

東北牧場の野草

Wild Herbs in TOHOKU BOKUJO



ヨモギ Mugwort

和菓子やお茶、入浴剤など幅広く使われ、親しみがある野草。香りがよく、苦味が少ないシンプルな味わい。
期待される効果：アンチエイジング、貧血予防



スベリヒコ Purslane

山形では山菜、欧州では野菜に種別される。やや酸味のある味わいでオメガ3脂肪酸も豊富。葉茎は肉厚で歯ごたえ抜群。
期待される効果：コレステロール・中性脂肪低下、消炎作用



タンポポ Dandelion

野草らしい苦味が特徴で、根はコーヒー、葉はサラダなど世界中で食べられている。ルテイン・カロテン・鉄分が豊富。
期待される効果：利尿作用、食欲不振、消化不良



アオビユ Philadelphia fleabane

葉はしっかりといて歯ごたえが楽しめる。花穂は天ぷら、種子はビスケットなどさまざまな料理に利用できる。
期待される効果：整腸、強壮、解熱、解毒



カキドオシ Alehoof

シソやミントのような爽やかな芳香があり、おひたしなどで独特の風味が楽しめる。春先に咲く花も食べられる。
期待される効果：糖尿病、肝臓、消化器疾患、結石の改善



ギシギシ Japanese Dock

葉が開く前の新芽は「丘ジュンサイ」とも呼ばれる物などで食べる。荒地でも育つ強い生命力のある植物で、酸味がある味わい。
期待される効果：解毒、肝機能不全、皮膚病



ハコベ Chickweed

春の七草のひとつ。苦味や酸味はほぼなく野の花を連想する穏やかな風味。春先のハコベは柔らかく穂先まで食べられる。
期待される効果：利尿、かゆみ止め、抗リウマチ



ナズナ Shepherd's Purse

江戸時代までは野菜として食べられてきた春の七草。春先と晩秋の柔らかい若葉は生食できて料理のトッピングにも最適。
期待される効果：利尿、止血、下痢止め



アカザ Purple Goosefoot

若芽、若葉を和え物や炒め物、お茶などにする。ビタミンAや鉄分が豊富でほうれん草に似たクセのない味わい。
期待される効果：下痢止め、健胃、強壮



ツククサ Asiatic Dayflower

さっぱりとした味わいでシャキシャキとした食感。ほんのりと、ぬめりがあるのが特徴。新芽のみ生食可能。
期待される効果：解熱、むくみの解消、糖質の吸収を阻害



オオバコ Chinese Plantain

花期の全草を天日乾燥させたものは日本薬局方収録の生薬（車全草）でもある。味はクセがなく健康食品の材料にもなる。
期待される効果：利尿作用、むくみ改善



スミレ Violet

紫や白など種類が多く、花も葉も食べることができる。花はサラダや砂糖漬けに、生食できるので葉はサラダなどにも利用。
期待される効果：解毒作用、殺菌作用、血圧降下作用



クマザサ Low bamboo

東北牧場では、葉を乾燥させてお茶として利用。抗菌作用や動脈硬化・高血圧予防の効果が期待される。
期待される効果：健胃、高血圧抑制、殺菌消臭



ハルジオン Philadelphia fleabane

柔らかい新芽と新葉だけでなく、茎、つぼみも全て食べられる。春菊のような独特の苦味がある上品な味わいの野草。
期待される効果：糖尿病予防・むくみ改善



ドクダミ Houttuynia cordata

毒や痛みに効くといわれる。外国では香草として使用するが、東北牧場ではお茶やデザートと幅広い料理で楽しめる。
期待される効果：胃腸痛、食あたり、下痢、便秘、利尿



カタバミ Oxalis

見た目はクローバーとよく似た野草。レモンのような香りでビタミンCが豊富。酸味が強いので料理のアクセントになる。
期待される効果：食欲増進、血圧降下、消炎、解毒