ナツメ

クロウメモドキ科に属する中高木です。
初夏に新芽を出すことから名前が付いたと言われています。
初夏白い小さな花をつけ、夏には楕円形で1個の種子を持つ
果実がつきます。
果実がグリーンのあいだはリンゴの味がします。
熟すと赤褐色に色づき、甘みも増してきます。
熟した果実を乾燥したものを大棗（たいそう）と呼び、漢方薬の
葛根湯等にも入っており、薬膳にもよく使われます。
滋養強壮作用や睡眠作用を持っています。
韓国ではナツメジュースも販売されています。