

先日、奈良を流れる富雄川の麓に、サクラの花見を兼ねて、ヨモギを摘みに出掛けました。春の日に育まれたヨモギの柔らかい新芽をつみ、草もちを作るために。

幼い頃は、かなり田舎に住んでいたため、人的公害や動物に汚されていないヨモギがすぐ近くにいくらでも生えていて、好きなだけヨモギを摘み取ることが出来ました。毎年春になると私は母に連れられ、ヨモギのみならず、身近な山菜を摘みに出掛けました。ツクシやフキ、タケノコ、ワラビなどは、季節感溢れる我が家の定番の食材でした。

食べる分には美味しい山菜ですが、下ごしらえが面倒なものが多いのが少し難点です。ツクシはひとつひとつ袴を取らないといけませんし、最終的に家族で食べる量にするのには、かなり大量に摘む必要があります。煮ることで、かさが減ってしまうからです。

タケノコも灰汁をとるのにかなり時間を要し、大変な作業です。

しかし、それらを作ろうと思うとき、胸にドキドキ感が湧くのは何故でしょうか？ それは料理が美味しいからでしょうか？

おそらく、それよりも、私にとっては家族と一緒に共有した、山菜を取ったり下ごしらえをした、長くてゆったりとした時間自体が、何ものにも変えがたい大切な思い出として、心の中に今でも温かく残っているからだと思います。

そういう意味でも、近くのスーパーに行けば、一つ100円位で売っている草餅を、丸一日かけて作るのも、結構楽しいものです。家族の笑顔や会話が弾むようであれば、なおさら楽しい時間になると思います。

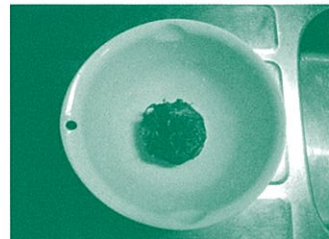
ヨモギは水はけの良い場所なら、日本全国どこにでも生えているハーブです。繁殖も簡単で、種でも増やせますし、地下茎が発達しているので、株分けでも増やせます。薬効もあるこの植物を、我々日本人は古くから色々な形で利用してきました。お灸の「もぐさ」もヨモギの葉を乾燥させて作られたものです。ヨモギの葉に含まれるタンニンは収れん作用（皮膚を引き締める働き）があり、止血効果があります。また入浴剤としても利用できます。

止血効果をどうして知っていたかは忘れましたが、幼い時に怪我をすると、友達同士でヨモギの葉を揉んで、傷口に汁をつけたりしていました。

大阪のような都会にも、ヨモギは生えていますが、草餅用に摘むのには少し抵抗感があります。そこで少し足をのびして田舎の方に行くと、のびやかに群生しているヨモギが沢山生えています。

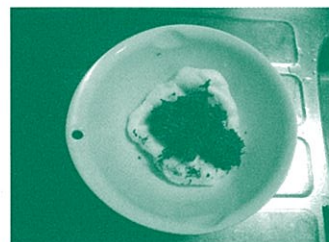
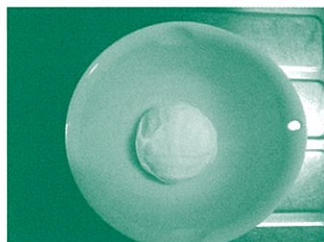
草餅の作り方は、まず汚れていないヨモギの柔らかい新芽と葉の部分だけを選んで摘みます。瑞々しい茎は手で簡単に折れ、買い物袋いっぱいになるぐらい摘むと、指がヨモギの灰汁で真っ黒になってしまいます。ヨモギ餅10～15個作るのに、買い物袋の半分ぐらいの量、およそ200gは必要です。こんなに使うの！？というぐらいタップリ摘みます。

摘んできたヨモギはその日のうちに、ゴミを取り除き、よく水洗いしてザルに上げ、たっぷりの熱湯で緑色があせない程度に2,3分茹でます。茹で上がったものは、冷水にさらして、水気を切っておきます。

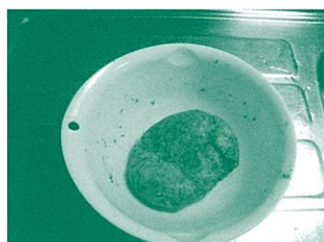


餅のベースになる上新粉は、耳たぶほどの柔らかさにごね、蒸し器で約10分蒸しておきます。蒸しが十分でないと思ったら、2度蒸しても良いです。

餅が出来たら、ヨモギを、みじん切り、またはフードカッターで細かくして、餅によく混ぜこみます。堅い茎など入ってしまった場合は、すりこぎで柔らかくして下さい。



等分に切り分けて、あんこを入れたり、きな粉をつけたりしてお好みでお召し上がり下さい。



もし、ヨモギが余ってしまったら、同じように茹でて処理し、冷凍保存することも出来ます。ヨモギパンなどにも同じようにして使うことができます。

春から初夏にかけてのヨモギは、アクも少なく、山菜料理としてお手軽に出来ますので、是非お勧めしたい料理です。ふらりと春の日の散歩に出かけた時などに、春の味覚を摘んでみてはいかがでしょうか？