

献立ひとくちメモ

5月7日 (火)



よもぎのお話です。

よもぎはキク科の多年草で、ビタミンKが多く含んでいます。このビタミンKは血液凝固に関わる成分で、血液をサラサラにしたり、出血した時には止血してくれたり、古くから治療薬草として用いられています。また、よもぎは「ハーブの女王」と呼ばれており、血行を促進して体を温めるので、冷え性、肩こり、頭痛などに効果があります。

よもぎの旬は3月から5月頃です。春になると若葉を摘んでゆでてから草もちや草団子にすることから、別名「もちぐさ」と呼ばれています。今日のデザートはよもぎ団子です。よもぎのさわやかな香りが心を落ち着かせてくれます。きな粉をたっぷりつけて食べてみてください。