



ボタン

ボタンは花が咲いて数日たち、少し勢いがなくなったら採集し、ゆでて甘酢に漬けると色が鮮やかに戻ります。アジの酢じめに香りのためにウドを添え、酢漬けにした花びらで巻いて一口花巻きにして良いし、花卉を、お酢を少し入れて溶いた小麦粉を付けて天ぷらにすると、花の色がきれいなままで出来上がり食卓を美しく飾れます。

さらに花卉が多く取れたら、花卉を瓶に入れ、砂糖と水を入れておくと、数週間でおいしいボタン酒かボタンのお酢ができます。

花卉を梅酒の瓶に半分以上入れ、砂糖を100gと水を瓶の6～7分目まで入れておくと発酵します。しかし、花卉を洗ったり、雨の後に集めたりすると発酵しにくいので、そのような場合は、酵母菌かコウジ菌を足してください。

ボタンの花卉の発酵酒やお酢を利用すると、根皮ほどは強くはないですが、解熱、鎮痛、止血、通経剤となり、吐血、鼻血、腰痛、頭痛、関節痛などに効果が得られます。

しかし、強い効果を得ようとするれば、やはり根皮を煎じて服用しなければなりません。



ツルボ

ツルボは、第2次大戦後の食糧難のときに、ヒガンバナとともに救荒植物として食べられていました。ただし、よく煮るか、ゆでこぼしをしないとえぐみが強いので食べにくくなります。

ツルボの花が終わって葉が枯れた後、鱗茎を掘り採って、細根を除いて外皮をはぎ取ります。小さい物はそのまま、大きい物は2～4個に割り、えぐみを除くために塩を少し入れた熱湯でよくゆで、2～3回ゆでこぼしをして、好みの味を付けていただきます。

他のものと一緒にサラダにする方法もあります。

塩と砂糖でシンプルな味を付け、はったい粉（麦焦がし＝麦香煎）をまぶして食べると野趣味が楽しめます。

花や葉は、やや多めの塩と少量の小麦粉を入れた熱湯でさっとゆで、サラダにするのも良い利用法です。

このツルボも薬用植物です。生の鱗茎をすりつぶして、関節痛の腫れなどに少し厚めに塗り、布などで押さえて湿布し乾いたら取り換えていると、痛みや腫れが減少します。