

作者：

2011年 6月 12日(日曜日) 15:39 -

---

ハトムギは、イネ科ジュズダマ属でインド・マレー地区の原産の一年草。日本には江戸時代享保の頃に伝わり「ヨクイニン」の別名で親しまれ、健康の保持や美しい肌作りに役立ち、胃をいたわり栄養価も高いということで「生命と健康の草」と呼ばれていた。ものの本によれば、脱穀子実をヨクイニンと称するとある。ハトムギにはタンパク質、カルシウム、鉄、カリウム、ビタミンB2などが豊富に含まれ、成分のコイクセライドには、肌を美しく整える効果があるという。最近の研究では、新陳代謝を促進する、という。はと麦はイボ取りの薬としても有名です。製薬会社の

治験例では、普通のイボの約70%は、はと麦のエキス(錠剤か顆粒のもの)で改善するといえます。

イボだけでなく、肌を滑らかにしてきれいにする働きがあり、昔から美肌薬として、多くの女性に愛用されています。

肌が荒れてざらざらだった女性が、一カ月ほどで、つやつやでしっとりした、きれいな肌になることも珍しくありません。塚本さん曰く、風味の違いはお茶にするとよく分かるということで、ハトムギ茶はやっぱり「中里在来」に限るのだとか。ハトムギ茶の作り方はいたって簡単。炒った殻つきのハトムギ30グラムを1リットルの水に入れ、沸騰するまで強火にし、その後はやや弱火にして30分くらい煎じるだけ。それを一日数回に分けて飲むと肌のトラブルだけでなく、リウマチや神経痛もよいのだそうです。中泊町で、ハトムギを30年近く栽培している福浦営農組合(農家数5戸)の代表塚本弘さん。今年も収穫が早く、作業の最終日にお伺いした。塚本さんが栽培しているのは「中里在来」という農水産省も認める固有の在来種。古くからある在来種で未だに栽培されているのは、日本では「中里在来」と岡山県にある「岡山在来」だけです。津軽特産「中里在来はとむぎ」商品の紹介・通販始めました。詳しくは「古川味噌店」と検索してください。