



ひだ森通信

2021 冬
Vol.5



おススメ！森のめぐみ×飛驒の知恵 第2弾

薬草の分量や調理方法など、市が定める基準を満たした「飛驒市薬草商品」。飛驒の薬草を美味しく、楽しく取入れてみませんか。
また、大切な方に健康をプレゼントなんていかがでしょうか。
新規の商品登録も随時募集しています。ご興味がある方はプロジェクト事務局までご連絡ください。

薬草懐石料理

季節を感じる料理にはミネラルがたっぷり



蕪水亭

古川町向町3-8-1 ☎ 0577-73-2531
昼・夜ともに要予約 定休日：月

かわい野草茶

20年以上続く野草茶はみんなの元気の源



かわい野草茶研究グループ

河合町保木林63 TEL/FAX 0577-65-2400
定休日：なし

薬草七味

10種類の薬草や野菜が入った七味は
蕎麦や天ぷらとの相性抜群



蕎麦正 なかや

古川町三之町1-16 ☎ 0577-73-2859
11:00-15:00 夜：要問合せ 定休日：不定

紫ずく

300年続く酒蔵が作るクズの花のリキュール



蒲酒造場

古川町壺之町6-6 ☎ 0577-73-3333
9:00-17:00 定休日：なし

Medical Herb Hida ログクッキー

飛驒の薬草マークをメナモミ・クワ・スギナで表現



朝日館

古川町壺之町6-11 ☎ 0577-73-2847
要予約 定休日：不定

薬草あめ

ホッとする味(クズの花・メナモミ・イノコズチの3種)



特定非営利活動法人

薬草で飛驒を元気にする会

古川町向町3-8-1 ☎ 0577-73-2531

営業時間は販売場所に準ずる ひだ森のめぐみ、蕪水亭

薬草しゅうまい

クワ・メナモミ・スギナを楽しめるヘルシーな一品



朝日館

古川町壺之町6-11 ☎ 0577-73-2847
要予約 定休日：不定

飛驒パスタ

メナモミがもっちりフィットチーネに！



みやぎ製麺所

古川町朝開町2201 ☎ 0577-73-2446
新型コロナウイルスの影響により閉店中。
隣接の「地場産市場ひだ」にて購入可。

「メナモミ入り味噌煎餅」／ 「ちょこっとメナモミ入り味噌煎餅」

古川名物「味噌煎餅」×薬草のエース「メナモミ」



味噌煎餅本舗 井之廣

古川町式之町7-12 ☎ 0577-73-2302
8:00-20:00 定休日：なし

森からの手紙



絵手紙愛好者 山鼻(古川町)

イベント情報

* WEBサイトで随時更新

薬草コンシェルジュ講座

問合せ：北平 電話 090-3389-3132 / FAX 0577-73-0018 / メール tuguji.k-1959@docomo.ne.jp

「ひだ森のめぐみ」から

スタッフのつぶやき

メナモミの種を採る人が増えた昨秋。メナモミが生活の中に馴染んできているようで嬉しいです。
黄色くてかわいい花が茶色くなると、中には黒くて小さな種がたくさん入っています。それをばらばらと土にまいて、春に芽が出て5cm程になったら、養分を加えた土に植え替えると大きく育ちます。
苦みのあるメナモミを美味しく食べる工夫をして、今年も新しいレシピができることを楽しみにしています。



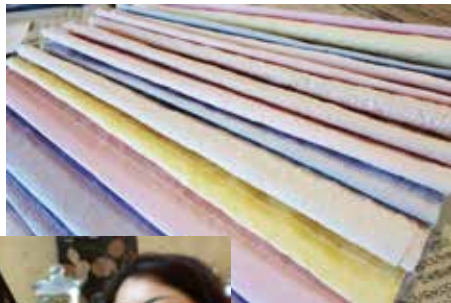
メナモミの花



あやさん

イベント報告：薬草ランタン作り！

11月15日、薬草で染めた山中和紙を風船に貼り付けて、自分色の灯りを作りました。講師は絵手紙でおなじみの山鼻さん。クズの葉、アオツヅラフジ、クチナシ、ハコベ、メナモミ、ナツハゼなどで染めた山中和紙を嬉しそうに披露していただきました。同じ薬草でも、絞りや水分の具合で違う色に染め上がり、色選びがますます楽しくなりました。
皆でやったのは貼り付けるところまで。持ち帰り、のりを乾燥させ、土台に使った風船が縮んだら中にLEDライトをセットして完成！
“どんな色で照らしてくれるのか楽しみやね”、“ペタペタ貼るのが楽しかった”と皆大満足でした。これであたたかな冬が過ごせますね。



web



facebook



instagram

◀発行▶ 2021年1月15日発行
飛驒市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト（飛驒市役所 地域振興課内）
〒509-4292 岐阜県飛驒市古川町本町2-22
TEL 0577-62-8904 FAX 0577-73-7077 email hidayakusou@city.hida.lg.jp
◀編集▶ 飛驒市地域おこし協力隊 岡本文 / 飛驒市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

河合保育園での薬草提供

河合保育園では9月より月に1回程度、薬草を取り入れた給食やおやつを提供を開始しています。給食調理員の私がプロジェクトメンバーであることや、これまでも月1回給食時にかわい野草茶を出しており、子どもたちにとって薬草は馴染みのものだったことがきっかけで始まりました。

提供するまでは「どんな反応だろう」とドキドキでした。使用する薬草は飛騨市イチ推しの「メナモミ」の粉末です。苦みが強いので今のところおやつのみですが、給食での使用にも挑戦するつもりです。10月に提供したメナモミクッキーは大人でも苦いと感じるものでしたが、さすが河合っ子たち！平気でペロツと食べてくれました。11月にはさつま芋のきんとんにメナモミを加えて二色の茶巾しぼりにしてみました。

野菜を摂るように薬草も摂れて、不足しがちなミネラル補給の助けになったら最高ですよー！

薬草プロジェクト 野林（河合保育園）



▲メナモミ



▲メナモミケーキ



▲メナモミクッキー



▲2色の茶巾しぼり

タンポポ

【名前の由来】

蕾が「鼓」に似ていることから「つづみ草」と呼ばれ、その幼児語で「タンポポ」と呼ばれるようになったという説や、中国名の「字々（ホウホウ）丁菜」に田の菜という意味が加わって「田菜字々（タナホホ）」になったという説などがあります。「日本タンポポ」、「西洋タンポポ」いずれも薬効は同じです。早春のタンポポは苦味が少ないです。



【成分】苦味質、コリン、カロチノイド、ビタミンC、ミネラル（鉄分、カリウム）など

【作用】健胃、緩下、強壮、消炎、催乳、利尿、解熱、発汗

【使い方】根：乾燥させて粗い粉末にし、良く焙じて珈琲の代用にします。

花・葉：天麩羅、油炒め、サラダ等に使用したりします。

NPO法人

薬草で飛騨を元気にする会 北平

引用文献 村上光太郎（一九八五）『徳島県薬草図鑑』



▲タンポポの肉巻き

「春を待ちわびる蕾」

秋の木漏れ日に彩りを添えていた葉もすっかり落葉し、森は冬の風景へと一変しています。

冬、一面が雪に覆われる朝霧の森は、市内でも降雪量が大変多い地域です。そんな環境の中でも見られる薬木が「コブシ・タムシバ」です。これらは秋には既に銀色の毛に包まれた蕾をつけており、このままじっと春を待ちます。この蕾を乾燥させたものは「辛夷（しんい）」と呼ばれ、鎮静・鎮痛などを目的に漢方でも使用されます。

コブシとタムシバは、早春にいち早く可愛らしい花を咲かせます。花は真っ白な6枚の花びらからなり、甘い香りがします。

「コブシ」の名は、蕾の形や開花の様子、でこぼこした果実の形状が「握りこぶし」に似ていることなどから付けられたとも言われています。また、日本特産であり「Kobushi」としてそのまま英名にもなっています。地方によっては、早春に花が咲くことから「田植え桜」や「種蒔き桜」などとも呼ばれ、農作業の準備の目安にされています。

冬の間、それぞれの形で春を待つ薬草たちの息吹を感じてみるのはいかがでしょう。

薬草プロジェクト 白川・仲島



▲タムシバの蕾



▲タムシバの花



▲雪が積もったウバユリ



▲冬の朝霧の森

フユノハナワラビ

「冬の花蕨」の名の通り、冬に葉を広げて夏に地上部が枯れるシダ植物です。端正な草姿と黄金色の「花」（正確には胞子嚢）の美しさから鉢植えて人気があります。しかし野山に茂る群落は鉢植えとはまた違った迫力があるもの。身近な里山や空き地でも出会えるので探してみましょう。

丸い胞子嚢を鈴なりにつけた姿は「海ぶどう」や「かずのこ」のようで食欲をそえられるかも。実際に食材や漢方薬にもなりますが、群落が小さいので大量には採れず、際立って美味しいわけでもありません。野生の姿を目で楽しむ方がおすすめです。

薬草プロジェクト 三井



▲胞子嚢の拡大。割れて胞子が飛び出します。

ソヨゴ

冬になると多くの広葉樹が落葉し、寂しくなる飛騨の山。そんな中、雪の中でも青々と葉をつけている「ソヨゴ」。その様子を表すように漢字では「冬青」と書きます。

飛騨地方では「ショウゴエ」とも呼ばれ、地域を代表する常緑広葉樹です。「サカキ（榊）」が生育しない飛騨では、その代用として神事に使われるため、地域にとって身近で重要な木といえます。

葉の表面は光沢がある濃い緑色で、先端がシユツと尖ります。縁が滑らかで、何となく波打っているのが識別のポイントです。樹高は3〜7mほどで、秋から冬に赤い実をつけています。私は山で小さな雪だるまを作った際、実を目に、葉を手に使った記憶があります。遊びにおいても「冬の青」は貴重な存在です。

森の見通しがよいこの季節、皆さんも冬青を探してみているのはいかがでしょう。

薬草プロジェクト 今村

