

ゴボウ茶 と シイタケ茶

夏の初めに風邪をひいた後にすっかりこじらせてしまい、咳が止まらずに参っていましたが、続いて副鼻腔炎にまでなってしまって、この夏は生きる気力が失せてしまったかのようでした。

それでも庭の草は勝手に生えてくるし、木々も伸び放題になってしまいます。それで痛む腰や膝を庇いながら一通りの作業をお盆や休日を使って何とかやっつけてきましたが、刈り揃えたはずの庭の木の枝はもうピョンピョンと伸びてきています。自身の衰えと比べてなんと生命力の旺盛さかと羨むばかりです。いっそ引き抜いた草や刈った木々を煎じて飲んでやろうかと思いましたが、効果よりも毒のほうが強いだろうと正気に返って思いとどまりました。

そんな経緯を経てマーケットを冷やかしていると、ゴボウとシイタケがやけに安かったので、これは乾燥させてお茶にしたら好かろうと考えました。適当な大きさに切って天日干しにするだけです。干しザルの目が見えなくなるくらいの量を並べたのですが、数日干しただけでご覧の通りの量になります。なるべくは太陽の光を浴びさせてやろうと未だに天気の良いときには外で日光浴をさせています。で、この状態のものを煎じて飲んでみたのですが、大して色も出ないし特段の香りもしてきませんでした。それじゃあということでフライパンで少量炒ってみたんです。そうすると色も味も出てきました。これで一安心です。だから冬に備えて、天気の良いうちはしっかりと干しておくつもりです。効能がどうのを考える前に、先ず作ってしまいましょう。ゴボウにキノコなんですから、身体に良いに決まっていますよね。

こんなことをするのが楽しみになってきたなんて、まあつくづくと齢をとったなってのが実感ですが、シミジミといいものです。おっと今度は乾燥シミジミあたりを挑戦してみましようか？

