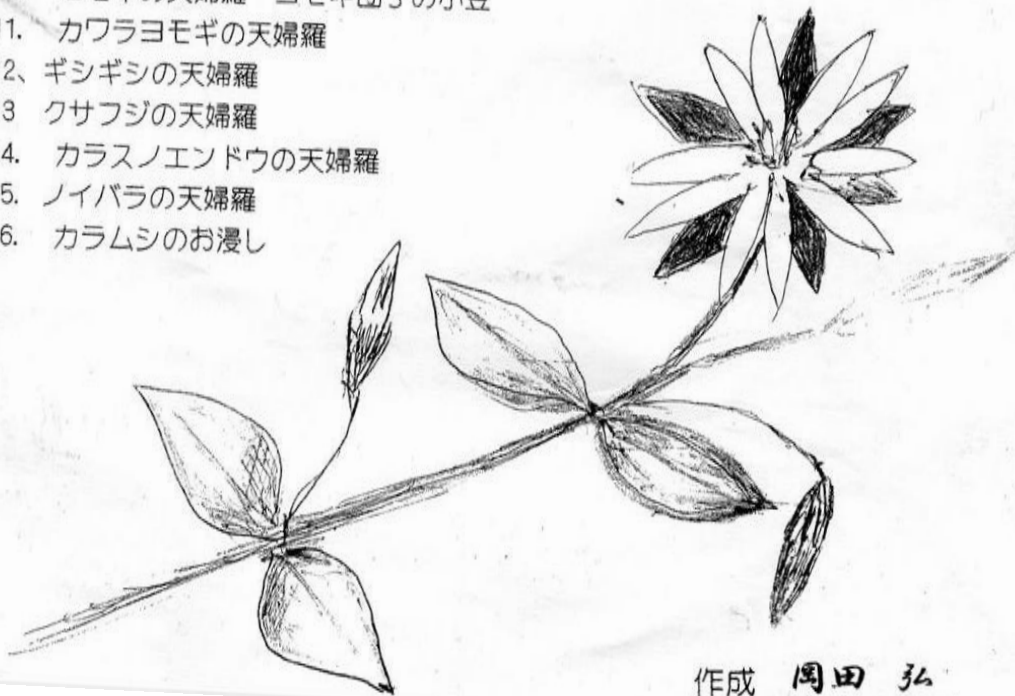


今日の野草料理

淀川大塚河川敷公園

1. ノビルの酢味噌和え・天婦羅
2. ツクシの卵とじ・天婦羅
3. スギナの天婦羅
4. ヤブカンゾウの酢味噌和え
5. ヤブカラシのお浸し削りカツオまぶし
6. セイヨウカラシナの塩昆布とグレープフルーツ漬け
7. ノジシャのお浸し
8. タンポポとイタドリサラダ・マヨネーズとスリゴマ、ポン酢のドレッシング。
9. ハコベの白和え、スリゴマ入り・お浸しスリゴマ和え
10. ヨモギの天婦羅・ヨモギ団子の小豆
11. カワラヨモギの天婦羅
12. ギシギシの天婦羅
13. クサフジの天婦羅
14. カラスノエンドウの天婦羅
15. ノイバラの天婦羅
16. カラムシのお浸し



作成 岡田 弘

野草採集・料理のポイントについて

・インタープリター岡田 弘

1、毒草を覚える。

- ① 良く知っている人と採集に行き、現物を見て覚える。
- ② 行く前に、食べれる野草と毒草の特徴を図鑑で調べる。
- ③ 確実に知っている物のみ採集する。(あやふやな物は採集しない)

2、採集する時の注意

- ① むやみに他人の畑や田圃に入らない。
- ② 田圃の畦道をスコップ等で掘り起さない(固めた畦道が崩れます)
- ③ 希少植物は採集しない(例えば、カタクリ、アマドコロ、等)
- ④ 出来るだけ根っこから引き抜かないようにする。(ナイフ、鋏、必要部分のみ)
- ⑤ 必要量以上に採集しない。(食べれる量のみとする)
- ⑥ 採集する時、種類別に袋に入れる。(選別、調理が楽に出来る)

3、調理の前にすること。

- ① 種類別に分類する。
- ② 枯葉、泥、ゴミ、等を取り除き水で良く洗う。

4、味覚としての野草の特徴。

- ① 野草は概してアクが強いものと思うこと。
- ② 葉の先端ほど苦味が強い。(強いものは葉の先端 2~3 cm 切り取る)

5、調理

・おひたし、和え物の場合。

- ① 沸騰したお湯にアク抜きのために重曹、又は荒塩を一つまみ入れる。
- ② 繊維質の強いものは良くゆがく、ハコベ等の柔らかいものは短時間で、湯がいた後直ぐ冷水に浸ける。
- ③ 苦味が強いものは、水に長時間曝すと良い。
- ④ 和え物は、酢味噌、辛子味噌、ゴマ、ピーナツ、クルミ、白和え、等々自分の好みの味付けをする。料理は創作です、自分で工夫することが大切です。

・天ぷらの場合

- ① 天ぷら粉は少し薄めに溶く、溶く時グルグルかき混ぜない、切る様にして。
- ② 少量の酢を加えるとパリッと揚る、好みにより少量の食塩を加える。
- ③ 基本的には生のまま揚げる。
- ④ 揚げるとき、具に着いた天ぷら粉は容器の端でぬぐい取るようにする、特に葉ものは、(衣が厚くゴテゴテしたものにならない為)

・炒め物の場合

- ① 軽く湯がいたものを炒めた方が調理しやすい。

6、その他

- ① 七草粥、ヨメナ飯、リョウブ飯、等作るときは、生のまま細かく刻み食塩をまぶして置く、出来上がったお粥、ご飯、に入れて混ぜる。(生の方が風味が良く出る)
- ② クズ、カンゾウ、マツヨイグサ、等の花は軽く湯通しして酢のもので食べれます。
- ③ 果実酒、薬効で疲労回復とあるのは大概、果実酒の高架です。
酸味の少ない果実は酸味を補う意味でレモンを焼酎 1.8ℓに 2 個 4 つ切りにして入れ 3 ヶ月後に取り出す。木の実 は 1 年後に取り出す。
これらの果実酒は年を経るごとに味に丸みをまし美味しくなります。
- ④ ジャム、好みによるが、果実の量の約半分の砂糖を加えて弱火でアクを取りながら煮詰める。砂糖が少ないと長く保存ができない。仕上げにレモン汁を加えると一層美味しくなる。

カラスノエンドウ

・食べるところ 全草（葉、茎ともに柔らかいところ）

・食べ方 豆、
お浸し（ゴマ、カツオ）天ぷら、
白和え、豆ご飯他、

＜お浸し＞

熱湯に塩一つまみを入れ湯がく。

＜天ぷら＞

160～170℃の温度で揚げる、衣を厚くしないように、

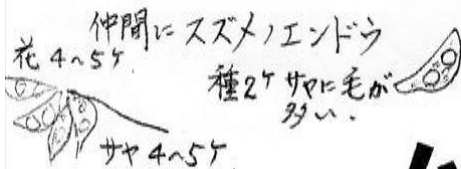
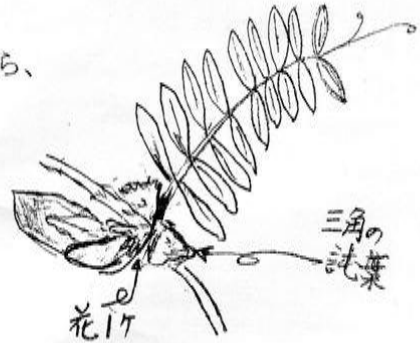
＜豆＞

えんどう豆の様に鞘から豆を出して、ご飯を炊くとき一緒に入れる、塩を少々、豆が緑色している柔らかい時のみ、

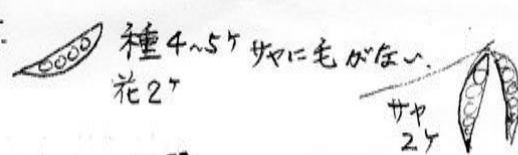
煮物、卵とじ等、様々工夫できる。

＜白和え＞

熱湯で湯がいた後、細かく刻み、豆腐は水を切っておく、ダシ醤油を入れ混ぜる。



カスマグサ



ハコベ

（別名 ミドリハコベ）

・食べるところ 全草（柔らかいところ）

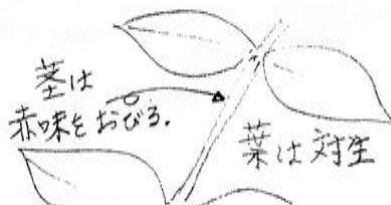
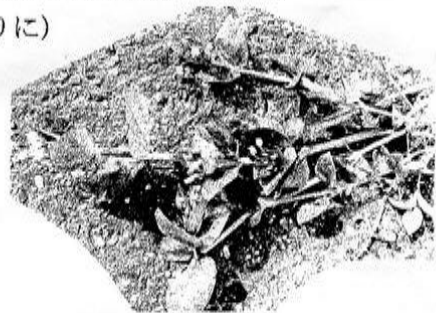
・食べ方 生食（サラダ）和え物、天ぷら

・調理方法

＜生食＞ 芽の先の柔らかいところを、サラダにする。

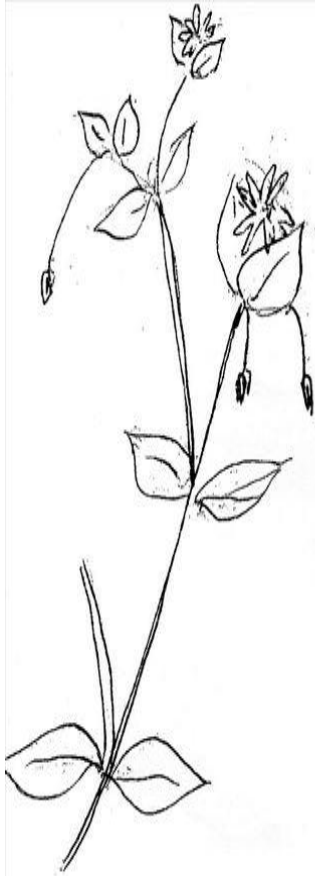
＜和え物＞ 軽く湯がいて水にさらした後細かく刻む、豆腐は水を切りつぶし、だし汁、砂糖、醤油をまぜてスリ鉢で搥った後、和える。

薬効 歯茎の出血を止める、（歯磨きの代わりに）



似た仲間・ウシハコベ・ヨハコベ・ノミノフスマ、ノミノツズリ。等





ハコベの白和え

- 1) ハコベは水で良く洗い、土、ごみ、等を洗い流す。
- 2) 鍋にお湯を沸騰させる。
- 3) お湯に塩一つまみお湯に入れる
- 4) 洗ったハコベをお湯に入れ、約2～3分湯がく。
- 5) 湯がいたハコベは水に浸しておく。約10分
- 6) 豆腐一丁を水を切り、ボールの中でツブし、だし醤油を入れ味付けをする
- 7) 薄めに。
- 8) 水からハコベを出し、水を絞り約5ミリ程度に切り、つぶした豆腐にまぜる。
- 9) 味見をして調整する。
- 10) 器に盛つけて上に削りかつおをかけて完成、飾りとして菜の花、木の芽等添えると春を感じる演出が出来る。

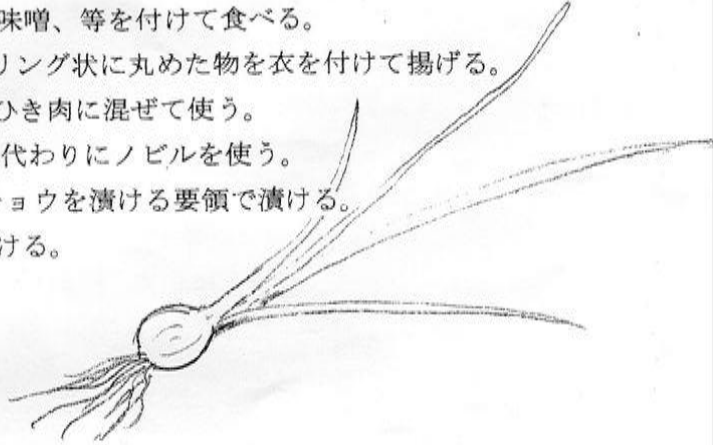
ハコベのお浸し

- 1) ハコベは水で良く洗い、泥、ゴミ、等を洗い流す。
- 2) 鍋にお湯を沸騰させる。
- 3) 塩ひとつまみお湯に入れる。
- 4) 洗ったハコベを湯がく(3～4分)状態を見て判断
- 5) 湯がいたハコベは水に侵しておく、10分程度
- 6) 水から出したハコベの水を切り、1センチ程度に切る。
- 7) 器に盛、かつお、すりごま、ピーナツ粉、等好みのものを掛けて
- 8) 出し醤油をつけて食べる、若しくは、最初から醤油を絡めておく。



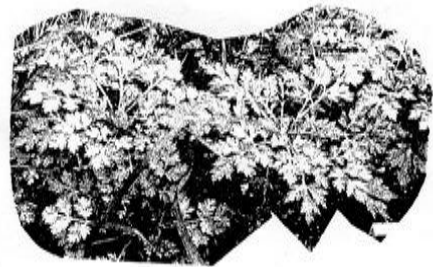
ノビル

- ・ **食べるところ** 根、全体、
 - ・ **食べ方** 生食、和え物、天ぷら、ギョウザの具、ノビル焼き、ノビル漬け
 - ・ ノビル酒。
 - ・ **調理方法**
- ＜和え物＞湯がいた後、酢味噌、芥子味噌に和える。
- ＜生食＞ 良く洗う、金山寺味噌、芥子味噌、等を付けて食べる。
- ＜天ぷら＞長いので直径5センチ程度のリング状に丸めた物を衣を付けて揚げる。
- ＜ギョウザの具＞5ミリ程度に刻み、ひき肉に混ぜて使う。
- ＜ノビル焼き＞ニラ焼きと同じ、ニラの代わりにノビルを使う。
- ＜ノビル漬け＞根の球根の部位をラッキョウを漬ける要領で漬ける。
- ＜ノビル酒＞根の球根の部位を焼酎に漬ける。
- ・ **薬効** 腫れ物、強精



ヨモギ

- ・ **食べるところ** 新芽（葉、茎）
 - ・ **食べ方** 天ぷら、餅や団子に入れて、お茶、蕎麦、うどんに練りこむ。
 - ・ **調理方法**
- ＜天ぷら＞薄く衣をつけて160℃位の温度で揚げる。
- ＜餅や団子に入れる＞
- 細かく刻んで入れる、生で入れると香りが強い、湯がいたものは香りが薄い。白玉粉の団子に入れると美味しい。白玉粉の団子を湯がき浮き上がったら掬い上げ、小豆餡、きな粉をまぶして食べる、
- 白玉粉を練る時、水を使わず豆腐一丁を水で切って置き、白玉粉に入れて練ると柔かい団子となる。
- ＜お茶＞全草、8～9月花の咲く頃に摘み取り乾燥させたものが香りが良いと言われている。乾燥させたものを刻んでお茶に、カキネトオシ、柿の葉、ドクダミ、ビワの葉、スギナ、クコ、ササ、等をブレンドして飲むと良い。
- ・ **薬効** 健胃、貧血、強壮
 - ・ 葉を乾燥させ揉んで毛を集めたものがモグサである。



スギナ

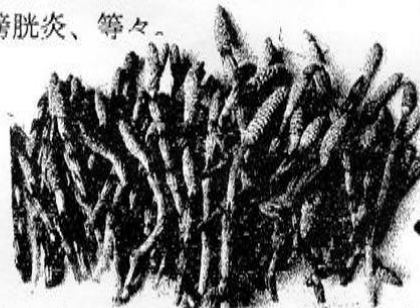
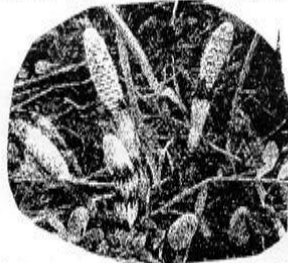
- ・ 食べるところ 新芽の柔らかい時期、お茶には、いつでも良い、
- ・ 食べ方 天ぷら、お茶
- ・ 調理方法

<天ぷら> 衣を薄く付けて 160~170℃で揚げる。

<お茶> 良く洗い乾燥させる。そのまま煎じて飲んでも良い、粉にして抹茶のよう
にお湯をそそぎ飲む。

<薬効> ミネラル分が非常に多く含まれております。1mg 中、リン 300 カリ
ウム 3620 カルシウム 1940 マグネシウム 300 マンガン 55.3 微
291 亜鉛 40

銅 10.4。ハウレンソウ等と比較してもカルシウムで約 155 倍など多量に含
まれて居ます。利尿、咳止め、膀胱炎、等々。



ツクシ^{だれ}の子スギナの子と言われるように？ツクシはスギナの花です、ツクシから胞子
を出して自分の子孫を残すのです。

ノイバラ

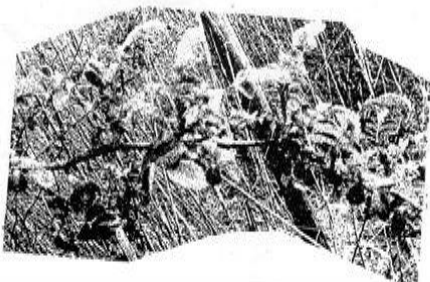
- ・ 食べるところ 新芽（春先の柔らかい時）実。
- ・ 食べ方 天ぷら、実はお茶、焼酎に漬ける。
- ・ 調理方法

<天ぷら> 衣は薄く付け 160~170℃で揚げる。

<お茶> 赤く熟した実を急須にに入れて飲む、

<焼酎漬け> 赤く熟した実を良く洗いみずを切ってから焼酎に漬ける、レモン一個
をスライスして入れる。氷砂糖は好みの量入れる。

<薬効> 利尿。下痢、強壮、ニキビ、おでき、



セイヨウカラシナ

- ・ 食べるところ 芽の先の柔らかい茎、と全体の葉。茎は手でポキッと折れる所
花の蕾
- ・ 食べ方 炒め物（豚肉味噌炒め）ご飯ピラフ、お浸し（ごま、かつお）和え物
（ピーナツ白和え、酢味噌和え、等）浅漬け
- ・ 調理方法 （葉の先が苦いので2〜3センチ千切り捨てる。湯がいた後水にさらす）

＜炒め物＞

軽く湯がいた後、フライパンに油をひき炒める、豚肉と味噌で味付けして炒めると一層美味しい。

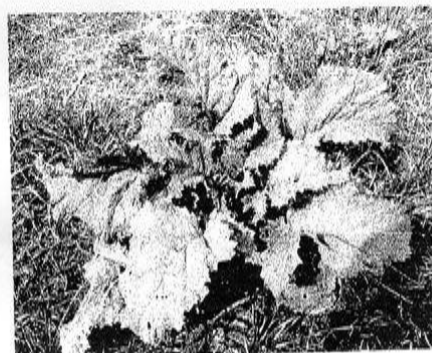
＜ご飯・ピラフ＞

湯がいて水にさらしたカラシナを約2センチ程度に切、炊き上がったご飯に混ぜる。ピラフは炊き上がったご飯をバターで炒め、2センチ程度に切ったカラシナと一緒に炒める。

＜浅漬け＞

まな板の上にカラシナを並べ、塩を少々振り、スリコギ等で軽く叩きしんなりさせる。それを、約2センチ程に切りボールの中で塩コンブと混ぜる。重しをしておく。グレープフルーツの実をほぐしておく、食べる直前に、塩コンブで漬けたカラシナにグレープフルーツのほぐした実を混ぜて完成。レモンの皮を少しそいで入れると香りが良い。

花弁は黄色
で4弁



ヤブカンゾウ

- ・ 食べるところ 全草、春の葉が柔らかいとき。
- ・ 食べ方 酢味噌和え、芥子味噌和え、
- ・ 調理方法

＜和え物＞ 沸騰したお湯に塩一つまみ入れ湯がく、湯がく時間は葉の柔らかさにより調整する。水にさらした後、1センチ程度に切、味噌に和える。



④ 花弁も三杯酢で食べることもできる。



* カンゾウは甘草と書く、ヌルツとした甘みがあります。

* 仲間にノカンゾウ、ニッコウキスゲ、ゼンテイカ、いずれも花弁が一重である。ヤブカンゾウの花弁は八重咲き。

ノゲシ

(別名ハルノノゲシ)

- ・ 食べるところ 葉 (芽に近い柔らかい葉)
- ・ 食べ方 天ぷら、炒めもの、
- ・ 調理方法

＜天ぷら＞ 葉の先2～3センチちぎり捨てる。(葉の先はニガミが強いので)
葉に薄く衣を付けて170℃位の温度で揚げる。

天ぷら粉の入っている容器の端で葉に付いた衣をそぐ様にとよい。

＜炒め物＞ 天ぷらと同様、葉の先2～3センチを千切り捨て、2cm程度の長さに切
フライパンで炒める。醤油等で味付けしながら油で炒める。



* 葉の欠刻は環境により変化する。

* 春に対して秋に咲くアキノノゲシがある。オキノゲシと言う葉に鋭いトゲが有る物もある

ヤブガラシ

- ・ 食べる部位
- ・ 食べ方
- ・ 調理方法

- ・ 新芽（葉、茎）手で折ってポキッと折れる所。
- ・ おひたし、（ゴマ、カツオ和え）
- ・ 蔞酸が多いので、塩一つまみを入れよく湯がく、その後、水にさらす。

- ・ 薬 用

- ・ 腫れ物、毒虫刺され、化粧水（ヘチマ方式）



ウマゴヤシ

- ・ 食べる部位
- ・ 食べ方
- ・ 調理方法
- ・ 薬 用

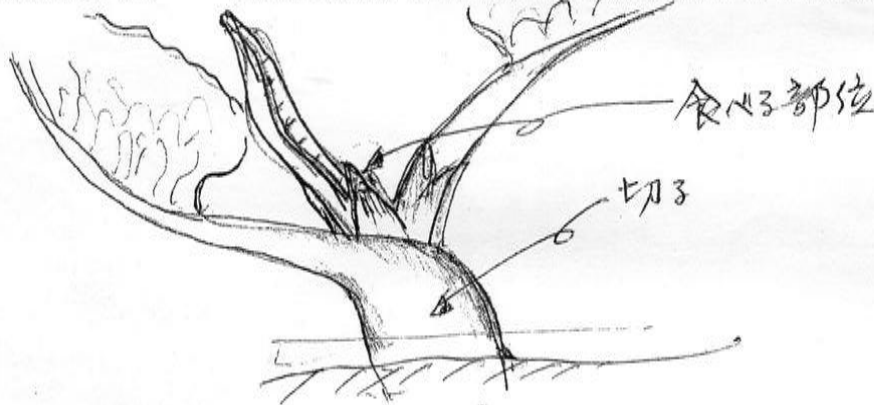
- ・ 新芽（葉、茎）
- ・ 揚げ物、おひたし、ゴマ和え、酢味噌和え、マヨネーズ和え、汁の実、天麩羅、
- ・ 湯がいた後、水にさらす
- ・



・ コメツブウマゴヤシ・コメツブツメグサ・クスダマツメグサ等も同様にして食べる。

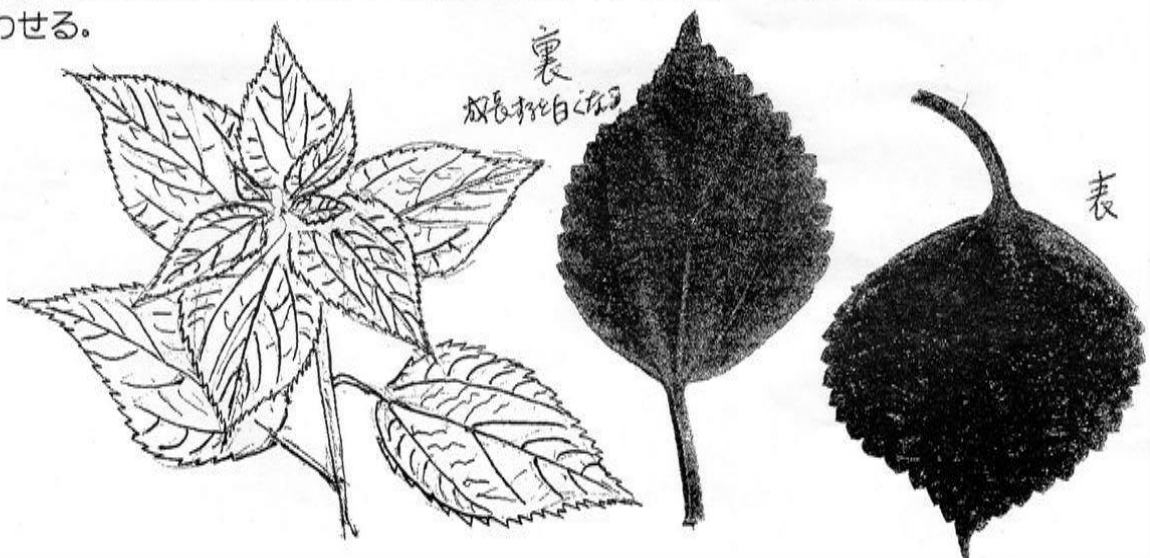
ギシギシ

- 食べる部位 鞘に包まれている若芽、(ナイフで切り取る)
- 食べ方 天ぷら、汁の実(陸じゅん采と言われるぐらいヌメリがある)
- 調理方法 天ぷらは薄くといいた天ぷら粉を付けて180度の油で揚げる。



カラムシ

- 食べる部位 先端の新芽の柔らかいところ。
- 食べ方 納豆と混ぜたり、モロヘイヤと同じ食べ方。
- 調理方法 沸騰したお湯に塩一つまみ入れ良く湯がく、湯がいた後、水に良くさらす(約20分)水を絞り、包丁で細かく刻みネバリを出す。カツオのだし醤油と合わせる。



セリ

- ・ 食べるところ 春先の頃は全体、茎が硬くなってきたら柔らかい所
- ・ 食べ方 秋田の切りたんぽには無くてはならないものです。根の部分を入
れるそうです、
すき焼きの鍋物のもよい、
焼き飯に使う。
お浸し・浅漬け。等々

調理方法

＜ 焼き飯 ＞ セリを5mm程度に細かく刻みフライパンにバターを溶かして良く炒め
塩、コショウで味付けした後、残り物のご飯をよくほぐして炒めたセリと
炒める。

＜ 浅漬け ＞ セリは良く洗い、塩もみをした後、刻んで食べる。



カンサイタンポポ セイヨウタンポポ

マヨネーズにスリゴマ・ポンス
シソも加えて作る。
エミタマでゆくとでもできる。

シロバナタンポポ

- ・ 食べる部位 新芽、花、根、
- ・ 食べ方 ・ サラダ・天麩羅・コーヒー（根）・キンピラ（根）
- ・ 調理方法

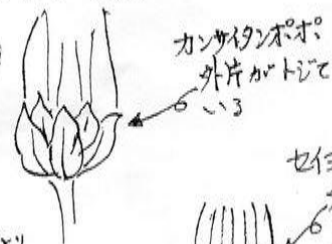
＜ サラダ ＞ 今頃は夕刻とさっと湯がき皮をむき短かく切り
カマエ。葉の先端ほど苦みがつよくなるので注意する。
花もばらけて入れると彩りが奇麗である。

・ ＜ 天麩羅 ＞
花も葉も天麩羅にする。

＜ コーヒー ＞
根を乾燥させたものを煎じる。

＜ キンピラ ＞
根を、さがきごぼうの様に細くそぎ、ゴマと一緒に油で炒める。

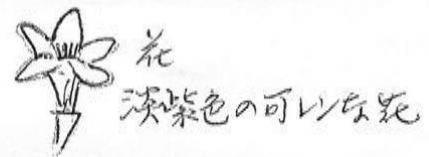
・ 薬用 健胃・強壮



*セイヨウタンポポは昔ヨーロッパからサラダ菜として移入したものが野生化したと云われている

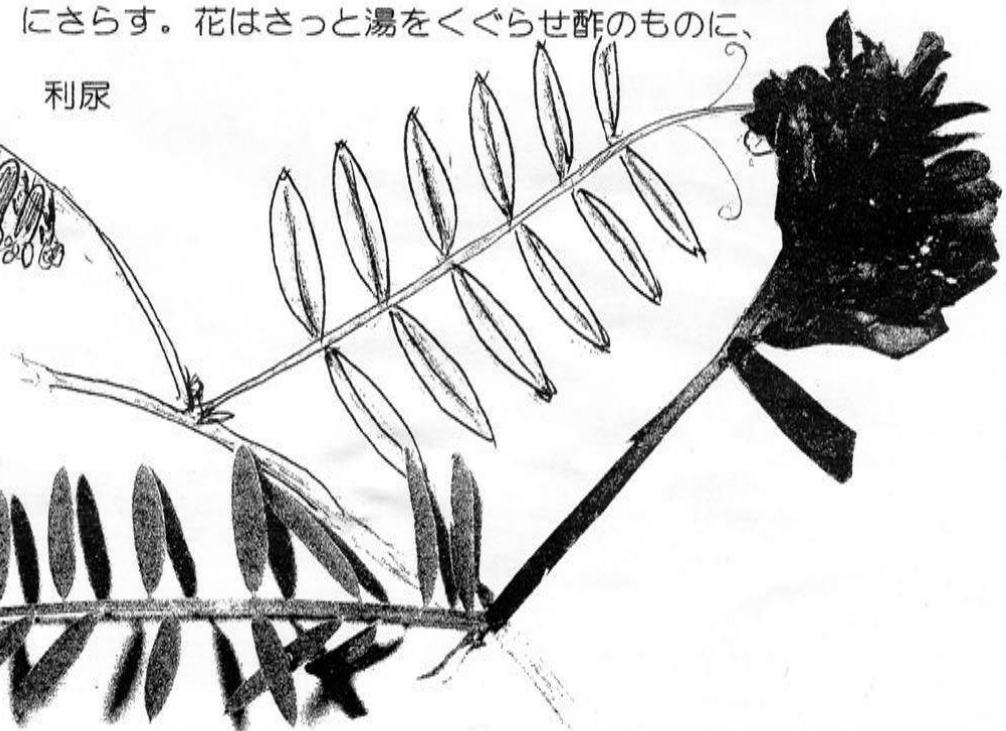
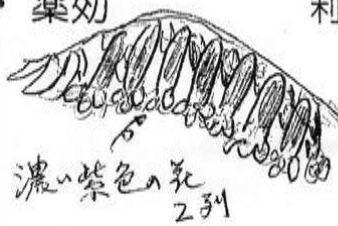
バジシャ

- ・ 食べる部位 全草（ヨーロッパでは野菜として栽培されている）
- ・ 食べ方 お浸し（カツオ、スリゴマをかけて）
- ・ 調理方法 沸騰したお湯に塩一つまみ入れて、軽く湯がく、



クサフジ

- ・ 食べる部位 先端の新芽、柔らかなところ、花
- ・ 食べ方 お浸し、煮付け、天ぷら、（花）酢の物
- ・ 調理方法 お浸しは、沸騰したお湯に塩一つまみ入れて、湯がき水にさらす。花はさっと湯をくぐらせ酢のものに、
- ・ 薬効 利尿



クズ

・ 食べる部位

新芽、花、根

・ 食べ方

・ 天麩羅・酢の物、クズ粉

・ 調理方法

＜天麩羅＞

蔓が伸びる先端の柔らかいところを。

＜酢の物＞

秋、花、蕾みをゆでて三杯酢に漬ける。

＜クズ粉＞

根を擦り降ろして澱粉を何回も水洗いして乾燥させる。

くずもち、葛饅頭、等に使われている。高価である。



・ 薬用

二日酔い・風邪

ヨシ

(アヒ)

・ 食べる部位

タケノコのような若芽

・ 食べ方

煮付け、和え物、酢の物、汁の実、炊き込みご飯に。

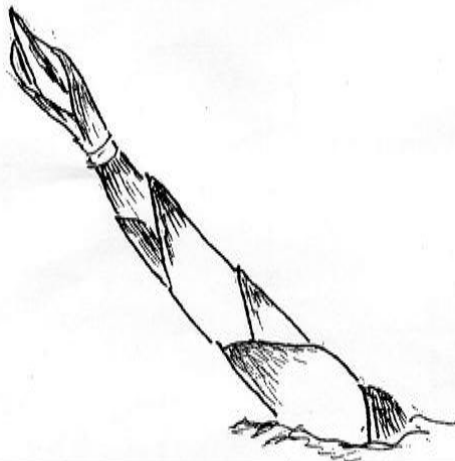
皮をむき、ゆでて水にさらした後、薄く切る

・ 調理方法

タケノコと同じ

・ 薬用

地下の根茎のヒゲ根を除き、乾燥させ、煎じて飲めば、利尿、吐き気どめに。



野草採集について

岡田 弘

食糧難であった戦中戦後サツマイモの蔓（葉柄）等、又、おやつ代わりに、チガヤの穂、等もよく食べた思い出があります。（あまり良い思い出ではありませんが）

生活が豊かになると共に、いつしか忘れ去られていました。

だが、近年趣味として野草を食べる人達が多くなってきました。其のために、彼方此方で問題を起こしたり、命を落としたりする事故も起こっています。

そこで、野草を採集する際のマナーを守ると同時に、必要な知識を持つことが大事です。

一番確実で安全なのは、良く知った人と同行することです。一人で採集に行く場合は、知らないものは採集しない、食べない、ことです。

そこで、野草を採集する際のマナーと毒草について以下に記します

1. 野草採集するマナー

- ① 田圃の畦を掘り返すことはしない。
- ② 貴重絶滅危惧種は採集しない。
- ③ 根こそぎ採らない
- ④ 採集禁止地域では採らない。（国立公園等々）
- ⑤ むやみに他人の土地に立ち入らない
- ⑥ 必要量のみの採集にする。

2. 毒草について

	野草名	有毒部位 (強い部位)	中毒症状
1	ウマノアシガタ	全	腹痛、下痢、吐き気、かぶれ（外液）
2	オシロイバナ	全（花、根）	吐き気、腹痛、胃腸障害
3	オモト	根	心臓マヒ、吐き気
4	キツネノカミソリ	全（鱗、茎）	強い吐き気、かぶれ
5	キツネノボタン	全	腹痛、吐き気、下痢、かぶれ（外液）
6	キョウチクトウ (樹木)	全（葉、皮、根）	下痢、吐き気、めまい、冷や汗 脈拍乱れ、心臓まひ
7	キンボウゲ	全	生汁かぶれ、腹痛、下痢、吐き気 けいれん、
8	ヨウシュヤマゴボウ	全（根）	じんましん、腹痛、吐き気、まひ
9	ケシ	全（果実）	阿片中毒
10	サルビヤ	全	下痢、吐き気
11	オダマキ	全（種子）	神経痛
12	ブタクサ	花粉	ぜんそく
13	ドクゼリ	全（地下茎）	嘔吐、筋肉麻痺、よだれ、死に至る
14	ヒガンバナ	全（鱗茎）	嘔吐、腹痛、呼吸困難
15	トリカブト	全	口内炎、呼吸困難、心臓麻痺、死
16	トウダイグサとその仲間	葉、根	下痢、めまい、口が渇く、痙攣
17	チョウセンアソガオ 別名キチガイナスビ	葉	葉は喘息の薬にするが中毒すると苦 しみ暴れる
18	スズラン	全（根）	心臓発作
19	イケマ	全（根）	嘔吐、けいれん、心臓麻痺
20	アゼムシロ	全	呼吸麻痺、けいれん
21	エンレイソウ	茎、根	血圧低下、心臓衰弱
22	タガラシ	全	腹痛、下痢、吐き気、かぶれ
23	タケニグサ	全	筋肉麻痺、けいれん、心臓麻痺
24	ツリフネソウ	全	吐き気
25	ドクニンジン	全	よだれ、呼吸麻痺、死
26	ササユリ	花	頭痛、吐き気
27	キケマンとその仲間	全	吐き気、頭痛、=昏睡、心臓麻痺

* 此処に記したのは、草の一部であり、まだ多くの毒草があります。又、樹木には触れていません。アセビをはじめ多く有ります。

とっさの時（野外などで）役立つ 薬草名（古来伝承薬）

15年6月 岡田 弘

症 状	薬 草 名	利用 部位	処 置 方 法		備考
			応 急	一 般	
かぶれ	キンミズヒキ・ユキノシタ・クリノブキ	生 葉	もみ汁をつける。		
しっしん	カタクリ カキ	生 根 生 実	つぶしてつける 柿渋（薄めて）		
擦り傷	アカザ・ヨモギ・アオキ・ドクダミ キランソウ・サンシチソウ・カキ イチヤクソウ・サワヒヨドリ ベンケイソウ・ミソソバ・キリンソウ	生 葉	揉んだ葉や汁をつ ける。	柿渋の煎汁	ドクダミは 靴づれにも よい。
切り傷	チドメグサ・ワレモコウ・ノブキ ツワブキ	生 葉	揉んだ葉や汁をつ ける。	ツワブキは火であぶ って揉むと更に良い。	
止 血	ヒメガマ	雄花の穂	穂綿をつける。		
	アミガサユリ	生 根	つぶしてつける。		
	ガガイモ	白い毛	種子の毛をつける。		
一般の 虫さされ	クズ・メナモミ・ユキノシタ・フキ スベリヒユ・ヨモギ・アイ・アカザ オナモミ・アサガオ・オオケタデ カタバミ・ヒルガオ・ヤブタバコ イチヤクソウ・サンシチソウ ガガイモ・キランソウ・ヤブガラシ ヤナギタデ・キリンソウ ノビル・アザミ	生 葉	生葉を揉むか、つぶ して、その葉や汁を つける。		
		生 根	つぶしてつける。		
毒毛虫	ワラビ	枯れ葉	揉んで擦り付ける。		毒毛が取れる
まむし はち ムカデ ア リ	スベリヒユ・アサガオ・ヨモギ ツユクサ（花も） サンシチソウ・フキ・イノコズチ ウキクサ メナモミ・ニリヤナギ・ハブソウ ガガイモ	生 葉	揉み汁をつける。	イノシシの鼻を直接すりつけるか、 鼻のゴマ油漬け又は煎汁、ムカデの ゴマ油漬け、ミミズのゴマ油漬け、 アサガオのゴマ油漬け、タバコのヤ ニ、マムシ酒、アンモニア水。	
		葉や茎	白汁をつける。		
やけど	カタバミ・アオキ・モモ・ナンテン ユキノシタ・ヒルムシロ・アロエ ワレモコウ・ヘビイチゴ カラスウリ	生 葉	つぶしてつける	ナンテンは乾燥葉を 煎じた汁を塗る。	
		生 根	つぶしてつける		
魚中毒 （一部キノ コ中毒）	クズ・ツワブキ	生 葉	揉み汁	煎服	
	モモ・アンズ・スモモ	生 実	生食		
	クチナシ サクラ	生 実 内 皮	くだいて湯で吞む	煎服 煎汁・さくら茶	
二日酔い 乗物酔い （予防にも）	センブリ・ミツバ カキ・サンザシ	全 実	嚙む・煎汁を吞む 生食	ミツバ煎服 干し柿・サンザシ茶	車の酔い止め 酒酔いなどに
	クズ・サクラ	花		煎服	
しゃつク り止め	チガヤ ヨモギ ハス・カキ（へた）	生 根 全 実	青汁を湯で吞む	煎服（クズ茶、サクラ茶もいい） 煎服（黒焼きの粉） ハスの実、カキのへたの煎汁	
	アカネ・ヨモギ オミナエシ・オトコエシ	葉 茎 乾 根	青汁を吞む	煎服、ヨモギは黒焼きの煎服 煎服	
めまい	サフラン	雌しべ		熱湯をさして吞む	
眠れない 時は	クチナシ	実		煎服	
	スマイレ（各種）	生 根		煎服	