

梅の活用

烏梅（うばい）

（１）作り方

ブロックで囲いを作り、1 mくらい上に金網を置き、その上にウメを並べて藁火や草の煤煙で直接燻す。

1日8時間程度で約1週間かけて梅の中まで煙（ミネラル）が浸透するように、ゆっくり燻す。

《烏梅づくりのポイント》

- ・なるべく大きく、酸っぱい梅が好ましい。
- ・梅は皮を剥いたり、種は取らない。
- ・網は1 m以上の高さにする。
- ・草を乗せて燻らせる。煙は立ち上がるが、熱は来ないようにする。（白い煙が上がるのが望ましい）
- ・1時間に1回は、網の上に置いた梅を転がす。
- ・放っておくと梅は乾くので、昼夜を通して燻し続けるのが好ましい。
- ・雨などで、梅が濡れないようにする。

- 煙の金属（ミネラル）が梅の中に浸透し、中まで黒くなっているものが、良い烏梅である。現在市場に出ているものは、落ち梅にススを付けて蒸して乾燥させた促成のものであり、効能が薄い。日本で本当に良い烏梅を作っているところは今のところない。

（２）形状

不規則なほぼ球形でシワが多くあり、直径は1.5cm～3 cm。外面は黒色で壊れやすく酸味が強い。果実の一端には果柄が脱落した顕著なへこみがある。果肉は肉厚で柔軟性があり、核は堅くて小さく色は漆黒色。きわめて酸っぱく、破れていないものが上質である。

（３）効用

解熱、鎮痛剤として身体の痛みを取る。神経痛、リウマチ、胆石症、腎臓結石、心臓の痛み、がんの痛みなど各種痛みに効く。食べ物の中のミネラルが不足すると代謝がうまくいかなくなる。そうすると痛みが出てきて、その後、腫れが出るようになる。ガン末期の痛みは、通常モルヒネを投与して抑えるが、烏梅の豊富なミネラルを摂ることによって、痛みが消える。

煎じて服用する場合（はちみつを加えると飲みやすくなる）

咳を押さえる。痰を取るなど、肺の疾患が原因の咳を鎮める
解熱、鎮痛剤として身体の痛みを取る。神経痛、リウマチ、胆石症、腎臓結石、心臓の痛み、がんの痛みなどの痛みを和らげる
精神安定剤の役目を果たす。のぼせ、頭痛、煩悶、精神不安を消す
各種下痢を鎮める。（赤痢、中毒性消化不良、一般の消化不良、慢性の下痢、急性の下痢、冷えによる下痢、熱、食中毒の下痢）
健胃、整腸剤の役割を果たす。（胃潰瘍、食欲不振、遺産欠乏症）
口の渇き、嘔吐を鎮める
唾液分泌の働きがあるので糖尿病などの喉の渇きを癒す
肝臓機能の亢進と解毒作用。（二日酔い、肝炎など）
生理過多、瘀血状態のない子宮出血に効果がある
子供の原因不明の高熱、ひきつけ、頭痛などに効果がある
暑気負け
尿の失禁
各種がん（胃がん、陰茎がん、子宮がん、腫瘍）
解毒剤の役目を果たす（魚毒、硫黄毒、梅毒による皮膚の糜爛、破れ）
各種の出血（鼻血、血便、血尿）
駆虫作用（回虫駆除、回虫の起こす諸症状）

煎じ液を外用する場合（煎じ液で患部を洗うか湿布する）

炎症、化膿、皮膚の循環障害に効果がある。（皮膚病、皮膚潰瘍、乾癬、タコ、ウオノメ、ひょうそ、ウイルス性いぼ）
身体に刺さった棘を抜きやすくする
便秘のときの浣腸剤

烏梅の煎じ方

烏梅を煎じるときは、1日3～9gを煎じて用いる。

（強い痛みの場合は、50～500g使うこともある）

烏梅3～9gを600ccの水に入れ火にかけ、水の量が100～200gになるまで気長に煮詰める。煎じた分だけを1日3～4回に分けて飲む。

