



梅干小麦茶



麦茶は本来、大麦を焙煎してつくられるもの。
今回は小麦で麦茶を作ってみました。

材料植物：**コムギ**（生薬名：シヨウバク）

イネ科の小麦の種子は小麦（シヨウバク）として漢方薬にも使われる。

小麦は性味が甘・涼であり、滋養強壮作用、体を冷やす作用がある。

効能：鎮静作用、安眠作用

代表処方：甘麦大棗湯

（小麦：20, 大棗：6, 甘草：5）

梅干し

止渴作用

クエン酸豊富で疲労回復

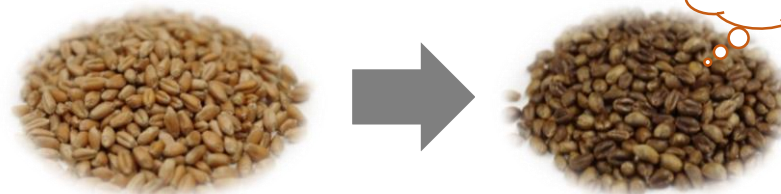


作り方

- 小麦を約15分間黒くなるまでフライパンで煎り、熱なくなるまで冷ます。

途中で音を立ててはじけるので注意が必要

珈琲みたい...



- ミキサーで粉状にして、お湯を注ぎ、抽出する。
- 梅干しを適量入れれば梅干小麦茶の完成。

梅干しをつまようじで
つつきながら召し上がれ！

