

2024. 6. 15

稲は順調に生育、初夏のさわやかな風が谷津を渡ります。ヨシ原から、今年もまたオオヨシキリの元気な声が聞こえてきます。ホトトギスにウグイス♪♪、チョウやトンボ、カエル・・・里山を彩る涼しげな花々、いつもながらの光景に心が癒されます。



キタテハ



ミドリヒョウモン



ツマグロヒョウモン



ヒカゲチョウ



コジャノメ



ヒメジャノメ



ニホンアカガエル



シュレーゲルアオガエル



ニホンアマガエル



オオヨシキリ

命が生まれ  
生きものが  
にぎわう  
初夏の里山



シオカラトンボ



ニホンカワトンボ



アキアカネ



ヤマサナエ



ホタルアフロ



ハンゲショウ



ヌマトランオ

白、ピンク・・・  
初夏の風に  
揺れる花



ムラサキシキブ



ナダゲサン



ドクダミ



ドクダミ茶



ドクダミチンキ

\*ドクダミ茶：アトピー、デトックス、ダイエット

\*ドクダミチンキ：虫よけ、かゆみ止め、スキンケア

### <季節メモ> ドクダミの季節です！！

日陰はドクダミのひとり舞台、よく見れば白い清楚な花？「えっ、どの部分が花？」白い4枚は花びらではなくは総苞片（花を包む）で中央の黄色い穂状のかたまりが花。花びらもガクもないけれどおしべとめしべはある。嫌われる原因は、四方八方に広がる地下茎、それとも独特な香り？

ドクダミの最大の特徴は、薬草としての存在。利尿、抗菌、解毒などの作用が強く、多くの効果があるとのたとえで「十薬」ともいわれる。身近な利用法として、乾燥させた葉や茎を煎じて飲用する「ドクダミ茶」やドクダミをアルコール漬けて抽出したエキス「ドクダミチンキ」がある。梅雨の時期、ドクダミの魅力を探ってみるのも楽しい。さてマイナスイメージをプラスに変えられましたか。 写真・編集：晝間