



捨てずにお茶にする

2015/07/02 丸山晴美のエネ・エコライフ

丸山 晴美

消費生活アドバイザー

またまた時間が空いてしまいました。前回ブログでご紹介した[布オムツで布ナプキン](#)、良い感じです。さて、季節は夏になろうとしていますね。近所のスーパーで時々とうもろこしが安売りするようになりました。とうもろこしは家族の好物でもありますので、安売りしていると4本くらい買って蒸しておきます。

みなさんはこのとうもろこしの「ひげ」は捨てていますか？私はお茶にしています。といっても、大したことはしていないのですが、とうもろこしのひげの先端の黒いところは切って、白いひげの部分だけを洗って干します。



外に干すと、乾くと風で飛んでしまうので、外干しをする際はネットに入れるなど対策をしましょう。今回は時間を短縮して、以前干したものですが、乾くとこんな感じになります。



これを、急須に適量入れて熱湯を注いで 10 分程度蒸らしながら待つととうもろこしのひげ茶ができます。煮出しても OK。

漢方というと南蛮毛で、効果としては利尿作用、PMS の緩和作用などが期待されるそう。私はむくみが気になるときに飲んでます。

気になるお味ですが、ほんのり甘くて飲みやすいです。

買うとそこそこお値段しますから、ついでに作ってみてはいかがでしょうか。