

スギナを焙じる

雑草の最たるもの、スギナをお茶にします。取っても取っても、そこら中にはびこるスギナ。その生命力は人にとっても良いに違いありません。ネットで調べると嘘のように効能がずらりと並んでいます。でもこの効能なんかどうでもよいのです。

飲んでウマければお店でお茶を買う必要がなくなります。それで身体に良ければ一石二鳥です。スギナなんて何処でも生えていますし、時期も長いですよ。

だからヒマで困っている日曜日(私だけですか?)なんかに、近くの原っぱにでも山辺にでも行って、ホコリの被っていない、農薬もかかっていなところを探せば、きっとあるんです。採れなかったなんてことはまずありません。こんなもの幾ら採ったって、誰にも文句言われません。安心して好きなだけ採ってくださいね。きっと誉められますよ。もしかしたら呆れられるかも知れませんが…

空気のきれいな野に親しんで時間を使うなんて、一石二鳥どころか四鳥にもなりますよ。



- ① スギナをすすぎ洗いして、乾燥させる
- ② ハサミで適当な長さに切る
- ③ フライパンで弱火で気長に焙じる
- ④ 一杯作ったら保存ビンに
- ⑤ そのままフライパンに水を入れて煎じて飲む。濃かったら薄める
- ⑥ 焙じスギナ茶は、急須で通常のお茶のように淹れても、おいしいですよ

乾燥させて適量を煎じるだけでもいいんです。ただ若干青臭い感じがしますので、フライパンで焙じてみたのでした。お茶屋さんで茶を焙じているときの香りと同じような香りが台所にただよいます。あとは煎じるだけ。量は適当でいいんです。濃ければ薄めればいいんです。もとはタダなんだから適当に行きましょう。

踏まれても踏まれても負けない自分づくりのために、スギナを見習いましょう。それには飲んでしまうのが一番手っ取り早いです。これから暑くなる季節を、スギナ焙じ茶をのんで乗り切りましょうね、ともどもに…。健康な身体と心は自分でつくるしかないのですものね。