

# ひだ森通信

2020 春  
Vol.2

## 特集 春 を楽しもう！

草木が芽生え、飛騨の山も賑やかになってきました。森を歩けば多くの「春」を感じられます。薬草シーズンの始まりです！

見て、香って、食べて、森の恵みを楽しみましょう！

朝霧フィールド季

### 春の息吹

例年の「朝霧の森」の冬は、永く深く遠いイメージでしたが…今年は暖冬の影響で今までになく新鮮な「朝霧の春」を感じることができます。

いつもなら雪が解けてようやくお目見えする薬草たちは、既に花を咲かせ、若々しい緑の葉を森の至る所で輝かせはじめています。「すぱーふる」裏手の北ルートでは「ユキノシタ・イカリソウ・ヨモギ・タラノキ・オウレン・フキノトウ・カキドオシ」など…。「クロモジ・タムシバ」などの薬木には可愛い蕾や花を見ることがもできます。また、春と言えば「サクラ」ですが、桜も薬木のひとつですね。

そして、ひと際目立つ春の薬草は「**イカリソウ**」。  
茎葉は生薬として昔から使われてきました。主要成分にイカリインが含まれており、滋養強壮を目的として栄養ドリンクや薬用酒などにも配合されています。4～5月頃、花弁が四方に広がる可愛い花を咲かせます。その姿はまさに「船の碇（いかり）」そのもの。淡黄色や白、薄紫、赤紫など飛騨の山でも色んな碇草に出会えます。

ぜひ「朝霧の**春**」を見つけてくださいね！ 薬草プロジェクト 白川・仲島



上: ユキノシタ / 下: イカリソウ



上から: タムシバ / カキドオシ / クロモジ / フキ



森からの手紙

絵手紙愛好者 山鼻（古川町）

森を食す

舌で感じる「ひだの**春**」



《 フキ 》

もう伸びてしまったから遅いよ…なんて思った方に朗報です！ フキノトウは伸びるほど薬効が高くなるのです。花芽をポロポロとつまんで、片栗粉と塩をまぶしてさっと揚げれば美味しいおつまみのできあがり。もちろんおやつにも。写真のように、クコの実などを混ぜれば色合いも鮮やか。お試しあれ。



《 タンポポ 》

豚肉の薄切りとタンポポの葉で作るミルフィーユ。タンポポの苦味は豚肉の脂と相性抜群！ 薄切り肉とタンポポの葉を重ねて塩コショウで味をつけ、くるくると巻いて焼けばできあがり。写真のように衣をつけて焼くとより触感がよくなります。何個でも食べられてしまう美味しさです。



《 イタドリ 》

によきって出てきて間もない頃、ぽきっと手で折れる部分を塩漬けに。水で戻し、好きな具と一緒に調理します。生のイタドリは、フキのように空洞になっている茎の外側の筋をむいて、砂糖と一緒に煮込んでルバーブのようにジャムにもできるんですよ。

レシピ提供：飛騨市・熊本県玉名市の薬草愛好家

### 「ひだ森のめぐみ」から

#### 薬草加工サービス始めます！！

ひだ森のめぐみでは、薬草を乾燥、粉末、ペーストにする最新機具を導入します。どなたでもご利用できますので、採取した薬草を持ってぜひお越しください！

これを機に、薬草を日常生活に取り入れる方が増えることを期待しております。



クズの花



クズの花粉末：ハチミツと一緒に丸めると「クズの花玉」になります。

★6月上旬サービス開始予定

料金・利用時間については、「ひだ森のめぐみ」までお問い合わせください。  
☎ 0577-73-3400

### イベント情報

＊ WEBサイトで随時更新

■松井きみ子さんワークショップ第二弾！ 薬草で染めたミニ簾ご作り  
大小各1つのかご作り。親子参加歓迎。薬草飴つき。  
5月9日（土）13:30～15:30 / 場所：ひだ森のめぐみ / 定員：8名  
参加費：1,000円 / 申込先：0577-73-3400（ひだ森のめぐみ）

■ハーブ王子に何でも聞いちゃおう！ 山下智道さんによる野草活用講座  
6月13日（土）場所：古川町 / 14日（日）場所：河合町  
詳細は順次SNSなどに掲載します（岡本）

■見て香って美味しく食べよう、薬草の花束！  
6月27日（土）13:00～16:00 / 場所：野外・ひだ森のめぐみ  
参加費：1,500円 / 申込先：070-4126-5256（岡本）

■薬草のことがおもしろいほどわかる！薬草コンシェルジュ講座  
日程・詳細は「特定非営利活動法人薬草で飛騨を元気にする会」facebookページまたはひだ森のめぐみにお問い合わせください。



web



facebook



instagram



「かわい」野草茶」はひだ森のめぐみでも購入できます。  
ひだ森のめぐみ ☎ 0577-73-3400

## 【体紹介】 かわいい野草茶研究グループ

平成9年に発足し、23年目を迎えている「かわい野草茶研究グループ」。発足当時から変わらぬ野草茶にクス入り野草茶も加わり、皆さまに大変喜ばれ、ご愛飲いただいています。

私たちの野草茶づくりは、きれいな水、空気、土で育った山の恵みを採取する所から始まります。採取は天気がよい日の午前中に行う事が多いですが、前もって予定を組んでも当日の雨で摘めなくなることがよくあります。

野草を育てたり、採取したりしていると、私たちは「自然に生かされている」のだと改めて感じずにはいられません。野草茶未体験の皆さま、自然の恵みがいっぱい「かわい野草茶」を、ぜひ味わってください。

かわいい野草茶研究グループ

## 森のアクセサリ作り

2月23日(日)、「ひだ森のめぐみ」で、籐籠づくりで有名な松井きみ子さんを講師に招き、薬草アクセサリづくりを開催しました。

山ブドウのつるをクロモジの枝に編み込んで、その上に月や星の形をしたメナモミ、クチナシのパーツ、美しい色のビーズなどをつけ、ワッペンやネックレスにしたりと思いおもいに作品を作り上げました。

「細かくて大変なところもあったけど、楽しかった!」、「身につけるものが薬草でできているってうれしい。つけていると元気が出そう。」とよい反応をいただきました。

次回は「薬草で染めた籐かご作り」を予定しています。イベント情報欄をご確認ください。

ひだ森のめぐみ 岡本



## 黄連と享保の改革

木漏れ日に浮かぶセリバオウレン(黄連)。根は健胃成分のベルペリンを含み、医薬品専門に使われます。

飛騨の野山に黄連が多いのは、「享保の改革」で徳川吉宗が薬草栽培を奨励したのが発端。越前や丹波で黄連の栽培が成功し、飛騨でも山に植栽されました。黄連栽培は昭和まで続き、その子孫が今も林床を賑わせているのです。

このように里山の「自然」とは、実は人の手がかかなり加わっているものです。歴史や産業も学ぶと、植生を読み解く視点がさらに広がるでしょう。

薬草プロジェクト 三井

## 毒草に注意!!

■クサノオウ  
ケシ科の越年草。摘んで飾りたくなる軽やかな黄色の花を咲かせますが、全草に有毒のケリドニンなどを含みます。折ると出てくる黄色の汁に触れるとかぶれるので触らないように。



## 森の一皿 種蔵の幸

皿を彩るのはエゴマクリーム、蕎麦の実そぼろ、もちきびじやがなど。

穀物や野菜、野草を使った食事を提供するの「板倉の宿 種蔵」。地元の旬の食材にこだわります。野草ジェノベーゼや山菜料理など飛騨の季節を感じる料理に、クロモジやカキドオシのお茶も大変好評です。野草・薬草の摘み取り体験なども行っており、里山の自然を大いに楽しめます。

※ 料理内容や値段は条件によって異なります。

【板倉の宿 種蔵】

飛騨市宮川町種蔵37-2 / ☎ 0577-63-2888



薬草の知恵袋

## メナモミ

寒暖差があり、漬物が美味しい地域に住む人は特に知っておきたい薬草「メナモミ」を紹介します。メナモミは古くから使われている薬草で、六五九年に書かれた「新修本草」にも記載されています。

採集時期は夏〜秋。山野、道端に自生する一年草で、9〜10月に黄色い花をつけます。葉はシンの葉に似ており、全体に白色の短い毛が生えています。種はいわゆる「ひつき虫」で、人体などに付着して広がります。

【薬効と使用方法】  
1. 全草を1日5〜15g煎じて服用すれば風邪、悪瘡(おそう)、腫毒、リウマチ、中風、動脈硬化、脳溢血予防、手足のマヒに効果があります。  
2. 生葉汁を塗布すればハチ、毒虫の刺し傷に効果があります。  
3. 全草の黒焼きを酢で練ってれば乳腺炎、疔(ちよう)に効果があります。  
その他、若葉は食用とします。メナモミを刻んでジュースーに入れ、蜂蜜を加えてペーストにします。このペーストをサイダーや牛乳で割ると独自の苦味がなくなり美味しく飲めます。  
NPO法人薬草で飛騨を元気にする会  
北平

参考文献 村上光太郎(一九八四)  
『徳島県薬草図鑑』徳島新聞社

## 木になる薬

## ブナ

森林面積93%を超える飛騨市。森には様々な木が生育していますが、じっくりと観察したことはありませんか？身近にある木を知りたい。今後、定期的に「飛騨の木」を紹介しますので、ぜひ、野外で見つけて観察してください。

初回は市の木でもある「ブナ」。市内ではナラに次ぐ資源量を誇る広葉樹で、家具材などに使われます。

野外で見分けるポイントは、白い樹皮と特徴的な葉。山奥でよく見られ、葉の縁が滑らかに波打つのが特徴です。丸っこくて、何ともかわいらしいと思いませんか？

秋につく実(ドングリ)はクマの好物で、その豊凶がクマの出没状況に関係するともいわれています。人にとっても動物にとっても貴重なブナ。まさしく飛騨の豊かな自然を象徴する「市の木」ですね。

薬草プロジェクト 今村



■ハシリドコロ  
山地に生えるナス科の多年草。紅紫色の下向きの花が可愛らしいですが、全草にアルカロイドが含まれます。食べると幻覚症状を引き起こし、走り回ってしまうことからこの名がつけました。量が多いと命にかかわること



■キケマン

ケシ科の越年草で少し湿った田の畦や野原に咲きます。摘んでみたくなる華やかさですが、全草にプロトピンを含み、誤って食べると大脳中枢まひ、呼吸まひを起こすので要注意。花が紫色のムラサキケマンも同様です。