



太古の食材 『ヒシの実』

【食べ方】

炒め物に混ぜて炒めます。栗のような触感で歯ごたえもあります。
※そのまま食べることもできますが固いのでご注意ください。

渋皮も食べることはできますが、気になる方はお取りください。

【歴史】

湖沼に自生する水草の一種で古来より薬用や食用として用いられており
古くは万葉集にも登場していることでも知られています。

また、菱の実は忍者のマキビシの元とされています。

【期待できる効能】

滋養強壮/鎮痛/解毒などの作用があるとされ、古くから中国では薬用として利用されています。日本においても民間薬に用いられたり、実を粉末状にし饅頭や焼酎などに使用されています。

