

奈良の身近な薬草茶 その3 アマチャ (甘茶)



アマチャの樹高は1~2m。
花期は7月。初め青く、
徐々に淡紅色になる。ヤマ
アジサイとよく似ている。
挿木と株分けで増殖できる。

アジサイのうち甘味のある
成分変異株を民間で発見し
て使用を始めたもの。

昔から4月8日の灌仏会
(釈迦の誕生日)に煎汁を
仏像に注ぎ、また飲む
風習がある。

甘味料。砂糖の代用として、
糖尿病患者に用いられる。

①

7~8月アマチャの葉を摘み、
生のままのものを手揉みます。
葉が柔らかくなり、団子が出来
る位まで揉みます。



②

握りこぶし程の団子を作り、器
に入れて日陰の乾燥しない場
所に数日間保存します。



③

甘い香が漂う、または少しかじっ
て、甘く感じた頃に天日乾燥しま
す。この場合、団子になった物を
細かく開いて乾燥します。



④

水にアマチャを適量入れ、火にかける。暖かいまま。
夏は冷やしてどうぞ。甘いお茶です。他のお茶とブレ
ンドもおいしいです。



注意！

(濃いアマチャは避け、
薄めにいれてください。)



奈良の身近な 薬草茶

~薬草で心も体も健康に~

