



イラスト 久郷博子

ドクダミ

ドクダミ科ドクダミ属。開花期は5～6月頃。4枚の白い部分は花びらではなく総苞片。中央の黄色い部分に多数の小さな花が集まっている。ドクトマリ、ハッチョウグサ、ノドハレなど各地にさまざまな呼び名がある

ドクダミ化粧水

刈り取ってきた地上部を水洗いし、十分に日陰で乾燥させます。梅雨時期でカビが生えやすいので、雨が続くようなら乾燥機を使うこともあります。

茎葉を乾燥させ、お茶にして飲めば胃腸病、食あたり、下痢、便秘、利尿、高血圧などに効き、皮膚に塗れば腫れ物、吹き出物、皮膚病などの排膿や毒下しに効果があります。

身体の内外ともに毒下しの薬効が顕著なので、毒を矯める（抑える）ところから、毒矯め、ドクダミと呼ばれるようになったというのが通説です。掘り出す作業が大変なので、わが家では地下の根は使いません。地上部だけ収穫し、化粧水、チンキ、お茶、ドクダミ酒に加工して役立てています。

植物は
あれもこれも
薬草です

第18回

ドクダミ

化粧水、チンキ、茶、発酵酒

豊富な薬効を多彩に利用

岡山・松原徹郎

海外では
香草や野菜としても利用

今回ご紹介するのはドクダミです。

湿った畑にわんさか生えて、取り除くに苦労する厄介者ですね。

日本では「十薬」とも呼ばれ、ゲンノショウコ、センブリと並んで「日本の三大薬草」とされています。優れた民間薬として日本全国に分布したため、地方名も非常に多い。東南アジアにも広く分布していて、タイ料理やベトナム料理では香草として、中華料理では野菜として炒め物にされるなど、食材として用いられています。

地下茎を伸ばして
どんどん増える

半日陰の湿った場所に好んで生えるため、住宅の庭や空き地、道端、林によく群生しています。神社や寺社の境内でもよく見かけます。昔は神社や寺



6月初期、白い花をつけたドクダミ。このころが薬効が最も高まる

社で簡単な医療行為をしていたため、敷地内に増やしていたと聞いたことがあります。

多年生で、白い地下茎が地中を横に走るように伸び、盛んに枝分かれして増えていきます。少しでも根が残っていると、そこから容易に増える強い生命力があるので、根絶が難しいのです。

収穫しやすい地上部を利用

ドクダミはさまざまな薬効があるとされ、多用途に用いられてきました。

オ ナ ス タイマー

水やりを
自動化しませんか？
「楽」になりますよ！
ピンの時刻から毎日決まった量の
水やりをします。



スナオタイマー
オートレイン
FV1D



電磁弁
GSV2-X

このセットで自動水やりを行
えます！
まずはお問い合わせ下さい。

スナオ電気株式会社

〒435-0006 静岡県浜松市東区下石田町1495
TEL(053)421-2281(代表) FAX(053)422-0988

詳しくはWebで!!

スナオ電気

検索

販売店・取扱店募集!

ドクダミ酒のために
汁を搾る。搾汁率が
よいツインギア式の
ジュースーを利用



搾り汁にハチミツを
加えて2カ月置けば
ドクダミ酒のできあ
がり

山間部の村でやせ地が多いからなの
か、じつは意外とわが家のまわりには
ドクダミの群生が多くありません。加
工用に量が欲しいので、笑われるかも
しれませんが1反ほど栽培もしていま
す。栽培してみると、ドクダミには肥
料が必要ということもわかってしまし
た。私もまだまだ日々勉強中です。

(岡山県美作市)

ドクダミ酒は、ドクダミがもつすべ
ての薬効と強壮効果を同時に得られる
優れた加工法です。

ドクダミチンキ

茎や葉より効能が高いといわれる花
の部分のみを摘み取ってきて、市販の
ホワイトリカーに漬けて込みます。3カ
月経てば完成。できるだけたくさん花

20度の焼酎にビンなどで漬け込み、3
カ月ほど静置すればできあがり。保湿
作用を高めるためにユズのタネを数粒
かグリセリンを数滴加えます。
この化粧水は日焼けでひりひり痛む
とき、肌にくると鎮静効果できめん。
シミや美白効果も期待できます。

ドクダミ茶

化粧水と同じように、茎葉を水洗い
して乾燥させます。これを煮出してお
茶にします。乾燥させると特有の臭気
が消え、癖のないお茶になります。
ただし、高濃度のカリウムを含むの
で、飲みすぎには注意。「飲みすぎる
と高カリウム血症になり、腎機能や肝

を集め、小ビンいっぱい詰
めて作るのがわが家流です。
切り傷や肌荒れに少し塗る
と、ドクダミの抗菌作用が発
揮され、非常にきれいに治り
ます。ドクダミやアルコール
にアレルギーをもつ方もいる
ので、最初は少量で試すのが
よいと思います。

ドクダミ酒

生葉の搾り汁をビンに入れ、汁に対
して1/5〜1/6程度のハチミツを
加えてよく混ぜます。ビンの口に布で
フタをして、3カ月程度冷暗所に保
存。自然と発酵が進み、2カ月ごろか
ら飲めるようになります。特有の臭気
はなく、甘いいい香りで飲みやすい。
発酵促進にイーストを加える方法も
ありますが、わが家は加えず作りま
す。それでも問題はないようです。発
酵が進みすぎると酢になってしまうの
で、ハチミツを加えたり、保存したい
ときは冷蔵庫に入れたりします。

機能に支障をきたすから、君も葉草を
取り扱っているなら覚えておいてね。
毎年夏になるとそういう人が病院によ
く来るから」と医者にいわれたことが
あります。とはいえ、麦茶のように水
代わりにガブガブと飲んだりしなけれ
ば問題はありませぬ。



地上部を刈り取って収穫。さまざま
役立つため、わが家では栽培し
て大量に使う