

# ひだ森通信

2021 春  
Vol.6



## 薬草まちめぐりマップができました

「飛騨市薬草商品登録制度」に登録された商品を取り扱うお店を紹介する「薬草まちめぐりマップ」が完成しました。

「薬草に興味はあるけど、どこで買えるのかわからない」、「一回食べてみたいけど、どこのお店に行けばいいのかわからない」という方も多いのではないのでしょうか。そんな方にぜひ見てほしいのがこの「薬草まちめぐりマップ」です。

現在、薬草商品登録制度では20件の店舗、約40個の商品が登録されています。どれも薬草の分量や調理方法など、市が定める基準を満たした薬草料理・商品です。「なんだか薬草を使った料理って苦そう」というイメージがあるかもしれませんが、全部本当においしいんですよ。気になるお店を見つけて、おいしく薬草を楽しんでもらえたらと思います。

マップはひだ森のめぐみをはじめ、観光案内所、市役所など各所に配置します。ぜひ「薬草まちめぐりマップ」を持って、飛騨の薬草の再発見にしてみてくださいね。

薬草プロジェクト 畠中



## 「ぎふ女のすぐれもの」認定!!

飛騨市地域おこし協力隊の岡本文さんが、女性の活躍推進事業の認定制度「ぎふ女のすぐれもの」に認定されました。

「ぎふ女のすぐれもの」とは、女性が企画・開発に貢献した商品等を岐阜県が審査し認定するものです。今回は、コロナ社会を受け入れながら前進する活動にも焦点が当てられ、「食」・「モノ」・「サービス」に加え「取組」を認定対象とし、社会の新しい考え方や生き方の変化に順応した、持続可能な社会の実現という点に注目して認定されました。

岡本文さんは、2年半前に千葉県浦安市から飛騨市に移住し、「薬草」を活用した地域おこしに取り組んでいます。「ひだ森通信」の編集長をはじめ、地元団体との交流、薬草商品開発支援、薬草フェスティバルでの活躍など薬草のまちづくりに大きく貢献し、地域を巻き込んだ活動の拡大を図り、地域活性化に繋がっていることが高く評価されました。



## 全国薬草オンラインミーティング開催!!

全国薬草シンポジウム参加地域6団体と関係者によるオンラインミーティングが開催され、飛騨市では、薬草ビレッジ構想推進プロジェクトメンバー15名が参加しました。

年に一度のシンポジウムで顔を合わす全国の関係者と久々の再会ができました!また、各地域の取り組み紹介や意見交換が行われ、今後の取り組みのヒントもいただきました。熊本県玉名市で開催される次回の全国薬草シンポジウムがとても楽しみです!



## 飛騨市ファンクラブ 薬草部発足!!



「飛騨市ファンクラブ」と薬草活動の大ベテラン山水女(さんすいめ)とのコラボ企画として、薬草部が発足しました。

11月に行われた薬草カレー&ピザづくりでは、クオリティが高い薬草家庭料理を堪能しました。また、会場となった「山水女」メンバーの塚本さん宅では、大自然の中での丁寧な暮らしぶりに触れることができ、皆さん大満足でした。次回は5月頃に薬草てんぷら&薬草うどんを計画しています。新しい取り組みとして要注目です。

### 「ひだ森のめぐみ」から

#### スタッフのつぶやき

ひだ森のめぐみを「マイギャラリー」としても活用しませんか?市内外からお客様が来てくださる「ひだ森」であなたの手造り作品を展示してみませんか?

- 一福 心こめて造った品は、やっぱり誰かに見てもらうことで幸せの共有になります。
- 二福 また、新たな出会いの喜びにつながります。
- 三福 そして、より健康に近づく薬草茶で至福のひと時が過ごせます。

店内壁面のディスプレイをあなたの作品で...「三福」展示館にしましょう。



かばさん

### 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

#### 薬草採取ツアー、料理教室など

開催情報はホームページやfacebookに随時掲載します。

#### 前号訂正

ひだ森通信vol.5の記事「河合保育園での薬草提供」について執筆者名が抜けておりました。お詫び申し上げます。  
執筆者 薬草プロジェクト 野林(河合保育園)

《発行》 2021年4月15日発行  
飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト(飛騨市役所 地域振興課内)  
〒509-4292 岐阜県飛騨市古川町本町2-22  
TEL 0577-62-8904 FAX 0577-73-7077 email hidayakusou@city.hida.lg.jp  
《編集》 飛騨市地域おこし協力隊 岡本文 / 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト



web



facebook



instagram





活動紹介

## メナモミの生長記録

薬草初心者の私が最初にやってみたかったことは、薬草の生長する様子を知ることでした。そこで、飛騨市を代表する薬草「メナモミ」の観察記録をつけてみました。

《6月中旬》  
ひだ森のめぐみで苗をわけてもらい、プランターに移植(①)。

まだ小ぶりです。

《7月上旬》  
少しずつ根付く姿を確認。虫が葉をもりもり食べて苗の差が顕著となり、一喜一憂しました(②)。

《7月下旬》  
雨が多い時期で、数日のうちに葉も丈もぐんぐん伸びるそのスピードに驚きました(③)。

《8月》  
他のところで見たメナモミと葉の形や色・大きさが違う?と不思議に思いながら観察。みつしりしてきたので上旬に移植(④)。

しかし、下旬には葉がわさわさ増えて、また窮屈そうに見えるほどの育ち具合です(⑤)。

《9月上旬》  
すっかり葉も丈も大きくなり収穫時期を迎えました。葉を収穫して(⑥)乾燥させ、ひだ森のめぐみで粉末に加工しました。



### 朝霧フィールド季

## さくら色にいざなわれる森

昨年と違い、2月中にも降り続いていた雪がようやく融け、春の陽射しに包まれた朝霧の森では、多くの薬草が次々と花を咲かせています。春といえば「桜」ですね。桜は観賞する以外に「花は桜湯に、葉は桜餅に、果実はサクランボ」として味わうことができます。

また、生の葉に香りはありませんが、塩蔵(塩漬)中にクマリン配糖体が分解され芳香成分の一種が甘い香りを発するようになります。桜餅の特徴ある香りはクマリンなどによるものです。一方「樹皮」は生薬「桜皮(おうひ)」として咳止や解熱、皮膚病などに薬効があるとされます。中国では利用されていますが、日本では「ヤマザクラ」や「カスミザクラ」も生薬として利用されています。

桜の一種である「ソメイヨシノ」は交配すると「ソメイヨシノ」ではなくなってしまうため、挿し木などにより増やされています。世界各地にある「ソメイヨシノ」は実は同一の遺伝子であることがわかりますね。

日本を代表する「桜」が咲き誇る様子を朝霧の森でぜひご堪能ください。

薬草プロジェクト 白川・仲島



### 薬草の知恵袋

## コシアブラ(コンテツ)

【科名】ウコギ科

日当たりが良く、排水性と保水性の良い山野に自生する落葉高木です。葉は長い葉柄がある掌状(しょうじょう)複葉で、小葉は5枚あり、この光沢のある新芽、若葉を天ぷらにすると美味しくいただけます。新芽や若葉を料理して食べていると、含まれている「イソクエルシトリン」の血圧降下作用などで血圧の心配をする必要がなくなります。

8月頃に花を付け、後に黒く熟します。花や若くまだ青い果実を焼酎などに漬けて果実酒にして飲んだりすると健康になれます。若葉を乾燥して茶の代わりにするのも良いでしょう。

芽は直射日光が当たると伸びないので、植える場所には注意してください。

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(二〇一六)  
『徳島新聞連載 薬草を食べる』



▲新芽



▲掌状の葉



▲コンテツご飯

### 木になる薬

## タムシバ

春先、里山を遠目に見ると白い花をつけた木が点々と見られます。コブシと呼ばれることが多いですが、飛騨の山に自生しているのは近縁の「タムシバ」です。

花芽は辛夷(しんい)と呼ばれ、漢方では頭痛や鼻炎などに用いられます。花も葉もどことなく女性的な印象で、枝はアロマオイルの原料にも使われており、切り口から爽やかな香りを感じることができます。

葉は細長く、縁は滑らかで、先端が尖ります。若葉が赤いこと、葉を噛むとキシリトール調の風味を感じることも見分けるポイントです。一方、コブシの葉は先が幅広い形をしているのすぐに見分けられます。両種ともホオノキと同じ仲間です。

葉で見分けるのは難しいと感じる方は、春の開花期に株を見つけておくのがおススメです。

薬草プロジェクト 今村



▼コブシ

▲タムシバ

### 森からの手紙



▲「コブシ」 絵手紙愛好家 山鼻(古川町)