便秘症

1日4gを煎じて飲む。

注：尿酸を含むので連用すると結石の恐れがある。妊婦は用いないほうがよい。

39 キツネノマゴ



生育場所

山林、野原

利用部位

茎、葉

採集・処置

花の咲く夏～秋にかけて全草を採集し陰干し。

薬効・用法

神経痛・筋肉痛・リウマチ

風呂に入れて入浴する。

逆上

6～9gを煎じて飲む。

浄血

1日量5～10gを煎じて飲む。

40 キュウリグサ(タビラコ、ワレモコウ)



生育場所

原野、路傍

利用部位

全草

採集・処置

春、陰干し乾燥。

薬効・用法

風邪

全草を乾燥させて煎じて飲む。

肋膜炎

全草を乾燥させて煎じて飲む。

鶏眼

全草を乾燥させて煎じて飲む。

参考本：薬用植物事典

41 キランソウ



生育場所

山林、野原

利用部位

茎、葉

採集・処置

春の開花期に採集し乾かす。

薬効・用法


胃腸病・胆石症・高血圧

1日5g内外を煎じて飲む。

肩こり・神経痛


生葉をすり潰し、麦粉を加えて練り患部に貼布する。

42 キンシバイ




<p>生育場所</p> <p>庭園、公園、栽培</p> <p>利用部位</p> <p>茎、葉、花</p>	<p>採集・処置</p> <p>夏、地上から30cmの所から切って天日乾燥させる。</p>	<p>薬効・用法</p> <p>尿路結石・腎臓結石・胆石などの体の結石を溶かす・結膜炎</p> <p>乾燥させた枝葉を刻んで15～20gを水1000ccに加えて、2/3まで煎じ、朝昼晩と分けて飲む。</p> <p>早くて3～4日10日位で大い治り、結石がなくなる。</p> <p>急ぐ時は生のものを煎じる。生のものは水分があるので、倍量を使って煎じ、朝昼晩と分けて飲む。</p> <p>参考本：長崎の薬草 薬草・野菜まるごと健康法 九州の薬草</p>
--	--	---

43 クコ




<p>生育場所</p> <p>山林、野原</p> <p>利用部位</p> <p>葉、果実</p>	<p>採集・処置</p> <p>葉は5～6月と冬霜雪のおりる前に摘み取る。実は赤く熟した柄をつけて採集する。</p>	<p>薬効・用法</p> <p>高血圧・低血圧・動脈硬化の予防</p> <p>お茶として飲む。</p> <p>強壮・強精</p> <p>クコ酒として用いる。</p>
--	---	---

44 クサギ



<p>生育場所</p> <p>山野、河岸、田園</p> <p>利用部位</p> <p>茎、葉</p>	<p>採集・処置</p> <p>夏～秋、葉、樹皮、根皮を洗って天日乾燥。</p>	<p>薬効・用法</p> <p>高血圧・解熱・利尿</p> <p>葉は乾燥だったら1日量は10～15gを樹皮と根皮だったら5～10gを水1000ccに加えて煎じ朝昼晩に分けて飲む。</p> <p>ノミ・ダニ駆除</p> <p>煎液で家畜や愛犬を洗ってやる。</p> <p>参考本：薬草・野菜まるごと健康法</p>
--	---	---

45 クスノキ



<p>生育場所</p> <p>山林、公園、寺社の境内</p> <p>利用部位</p> <p>葉、茎</p>	<p>採集・処置</p> <p>年中。葉、茎を陰干し。</p>	<p>薬効・用法</p> <p>保温</p> <p>保温の目的で浴料として使う。</p> <p>打撲傷・ひょう疽</p> <p>クスノキから取った樟脳は、皮膚外用薬・打撲傷やひょう疽に用いる。</p> <p>参考本：身近な薬草 薬草カラー図鑑</p>
---	--	--

<p>46 クズ</p> 	<p>生育場所 山林、野原</p> <p>利用部位 根、花、葉</p>	<p>採集・処置 根は出来れば冬に採集し、根元の10cmばかりは切り捨てる。 花穂は1度蒸して干し上げる。</p>	<p>薬効・用法 風邪・首肩のコリ・関節痛 8～10gを煎じて、あたたかいうちに飲む。 二日酔い・悪酔 花を用いる。</p>
<p>47 クチナシ</p> 	<p>生育場所 山林</p> <p>利用部位 果実</p>	<p>採集・処置 霜が降りてから採集したのが薬効が高い。 日干しするが早く乾かすには刻んで乾かしても良い。</p>	<p>薬効・用法 黄疸・急性肝炎 本品3g、カワラヨモギ4g、大黄1gを1日量として煎じて飲む。 止血 クチナシ、黄連、黄芩を等量加えて煎じて飲む。</p>
<p>48 クマザサ(チマキザサ)</p> 	<p>生育場所 林の下草</p> <p>利用部位 葉</p>	<p>採集・処置 4～8月、刻んで天日乾燥。</p>	<p>薬効・用法 健胃・整腸・糖尿病・腎臓病・心臓病・黄疸・高血圧 ササエキスを食間の空腹時に1回量1さじ飲みます。 皮膚病・切傷・痔 ササエキスを患部に塗る。 肌荒れ・あせも ササの葉刻んで布袋に適量入れ、煎じ汁と共に浴剤として使う。 《ササ液の作り方》 ササの葉500gを水1000ccで1/3に煎じつめ、更に水を加えて1000ccにし、また1/3に煎じる。これを4～5回繰り返して加水分解を行いながら、クマザサの薬効成分を抽出する。 参考本：薬になる野菜と野草</p>
<p>49 クリ</p> 	<p>生育場所 山林</p> <p>利用部位 葉、イガ、樹皮、実</p>	<p>採集・処置 葉は春～秋に採集し、イガは秋落ちたのを拾う。 生葉は必要の都度取り用いる。</p>	<p>薬効・用法 うるしかぶれ・草負け 生葉の汁をつける。 百日咳 葉の煎汁を用いる。 下痢止 花穂15～16本煎じ3回に分けて飲む。</p>

50 クレソン



生育場所

川原

利用部位

葉、茎

採集・処置

年中。
水洗いして天日乾燥。

薬効・用法

消化促進

新鮮な生の葉を食べる。

利尿

乾燥葉1日量10～15gを水500ccで煎じて飲む。

参考本：身近な薬草

51 クワ



生育場所

山林、畑地

利用部位

葉、樹皮、実

採集・処置

根皮は春芽が伸びる頃に採集し、2～3日水浸してコルク皮を除き乾かす。
葉は落葉時以外は何時でもよい。
日陰干し、もみつぶし焙じて桑茶とする。
夏。

薬効・用法

高血圧・動脈硬化・中風予防

1回10g位桑茶として用いる。

咳止め・痰きり・百日咳・ぜんそく

根皮10～15gを煎じて飲む。

滋養強壮

桑の実を35度のホワイトリカーにつけ用いる。

52 ゲンノショウコ



生育場所

野原、山

利用部位

全草

採集・処置

花の咲く頃に採集し、2～3日日干し、あと陰干して乾燥。

6月～8月頃、樹皮を剥ぎ日干し。

薬効・用法

下痢止

乾燥した全草15～20gを水500ccに加え、半量になるまで煎じ、3回に分けて熱いのを飲む。

便秘

下痢の時と正反対に、全草20gをさっと煎じた薄い液を必ず冷ましてから4～5回に分けて飲む。

健胃・整腸剤

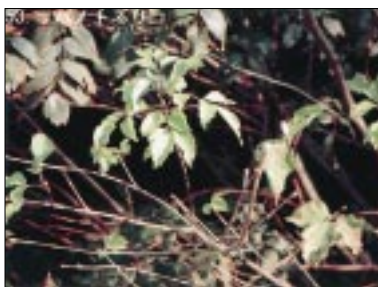
1日量、乾燥葉10gを水500ccに加え煎じてお茶として飲む。

これは薬効成分が薄く出るので、熱くても冷めたものでもかまわない。

参考本：薬草・野菜まるごと健康法

長崎の薬草

53 コバトネリコ



生育場所

山地

利用部位

樹皮

採集・処置

薬効・用法

消炎・解熱・下痢止め・強壮

乾燥した樹皮を煎じて飲む。又は、生の樹皮を水に浸して緑色になった液を飲む。

参考本：薬草・身近な薬草

54 ササクサ



生育場所
山林(林縁)

利用部位
葉、塊根

採集・処置
葉は夏に採集し、陰干し。
塊根は春掘り取り、水洗いし日干し。

薬効・用法
強心利尿
葉1日10gを煎じて飲む。
通経
根5~10gを煎じ1日2回服用、妊婦は使用しないこと。
参考本：長崎の薬草

55 サルトリイバラ



生育場所
山林、草原

利用部位
葉、果実、根

採集・処置
根は秋~冬に掘り取り、ヒゲ根は切り捨て水洗いして日干し。
葉は夏採集して陰干し。

薬効・用法
毒消し・関節痛・下痢・利尿・糖尿病・リウマチ
根茎10~15gを水2~3合で半量に煎じ、1日3回に分けて飲む。
解熱・発汗
葉10~15gを煎じ1日3回に分けて飲む。
病的な口の渇きに実を食べると良い。

56 サンショウ



生育場所
山林、人家

利用部位
果実

採集・処置
秋に実を採集し陰干しする。
乾いたら果皮、種子は別に保存。

薬効・用法
健胃・胃腸カタル
果実の粉末1日2gを服用煎じて飲んでも良い。

57 シマカンギク



生育場所
山野、田園

利用部位
花

採集・処置
開花期の晩秋に花を採取して陰干し。

薬効・用法
頭痛
花15gを煎じ1日3回に分けて飲む。
解熱
全草15gを煎じ3回に分けて飲む。

58 ジャノヒゲ



生育場所
山野、田園

利用部位
塊根

採集・処置
5月~8月の間に掘り取り、水洗いし十分に乾かす。

薬効・用法
咳止め・痰きり
1日10gを煎じ3回に分けて飲む。
滋養強壮・病後の回復・利尿・心臓病・解熱
1日10~20gを煎じて飲む。

59 ジュズダマ



生育場所
湿地、川原

利用部位
果実、全草

採集・処置
晩秋に実が熟して黒くなったのを採集して日干し。
その他の部分は夏に刈り取り日干し。

薬効・用法
イボ取り
1日50gつぶし煎じて飲む。
利尿
全草15gを煎じて飲む。

60 シュロ



生育場所
山林、人家

利用部位
葉、実

採集・処置
年中。
葉を水洗いして天日干し、乾燥する。

花が咲く時期に全

薬効・用法
脳出血・半身不随・高血圧症
乾燥葉を3cmくらいに刻んだもの1つかみに甘草を少し加えて煎じ、お茶代わりに飲む。
中風で倒れた時
若葉の黒焼をすぐ飲ませる。後遺症が出ないし、再発しない。
風邪・むくみ・腎臓病・水様下痢・リウマチ・こしけ
乾燥葉、実を煎じて飲む。
注：シュロの大きな薬効の1つは止血です。従って脳の血管が詰まった人(脳血栓)が飲むと、ますます悪くなります。
参考本：薬草・野菜まるごと健康法 長崎の薬草

61 スイカズラ



生育場所
山林、原野

利用部位
花、茎、葉

採集・処置
草を採集し乾燥。

秋～冬に採集し、

薬効・用法
収れん・利尿・浄血・解毒・関節等の痛み・痔
10gを水0.5リットルで半量に煎じ、3回に分けて飲む。

62 スイバ



生育場所
山野、田園、路傍


利用部位
根、花

採集・処置
水洗いしてそのままか輪切りにして日干し。
1年以上経ったものを使用。

薬効・用法
健胃・解熱
花を煎じて飲む。(1日1～2g)
常習便秘
根(1年以上)3～8g煎じたのち、2～3時間おきにこして服用。(就寝時)


<p>63 スギナ</p> 	<p>生育場所 山野、田園</p> <p>利用部位 全草</p>	<p>採集・処置 夏頃に刈り取り日干し。</p>	<p>薬効・用法 利尿・腎臓病のムクミ・膀胱炎・疲きり 1日量6～12gを煎じて飲む。</p>
<p>64 スベリヒユ</p> 	<p>生育場所 畑地、路傍</p> <p>利用部位 茎、葉</p>	<p>採集・処置 夏に採集し、1回蒸して日干し。</p>	<p>薬効・用法 肝臓病・ニキビ・ソバカス・利尿・痔 1日量10gを煎じて飲む。</p>
<p>65 スミレ</p> 	<p>生育場所 山野、田園、路傍</p> <p>利用部位 全草</p>	<p>採集・処置 春の開花時に根から掘り、水洗いし日干し。</p>	<p>薬効・用法 不眠症 1日量2～4gを煎じて飲む。</p>
<p>66 セキショウ</p> 	<p>生育場所 湿地、水辺</p> <p>利用部位 根、茎</p>	<p>採集・処置 夏～秋に採集しヒゲ根を取り水洗いし短く刻んで陰干し。 春～夏に採集し水</p>	<p>薬効・用法 苦味健胃・健忘症 1日2g以内を煎じて飲む。</p>
<p>67 セリ</p> 	<p>生育場所 湿地</p> <p>利用部位 全草</p>	<p>採集・処置 洗いして陰干し。</p>	<p>薬効・用法 神経痛・リウマチ・浄血 セリとヨモギを1つかみずつ煎じて飲む。 子供の急性胃腸炎・吐くだし 濃く煎じて飲む。</p>

68 センダングサ




<p>生育場所</p> <p>山林、野原、路傍</p>	<p>採集・処置</p> <p>秋。 開花期に刈り取り、 天日して乾かす。</p>	<p>薬効・用法</p> <p>毒虫刺傷 生葉を揉んで汁をつける。 風邪・解熱 乾燥葉や茎、1日量15～20gを水500cc に加えて、半量になるまで煎じて飲む。 参考本：長崎の薬草</p>
<p>利用部位</p> <p>葉、茎</p>		

69 ソクズ




<p>生育場所</p> <p>山林、野原</p>	<p>採集・処置</p> <p>開花期の夏～秋に 刈り取り日干し。</p>	<p>薬効・用法</p> <p>打撲 生葉汁を厚く貼布するか煎じ汁を風呂に 入れる。 神経痛・リウマチ・冷え性 風呂に入れる。</p>
<p>利用部位</p> <p>茎、葉</p>		

70 ダイコンソウ



<p>生育場所</p> <p>山林、野原</p>	<p>採集・処置</p> <p>初夏～夏に採集し 水洗いして陰干し。</p>	<p>薬効・用法</p> <p>腎臓病・心臓病のムクミ 1日量15gを煎じて3回に分けて飲む。 夜尿症 1日量15gを煎じて飲む。 糖尿病 1日量15gと山薬(ヤマイモを小さく刻ん で乾かしたもの)10gを煎じ、3回に分けて飲 む。</p>
<p>利用部位</p> <p>全草</p>		

71 タカサブロウ



<p>生育場所</p> <p>湿地、田園</p>	<p>採集・処置</p> <p>夏～秋。 種子は秋に採集す る。 水洗いして天日乾 燥。</p>	<p>薬効・用法</p> <p>補血・強壯・止血・抗菌作用・めまい・耳 鳴り・若白髪 タカサブロウ全草約20gにネズミモチ、 ツルドクダミ塊根、桑の実、クコの実、それぞ れ12gずつ合わせて、水500ccに加え煎じて 飲む。 高血圧 タカサブロウ38gにカキカズラの鈎30g、 メナモミ30g、イノコズチ11gを水500ccに加 えて煎じて飲む。 抗アレルギー作用 タカサブロウ18g、キハダ15g、ムラサキ12g、 ボタン皮12g、オウギ12gを水500ccに加え て煎じて飲む。 膀胱炎・尿道炎・血尿 タカサブロウにアケビ、ヒトツバ、オオバコ、 ニワヤナギを水500ccに加えて煎じて飲む。 かゆみ止め 煎じ液でパッティングする。 参考本：長崎の薬草、薬草・野菜まるご と健康法、原色牧野植物大図鑑</p>
<p>利用部位</p> <p>全草、種子</p>		

72 タラノキ



生育場所

山林、野原

利用部位

樹皮、根皮、茎

採集・処置

春に採集して乾かす。

薬効・用法

胃腸病・糖尿病・高血圧・神経痛
15gを煎じて、お茶代わりに飲む。

73 タンキリマメ



生育場所

山林、野原、やぶ

利用部位

種子(豆)

採集・処置

秋。
豆果を採集し容器に入れて、天日で乾燥させ種子を集める。

薬効・用法

咳止め・痰きり・喘息
1日量、種子15～20gを水500ccに加えて煎じて飲む。
頭痛・ルイレキ
と同様にして用いる。
食あたりの腹痛
種子30粒程を噛み砕きながら飲む。食べたものを吐くか、下して良くなる。
参考本：長崎の薬草

74 ダンチク



生育場所

海岸

利用部位

根茎

採集・処置

根茎(地下茎)を秋～冬にかけて採集。生のうちに刻み日干し。

薬効・用法

利尿・慢性肝炎・肝臓病
1日量、根茎10gを煎じて飲む。
参考本：原色長崎の薬草

75 タンポポ



生育場所

山林、野原

利用部位

全草

採集・処置

葉は開花前、根は秋～冬に採集し根は水洗いし乾かす。

薬効・用法

健胃・消化不良・肝臓病
根10～15g又は葉20～30gを1日量として煎じて飲む。
便秘
全草10gを煎じて飲む。
解熱・発汗
根10～15gを煎じて飲む。

76 チガヤ



生育場所

山林、野原

利用部位

根、茎

採集・処置

秋～冬にかけて茎根を掘り水洗いして日干し後皮をはく。

薬効・用法

妊娠浮腫・急性腎炎などのムクミ
1日10gを煎じて飲む。
風邪・咳止め・喘息・百日咳
1日10gを煎じて飲む。

77 チヂミザサ



生育場所

山林

利用部位

葉、塊根

採集・処置

葉は夏、水洗いし陰干し。
塊根は春、水洗いし日干し。

薬効・用法

強心利尿

葉1日10gを煎じて飲む。

通経

根5～10gを煎じて、1日2回に分けて飲む。

注：妊婦は使用しない事。

参考本：長崎の薬草

78 チドメグサ



生育場所

野原

利用部位

全草

採集・処置

冬以外は必要に応じ採集。

薬効・用法

外傷止血

葉を揉んで汁を塗る。

月経過多

全草を4g煎じて飲む。

79 ツバキ



生育場所

山林、海岸

利用部位

葉、花

採集・処置

葉は必要の都度。
花は開花期に集めて陰干し。

薬効・用法

滋養強壮

乾燥させた花に熱湯を注いで、健康茶として飲む。

関節、筋違え

1日量、葉4～5枚に甘草2gを加え、煎じて飲む。

参考本：原色長崎の薬草

80 ツヨクサ



生育場所

山林、野原

利用部位

全草

採集・処置

夏に茎葉を採集し
水洗いし、2～3日
干したあと陰干し。

薬効・用法

喘息・心臓病

1日量10～15gを煎じて飲む。

解熱

1日量4～6gを煎じて、3回に分けて飲む。

尿閉

ツヨクサとオオバコを同量(1日20～30g)煎じて、3回に分けて飲む。

下痢

10～15gを1日量として、3回に分けて飲む。

81 ツルドクダミ



生育場所

山林、野原

利用部位

塊根

採集・処置

冬に掘り取り蒸して輪切りにし日干し。

薬効・用法

便秘・整腸

5～7gを1日量として煎じて飲む。

強壮強精

生の塊根を35度の焼酎に漬けて、2～3ヶ月後の使用。

82 ツルナ(ハマヂシャ)



生育場所

海岸

利用部位

全草

採集・処置

春～秋に採集し日干し。

薬効・用法

胃潰瘍・胃酸過多
10～15gを煎じて飲む。

83 ツルムラサキ



生育場所

人家

利用部位

葉

採集・処置

6月頃から葉を取る。

生葉を薬用とする

薬効・用法

・他の野菜に比べて、ビタミンA、C、カルシウム、鉄分が多い。

84 ツワブキ



生育場所

山林、野原、海岸

利用部位

葉、葉茎

採集・処置

ので、必要に応じて採集。

年中。

薬効・用法

打撲・擦り傷・切傷
生葉を軽く火であぶり、汁が出る位に軟らかくして患部に貼布。

85 テイカズラ



生育場所

山林、野原

利用部位

葉、茎

採集・処置

株から茎だけを切り

薬効・用法

強壯
1回2g程度を煎じて飲む。

86 トクサ



生育場所

湿地

利用部位

茎

採集・処置

水洗いして日干し。

薬効・用法

痔・風邪の解熱
乾燥したトクサを煎じて飲むと血が止まる。
参考本：身近な薬草

87 ドクダミ



生育場所

山林、野原

利用部位

茎、葉

採集・処置

夏に採集し陰干しする。

薬効・用法

毒消し・緩下・利尿
お茶として飲む。

88 ナズナ



生育場所

野原

利用部位

全草

採集・処置

春、開花時に全草を採集し、根を水洗いして陰干し。

薬効・用法

高血圧・便秘・肝臓病
全草15gを1日量として煎じて飲む。
茶代用でよい。
止血(子宮等)
全草10gを煎じて飲む。

89 ナルコリ



生育場所

山林、野原

利用部位

根、茎

採集・処置

秋になって地上が枯れかかった頃、根茎を掘り一度蒸して乾かす。

薬効・用法

精力減退・腰痛
1日15～20gを煎じて飲む。

90 ナンキンハゼ



生育場所

公園、街路、社寺

利用部位

種子、根皮

採集・処置

冬に種子から(烏臼油)を製す。

薬効・用法

皮膚病・腫物
左記の烏臼油をぬる。
利尿・下痢
1回2～3gを煎じて飲む。

91 ニラ



生育場所

野原

利用部位

全草、種子

採集・処置

種子は秋末に採集。その他は必要の都度採集。

薬効・用法

下痢
葉を食薬兼用。
腰痛・頻尿
種子を1回30～40粒服用。

<p>92 ニワトコ</p> 	<p>生育場所 山林、野原</p> <p>利用部位 花、葉、茎</p>	<p>採集・処置 花は開花直前に採集し陰干し。 葉は夏に採集し陰干し。</p>	<p>薬効・用法 利尿・緩下 葉枝を1日量10g煎じて飲む。 骨折・関節痛・捻挫・打撲 枝葉の煎汁であん法。</p>
<p>93 ネズミモチ</p> 	<p>生育場所 山林、人家</p> <p>利用部位 果実、葉</p>	<p>採集・処置 実は秋末から冬にかけて黒く熟してから採集し、日干し。 葉は必要に応じて取る。 夏から秋にかけて</p>	<p>薬効・用法 胃腸病・肝臓病・滋養強壮 果実5～10g、又は葉10～15gを1日量として煎じて飲む。</p>
<p>94 ネムノキ</p> 	<p>生育場所 山野</p> <p>利用部位 樹皮</p>	<p>採集・処置 樹皮を剥ぎ取り日干し。 根は花期の初夏に</p>	<p>薬効・用法 腫物・できもの 1日量5～15gを煎じて飲む。 利尿・強壮鎮痛 10～15gを水400ccで半量に煎じ、1日3回に分けて飲む。 この煎汁を関節痛・捻挫に塗布する。 精神不安・憂鬱・不眠症・肺膿瘍・リンパ節結核 1日量5～15gを煎じて飲む。 参考本：中国本草図録</p>
<p>95 ノアザミ</p> 	<p>生育場所 山林、野原</p> <p>利用部位 根、茎</p>	<p>採集・処置 水洗いして日干し。 生の時に刻んで乾かしてもよい。 生を使う時は適宜採集。 秋～冬。</p>	<p>薬効・用法 健胃・胃下垂・夜尿症・水腫・不眠症 根1日量10～15gを煎じて飲む。 鼻血・吐血・下血 根、又は葉を適宜煎じて飲む。 腫物 生葉を潰して貼布する。</p>
<p>96 ノイバラ</p> 	<p>生育場所 山林、野原</p> <p>利用部位 果実、花</p>	<p>採集・処置 果実が赤くなった頃採集し日干し。 花は陰干し。</p>	<p>薬効・用法 便秘・ムクミ 管実(果実)1日量5g内外を煎じて飲む。 注：管実は強い下痢があるので用量に注意。 老人や子供は用いない方がよい。 血の道 花1日量2gを煎じて飲む。</p>

97 ノキシノブ



生育場所

山林、野原

利用部位

全草

採集・処置

夏に全草を採取し日干し。

薬効・用法

腎臓病

葉(全草)10gを1日量として煎じて飲む。

98 ノゲシ



生育場所

野原、
人家のまわり

利用部位

全草

採集・処置

花の咲く頃、全草を採集して日干し。

薬効・用法

不眠症・胃病・視力向上

1日量として20～30gを水600ccで半量になるまで煎じ、お茶代わりに飲む。

参考本：食用・薬用野草ハンドブック

99 ノビル



生育場所

山野、田園、路傍

利用部位

全草

採集・処置

ノビルの食べ頃は3月で食薬兼用である。この頃採集し、生で使うことが出来ない時期のため日干し保存する。

茎は必要の都度採

薬効・用法

強壮強精・保温安眠・健胃整腸

生で利用するが、生も煮食も一度に多食は消化不良をおこす。

100 ノブドウ



生育場所

山野

利用部位

茎、実

採集・処置

集。
実は熟した晩秋～初冬にかけて採集し、ビンに入れて蓋をして放置する。(そのままにしておくと腐ってカビが生え潰れてしまうので、かき混ぜよく潰して貯えておく。)

薬効・用法

盲腸炎

貯えていたノブドウの実の汁と実を布に包んで患部を湿布する。

緊急処置であるので、その後専門医へ行って治療する。

つき目

生の茎の節間の両端を切って、一方から強く吹くと泡と共に水滴が出る。これを点眼する。(応急の処置として知っておくとよい。)

参考本：原色長崎の薬草

101 ハコベ



生育場所

田園、路傍

利用部位

全草

採集・処置

春に全草を採集。

薬効・用法

催乳・脚気・胃弱

出来るだけ生で利用。全草20gを1日量として煎じて飲む。

102 ハナミョウガ



生育場所

山林

利用部位

種子、根茎

採集・処置

晩秋～冬に実を集め、皮と仮種子を除き、種子を陰干し。

花の咲く前に採集

薬効・用法

消化不良・食欲不振・腹痛・嘔吐・慢性下痢

1日量3～6gを粉末にして3回に分けて飲む。

肝臓病

日に半株位を煎じて飲む。

103 ハハコグサ



生育場所

田園、路傍

利用部位

茎、葉

採集・処置

し、水洗いし日干し。

夏に葉、茎を採集し乾かす。

薬効・用法

気管支炎・喘息・咳止め・急性腎炎

全草5～10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。

急性扁桃炎

の煎液でうがい。

104 ハマゴウ



生育場所

海岸

利用部位

茎葉、果実

採集・処置

果実は11月頃採集し陰干し。

10月～11月に掘り日干し半ば乾かし

薬効・用法

頭痛・喘鳴・風邪・強壮・消炎

1日量6～10gを水400ccで煎じて、1日2～3回に分けて飲む。

婦人血の道・関節痛・目の痛み・筋・骨のひきつり・のぼせ・リウマチ

茎葉を風呂に入れて入る。

参考本：原色長崎の薬草

105 ハマスゲ



生育場所

海岸、川原の砂地

利用部位

塊茎

採集・処置

ゲ根を取り、取り残しのヒゲを焼き陰干し。

薬効・用法

更年期の婦人の神経痛・月経不順

5～7gを煎じ、1日に2～3回に分けて飲む。

106 ヒガンバナ



生育場所
田園

利用部位
鱗茎

採集・処置
随時。
(有毒植物であるので内服は絶対にいけない。)

薬効・用法
腎臓病のむくみ
鱗茎2~3個をすりおろし、唐ごまの種子(ひまし油の原料)40~50粒をすり潰して加えて、両足うらに貼り付ける。
関節リウマチ
と同様にして患部に貼る。

107 ヒトツバ



生育場所
山林

利用部位
葉

採集・処置
必要に応じ採集し陰干し。

薬効・用法
尿閉・腎臓病・尿道炎・膀胱炎・糖尿病
1日量10gを煎じて飲む。

108 ビナンカズラ(サネカズラ)



生育場所
山林

利用部位
果実

採集・処置
晩秋~冬に実が赤く熟したのを採取して日干し。

薬効・用法
滋養強壮・咳止
実1日10gを煎じ2~3回分けて飲む。
熱感
実1日5gを煎じて飲む。

109 ヒメヒオウギズイセン



生育場所
山野、人家のまわり

利用部位
球根

採集・処置
秋~冬に球根を採集。

薬効・用法
胃がん・食道がん・肝がん・直腸がん
親指大の球根3~4個を米粒位に細かく刻み、湯にひたして飲むだけで良い。
参考本：原色長崎の薬草

110 ビヨウヤナギ



生育場所
庭園

利用部位
枝葉、花

採集・処置
枝葉を夏に切り取り陰干して乾かし刻む。

薬効・用法
結石症
枝葉1つかみを煎じてお茶代わりに飲む。

111 ヒヨドリジョウゴ



生育場所
山林、野原

利用部位
茎葉、果実

採集・処置
夏～秋にかけて果実についている全草を取り、細かく刻み食酢に漬ける。

薬効・用法
帯状疱疹(ヘルペス)
果実ごと全草を酢漬けにしたものを取り出し、患部に貼布する。
内服用にはしない。
参考本：続・薬草カラー図鑑

112 ヒルガオ



生育場所
原野、田園、路傍

利用部位
全草

採集・処置
夏の時期に全草を採集、根は水洗いして乾かす。

薬効・用法
精力減退
全草1日量15gを煎じて飲む。
膀胱炎・ムクミ・便秘
根1日量10g、又は全草15～20g煎じて飲む。

113 フキ



生育場所
山林、野原

利用部位
花の未開のもの

採集・処置
未開の頃か、花が現れた頃採集し日干し。

薬効・用法
咳止め・痰きり
1日5～10gを煎じて飲む。
毒虫刺され・切傷・止血・腫物
全草のしぼり汁をつける。

114 フユイチゴ



生育場所
山林

利用部位
果実

採集・処置
秋～冬。
生のまま用いる。

薬効・用法
老化防止・強壮強精・美肌・疲労回復・食欲増進
生の果実を広口ビンに1/3位まで詰め、これに25度のホワイトリカーをビンの肩まで注ぎ入れ、冷暗所に置いて2～3ヶ月漬ける。
参考本：薬草カラー図鑑

115 ベニバナボロギク



生育場所
山野

利用部位
若葉、若茎

採集・処置
生葉を用いる。

薬効・用法
健胃・浄血
おひたし、和え物、煮びたし、サラダなどに
参考本：九州の薬草

116 ヘクソカズラ



生育場所

山林

利用部位

果実

採集・処置

冬。
実を必要に応じ使
う。

薬効・用法

しもやけ
実をつぶして塗りつける。

117 ホトケノザ



生育場所

野原

利用部位

全草

採集・処置

春。
全草をよく洗って日
陰乾燥。

薬効・用法

健康茶
乾燥草を5g～10g煎じて飲む。
体の痛み、痺れを止める
乾燥草を5g～10g煎じて飲む。
蓄膿症
乾燥草を5g～10g煎じて飲む。
膿を去る
生葉をすり潰した汁を患部に塗る。
けいれんを止める
生葉のしぼり汁を飲む。
参考本：薬草会講義より

118 マタタビ



生育場所

山林

利用部位

果実、つる

採集・処置

果実は8月末～9月
上旬頃採集する。
沸騰した湯にしばら
くおいて数珠繫ぎ
にし陰干し。

薬効・用法

神経痛・リウマチ・脚腰の痛み・冷症
10gを1日量として3回分に分けて飲む。
木皮は15gを使う。
参考本：九州の薬草

119 ミソバ



生育場所

山野、田園、路傍

利用部位

茎、葉

採集・処置

秋花が咲いた頃採
集し日干し。

薬効・用法

動脈硬化・高血圧・リウマチ
茎葉10gを1日量として煎じて飲む。
血止め
生葉をもんでつける。

120 ミツバ(京菜、ミツバゼリ)



生育場所
山野、家庭栽培

利用部位
葉、茎

採集・処置
6月～11月、乾燥。
秋～冬、生葉、青汁。

薬効・用法

腫物
生葉をもんで患部に貼る。

消炎・解毒・血行促進
乾燥した全草を煎じて飲む。

貧血・心臓病
食用としてとる。

不眠症・健脳
食用として常食していると安眠が出来、脳の働きを健全にする。

視力強化
食用としてとる。

参考本：薬草カラー図鑑
葉になる野菜と野草

121 ムクゲ



生育場所
庭園、公園

利用部位
花、葉、樹皮

採集・処置
夏から秋にかけて採集し日干し。

薬効・用法

胃腸炎・下痢・不眠症・風邪・利尿
花1日量10gを煎じ3回に分けて飲む。
花が無ければ葉でも良い。

水虫・タムシ
樹皮の煎汁を塗る。

122 メドハギ



生育場所
山林、野原

利用部位
茎、葉

採集・処置
夏に刈り取り乾かす。

薬効・用法

腎臓病
茎葉1握りを1日量として煎じ3回に分けて飲む。

123 メナモミ



生育場所
山林、野原、田園

利用部位
茎、葉

採集・処置
夏から秋に茎葉を刈り取り日干し。

薬効・用法

中風・手足のマヒ・疝気・腰痛・リウマチ
茎葉10～15gを1日量として煎じ3回に分けて飲む

マムシ・ムカデ・蜂などの咬刺傷
生葉の汁をつける。

参考本：原色牧野植物大図鑑

124 ヤクシソウ



生育場所

山林、野原、路傍

利用部位

全草

採集・処置

夏に茎葉を採集し日干し。

薬効・用法

胸焼け・食べ過ぎ・胃のもたれ
適宜煎じて飲む。

125 ヤツデ(テングノハウチワ)



生育場所

山地

利用部位

葉、果実

採集・処置

いつでも必要な時。
葉を乾燥。
実は初夏に採取。

薬効・用法

リウマチ
乾燥した葉を布袋に詰めて煮出し入浴直前にお風呂へ入れる。
喘息・咳止め・疲労
乾燥した葉を煎じ食間に飲む。
高血圧・心臓病
果実を煎じて飲む。
参考本：薬になる野菜と野草

126 ヤナギ



生育場所

街路、公園

利用部位

枝、葉、樹皮

採集・処置

春～夏。

薬効・用法

骨折・打身・痛風・しもやけ・ニキビ・ウルシカブレ
枝、葉、樹皮を全部混ぜて、二握りを1.8リットル位の水で半量に煎じつめ、患部に塗るか湿布する。1日2～3回行う。風呂に入れて入浴してもよい。
ニキビ
塩を少し加えたヤナギの煎じ液で洗顔する。
風邪
葉を毎日煎じて、お茶として飲む。
参考本：原色長崎の薬草

127 ヤブカラシ



生育場所

山野、
人家のまわり

利用部位

全草

採集・処置

必要に応じ採集する。

薬効・用法

打撲・捻挫
生葉をもみつぶし患部にはる。
腫物
根をつぶしてつける。

128 ヤブコウジ



生育場所
山林

利用部位
全草

採集・処置
晩秋に全草を採集し水洗いし日干し。

薬効・用法
慢性気管支炎・咳止め
根茎1日量3～6gを煎じ朝夕2回を空腹時に分けて飲む。
健胃・消化不良
全草1日量10gを煎じて飲む。

129 ヤブシラミ



生育場所
山野、田園

利用部位
果実

採集・処置
9月に熟した果実を採集し陰干し。

薬効・用法
陰萎・強壯・関節痛・てんかん悪瘡
1日量果実10～20gを煎じて3回に分けて飲む。
外陰部の腫れ・かゆみ・こしけ
果実を煎じた汁で洗う。
参考本：原色長崎の薬草
原色牧野植物大図鑑

130 ヤブラン



生育場所
山林

利用部位
塊根

採集・処置
5月に掘り取り水洗いし乾かす。

薬効・用法
鎮咳・去痰・熱感・顔のむくみ
1回15～5を煎じて飲む。

131 ヤマゴボウ



生育場所
山野

利用部位
根

採集・処置
秋～冬にかけて、茎・葉及びヒゲ根を取り除いて洗浄し、切片にして日干し。

薬効・用法
利尿・浮腫・腹水・水虫・声がれ・できもの・腫物
5～10gを1日量として煎じて飲む。外用は適量。
参考本：中国本草図録

表皮をはいでそのまま

132 ヤマノイモ(ムカゴ)



生育場所
山林

利用部位
塊根

採集・処置
ま吊り下げしなびてから刻んで日干し。

薬効・用法
滋養強壯
煎じて飲む。

133 ユキノシタ



生育場所
田園、人家

利用部位
葉

採集・処置
生葉を使うことが多いので随時採集する。

薬効・用法
咳止め・扁桃腺の痛み
生葉のしぼり汁盃1～2杯を飲む。
中耳炎・外耳炎・耳だれ
生葉を揉んで、絞り汁を耳孔にたらし込み綿栓しておく。
小児のひきつけ
葉の絞り汁を口にたらし込んでやるとよい。
参考本：原色長崎の薬草

134 ユズリハ



生育場所
山林、庭園

利用部位
樹皮、葉

採集・処置
必要時に採集し、水洗いして風通しの良い所で日干し。

薬効・用法
おでき
樹皮10g、又は葉の乾燥したもの約10gを水400ccで1/3まで煎じ、この煎液で患部を洗浄する。
駆虫
家畜、ネコ、イヌ等の駆虫にこれで洗浄する。
参考本：薬草カラー図鑑

135 ヨシ(アシ)



生育場所
湿地

利用部位
根茎、花

採集・処置
秋に根を掘り水洗いして日干し十分に乾かす。

薬効・用法
・消渴(ノドが渴き水を飲むが小便が出ない)・ムクミ・吐気・嘔吐
・フグ、その他魚類、肉類、貝、カニ等の中毒
・黄疸・消化不良・食欲不振・子供の疳熱
1回10gを煎じて飲む。
急激な吐き下し
茎葉、特に花を煎じて(濃汁)飲むと大効がある。
参考本：原色長崎の薬草

136 ヨメナ



生育場所
田園、路傍

利用部位
全草

採集・処置
夏～秋に全草を採集し陰干し。

薬効・用法
尿道炎・膀胱炎・悪瘡・腫物・風熱
1日量10～15gを煎じて飲む。
毒虫に刺された時
生汁をつけると効がある。
参考本：原色長崎の薬草
原色牧野植物大図鑑

137 ヨモギ



生育場所
山林、野原

利用部位
全草

採集・処置
いつ採集しても良いが、6～7月頃が薬効が高い。
水洗いして陰干し。

薬効・用法
高血圧
草のしぼり汁を朝夕飲む。
喘息・咳止め
オオバコを混ぜ、1日量10～15g煎じて飲む。
健胃・貧血・腰痛・下痢・暑気あたり
葉10gを1日量として煎じて飲む。

138 アジサイ



生育場所

人家

利用部位

葉、花

採集・処置

花がすんだ時期に葉と花を採集し、陰干しする。

薬効・用法

解熱

1回量2～4gを煎じて飲む。

139 アロエ



生育場所

畑、栽植

利用部位

多肉の葉

採集・処置

年中。生葉を利用。

薬効・用法

胃腸薬

生の葉をすり潰した汁を少量飲む。

やけど・ひび・あかぎれ・水虫

生の葉をすり潰した汁を塗る。又は、葉を切とってその粘液を患部に貼布する。

咳、喘息、便秘

生の葉をおろして、生汁を盃半杯～1杯飲む。

神経痛

おろした葉を布に厚くのばして、痛む所に貼布する。

切傷

よく揉んで、柔らかくして傷口につける。

虫刺され

鱗茎をすり潰して、つなぎに小麦粉を入れ患部にあてておく。

参考本：身近な薬草・薬草、野菜まるごと健康法、薬になる野菜と薬草

膀胱炎・尿道炎・むくみ

140 イグサ



生育場所

山野の水湿地

利用部位

茎

採集・処置

夏に根元から刈り取って乾かす。

薬効・用法

10gを1日量として煎じて飲む。

不眠症

20gを1日量として煎じて飲む。

切傷・出血・打撲

生葉を噛み潰しつける。

健胃・駆風・去痰

141 ウイキョウ(フェネル)



生育場所

栽培(庭、畑地)

利用部位

種子、葉茎

採集・処置

種子は秋。茎、葉は水洗いして日干し。

薬効・用法

種子を粉末にして、1日量0.5～2gを数回に分けて飲む。

疲労回復

乾燥した茎や葉を浴材として利用する。

参考本：薬草カラー図鑑

身近な薬草

142 ウコン



生育場所
栽培(畑地)

利用部位
根茎

採集・処置
秋。
葉が黄色になった時掘り取り生で用いるが、洗ってスライスして日干しにし、粉末にして用いる。
秋、サヤの色が茶

薬効・用法
肝臓病・心臓病・高血圧・糖尿病・胃・リウマチ・十二指腸潰瘍
・生で使うのが一番。使う量は1日10g前後。自分の親指大のものをおろし金でおろし、大根おろしの中に混ぜて食べる。
・乾燥粉末を湯に溶いて飲む。
・生または乾かしたものを煎じてお茶代わりに飲む。
参考本：長崎の薬草
薬草・野菜まるごと健康法

143 エビスグサ



生育場所
畑地、栽培

利用部位
種子

採集・処置
褐色になった頃、株ごと刈り取り乾かす。
夏～秋の開花時に地上部を刈り、陰干

薬効・用法
常習便秘
本品10～20gにドクダミ10gを入れて煎じて飲む。
胃腸病・腎臓病・心臓病・糖尿病
ゲンノショウコを適当に加えて煎じて飲む。
不眠症・二日酔い
10gを煎じて飲む。
口内炎
濃い煎汁でうがい。
注：ハブ茶を煎じるコツは、豆の皮が破れるまで時間をかける。

144 オトギリソウ



生育場所
栽植

利用部位
茎、葉

採集・処置
し。
秋末に掘り取り外皮を洗って日干し。

薬効・用法
打身・切傷
葉を揉んで汁をつける。
神経痛・リウマチ・筋骨の痛み・疝気・黄痘・頭痛・ムクミ
茎、葉。1日量10gを煎じて飲む。
心臓病
1日15gを煎じて、3回に分けて飲む。
参考本：原色牧野植物大図鑑

145 キキョウ



生育場所
山林、野原、栽植

利用部位
根

採集・処置

薬効・用法
咳止め・疲労り・解熱
3gを煎じて飲む。

146 キンミズヒキ



生育場所
山林、野原、栽植

利用部位
全草

採集・処置
夏～秋。
地上部を刈り取り日
干し。

薬効・用法
下痢
1日15g～20gを煎じて飲む。
参考本：九州の薬草

147 キンモクセイ



生育場所
庭園、公園、栽培

利用部位
花

採集・処置
秋、生と薬酒。

薬効・用法
**疲労回復・疲労・咳止め・筋肉の痛み
止め・健胃**
薬用酒として飲む。
薬用酒にする場合35のホワイトリカーを
使う、花を1/3ホワイトリカー2/3の割合で
漬け、3ヶ月はふたを開けない。飲む時は1日
に盃1杯、そのままか薄めて飲みやすい方法で。
低血圧・不眠症
寝る前に飲む。
参考本：薬草・野菜まるごと健康法
身近な薬草

148 ゲツケイジュ



生育場所
公園、庭園

利用部位
葉

採集・処置
年中。
葉を水洗いして天
日乾燥。

薬効・用法
リウマチ・神経痛・芳香性健
乾燥した葉10～15gを水500ccに加え、
半量になるまで煎じて朝昼晩と分けて飲む。
参考本：身近な薬草

149 コンフリー



生育場所
栽植

利用部位
葉、根、根茎

採集・処置
秋、9～10月頃。
根茎を水洗いし、刻
んで天日で乾燥。
葉はそのまま使用。

薬効・用法
**貧血・強壮・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・血圧・
糖尿病・下痢**
1日量20gを水600ccで半量に煎じて飲む。
かぶれ・あせも・湿疹
煎液が冷めてから患部に貼布する。
葉は蒸気で蒸して刻んで天日干し。コン
フリー茶として飲用。
参考本：クスリになる野菜と野草

150 シュンラン



生育場所

山林

利用部位

根

採集・処置

必要の都度(主として冬)根を採集。保存には水洗いし日干し。

薬効・用法

アカギレ

根を揉んで柔らかくして貼る。

膵臓病

根を煎じて飲む。

151 ショウガ



生育場所

栽培

利用部位

根茎

採集・処置

晩秋に霜の降りる前に掘り取る。生姜はそのまま乾かしたもの。乾姜は一度熱湯を通すか、蒸して石灰をまぶして乾かしたもの。

薬効・用法

健胃・吐気止め

1日3～5gを煎じて飲む。

152 シラヤマギク



生育場所

山地

利用部位

茎、葉

採集・処置

夏～初秋にかけて、葉・茎が十分に成長充実した頃、根際から刈り取り2～3日天日干ししたあと陰干し。

薬効・用法

めまい・頭痛

1日量10gを煎じて飲む。

ティースプーンに軽く一杯の粉末をティーパークに入れて、湯飲みに入れ熱湯を注ぎ5分ほどおいて湯だけを飲む。

(春先の若苗(ムコナ)を大いに食べよう。味とともに香りがとても良い。)

参考本：原色長崎の薬草
原色牧野植物大図鑑

153 スイセン



生育場所

野原、路傍、庭園

利用部位

鱗茎(球根)

採集・処置

必要の時に掘り取るが有毒植物であるので内服は禁止。

薬効・用法

腫物

球根をすり潰し、小麦粉と酢を加えて練り患部に貼る。

154 トウモロコシ



生育場所

栽培

利用部位

全草、毛

採集・処置

夏に採集し陰干し。

薬効・用法

腎臓病・脚気などのムクミ・膀胱炎・胃痛

毛1日量4～10gを煎じて飲む。

利尿・膀胱結石

葉根を煎じて飲む。

参考本：原色牧野植物大図鑑

155 トチュウ



生育場所

栽植

利用部位

葉、樹皮、根皮

採集・処置

樹皮や根皮を剥くと木が傷むので葉を採集。
生葉の真ん中を縦に切り、重ねて横に切り乾燥。
乾くと黒くなるが心配無い。

薬効・用法

強壯・高血圧・コレステロール・動脈硬化

1日量10～15gを煎じて、3回に分けて飲む。

参考本：薬草・野菜まるごと健康法

156 ナンテン



生育場所

人家

利用部位

果実、葉、茎

採集・処置

実は冬に採集し日干し。
茎はいつでもよく日干し。
葉は夏に採集し陰干し。

薬効・用法

咳止め

果実1日5～10g、子供には3～5gを煎じて3回に分けて飲む。

虚弱体質・腺病質

果実、又は葉茎を1日量大人5g、子供3gを煎じて飲む。

157 ナンバンキセル



生育場所

野原

利用部位

全草

採集・処置

ススキの根に寄生しているので採集し、日干して乾かすが黒くなる。

薬効・用法

強精

1日量10gを煎じて飲む。

158 ハゼ



生育場所

山林

利用部位

根皮

採集・処置

根皮は必要時、水洗い後日干し。

薬効・用法

止血・腫物も解毒

根皮20～30gを水約300ccで煮て、この汁で洗う。

参考本：続薬草カラー図鑑

原色牧野植物大図鑑

159 ヒキオコシ



生育場所

栽培

利用部位

葉、茎

採集・処置

初夏に1度途中から刈り花時に又採集出来る。
陰干し。

薬効・用法

胃痙攣・腹痛・下痢・食欲不振

茎葉1日量10gを煎じて飲む。

参考本：九州の薬草

160 ビワ



生育場所

人家

利用部位

葉

採集・処置

随時。

薬効・用法

咳止め・胃腸病・嘔吐・消化不良・暑気あたり

生、又は乾いた葉を1日4～5枚煎じ3回に分けて飲む。

慢性腎炎・萎縮腎

葉1日量10g煎じて飲む。

161 ホオズキ



生育場所

栽植

利用部位

全草

採集・処置

根は秋に掘り水洗いし日干し。
実は8月頃赤く熟してから採集。

薬効・用法

咳止め・解熱・利尿

全草15gを1日量として煎じて飲む。

参考本：原色牧野植物大図鑑

162 ミョウガ



生育場所

栽培

利用部位

花、根、茎、葉

採集・処置

花は夏の花時に採集し生を利用。
根茎、葉、根は生をその都度利用。

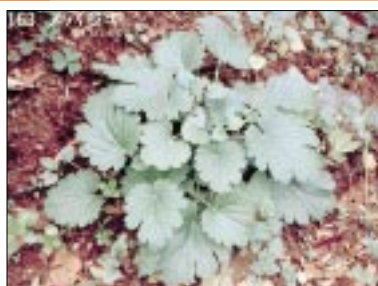
薬効・用法

腎臓病・月経不順・月経痛

根茎1日10gを煎じ、3回に分けて飲む。

参考本：原色牧野植物大図鑑

163 メハジキ



生育場所

栽培

利用部位

茎葉、種子

採集・処置

茎葉は花時に刈り陰干し。
種子は秋末に熟してから穂を採集。

薬効・用法

産後出血・こしけ・月経不順・めまい

茎葉10gを1日量として煎じ、3回に分けて飲む。

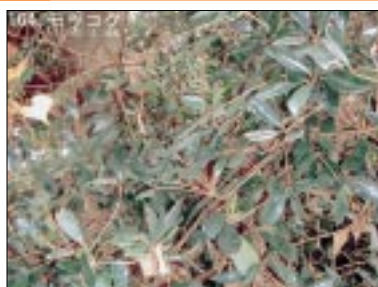
リウマチ・神経痛

茎葉10gを1日量として煎じ、3回に分けて飲む。

利尿・強壮

種子5gを煎じ、1日3回に分けて飲む。

164 モッコク



生育場所

人家、山林

利用部位

葉、樹皮

採集・処置

自生しているものは夏に葉を採集して乾かす。
庭木の整枝する場合にとって乾かす。

薬効・用法

腎臓病・助膜炎

葉、1日量10gを煎じて飲む。

参考本：原色長崎の薬草

165 ユズ



生育場所

人家、栽植

利用部位

果実

採集・処置

夏に未熟果を輪切りにして天日干し。ユズ湯には生果を用いる。

薬効・用法

神経痛・リウマチ婦人の冷え性・腰痛
ユズの生果を輪切りにして袋に入れ、風呂を沸かす時に入れて入浴する。

ノドに骨がさった時
種子を煎じて用いる。

参考本：原色長崎の薬草

166 レンギョウ



生育場所

庭園

利用部位

果実

採集・処置

夏～秋。熟した時、日干しになる。

薬効・用法

消炎・利尿・排膿・解毒

12～20gを400ccの水で1/3に煎じ、1日3回に分けて飲む。

参考本：薬草カラー図鑑



がんばと五穀米の
ヘルシーリゾット

くっぞこの薬草ムース包み
よもぎクリームソース



いわしの薬草香り焼き
サラダ添えごまドレッシング

いわしつみれの薬膳三色だご汁
はったい団子の冷やしぜんざい





ぎんなん御飯

効能

子供の夜尿症

調理方法

ギンナの荒皮をとり、洗皮のまま鍋に水を少々入れて、皮が動いてきたら火から下ろして皮を剥く。普通の御飯を炊く要領に、塩1つまみと酒を少々入れてギンナンを入れて炊く。

材料の調達方法

神社、仏閣

感想

御飯に薬効が充分出ていて美味しい。

椿の天ぷら・ユキノシタの天ぷら

効能

・ツバキ
関節痛、筋違え、やけど、滋養強壮、便秘
・ユキノシタ
感冒、心臓病、腎臓病、解熱、百日咳

調理方法

・ツバキ
花の形そのままに裏面だけ濃いめの衣をつけ170度の油で、ゆっくり揚げる。新芽のやわらかい所を揚げても美味しい。
・ユキノシタ
洗って水気をとってから、薄めに似た衣を裏面に付けて、やや低めの温度で揚げる。

材料の調達方法

・ツバキ
庭木、街路地
・ユキノシタ
庭、山野で採集

感想

天ぷらにすると色彩がよく舌ざわりもよい。サクサクして美味しい。

ノビルの酢味噌和え

効能

咳止め
滋養強壮
強精
健胃整腸
ノイローゼ

調理方法

春の若菜を使います。塩1つまみを入れた熱湯に入れ、さっと茹で、水ですらし水気を切る。3~4cmに切り揃え酢味噌、みりん和える。これに鱗茎のみじん切りを少し加えても良い。

材料の調達方法

野山で採集

感想

酢味噌和えにする時は茹で過ぎない方がよい。

ほうれん草とセリの白和え

効能

・ホウレンソウ
胃腸病、胃潰瘍、痛風、貧血症、美肌、便秘
・セリ
神経痛、リウマチ、解熱、痰きり、食欲増進

調理方法

きれいに洗い熱湯で茹でる。次に、おひたし、ごま和え、白和えなど適宜に切ってそれぞれの調味料を作り仕上げる。

材料の調達方法

・ホウレンソウ
畠で採集
・セリ
小川で採集

感想

多彩に味わえます。