

# ひだ森通信

2021 秋  
Vol.8

## メナモミ栽培とドクダミジュース作りに夢中!

この春初めてメナモミの畑を作ったのは、神岡町に住む中切誠治さん。市の苗配布も待ちきれないほど楽しみにしていました。移植から2か月で収穫しきれない程の大きさに育ちました。そば打ちが得意な中切さんは、葉や柔らかい茎を乾燥して粉末にし、蕎麦に練りこんだそうです。更には、絞る機械まで手に入れて、絞り汁にハチミツを混ぜて毎日飲んでいるとか。

「苦みはあるけど、気にならなくなってきた。」と話す中切さんは、持ち前の探求心からドクダミのジュース作りにもめり込んでいました。花が咲く前のドクダミ絞り汁にハチミツを混ぜて作るジュースのお蔭でますます元気になったそうです。「盃一杯で体が熱くなって、夏の疲れもとれていい。」とニコニコ顔で話してくれました。

森のことをよく知っていて、その魅力を共有することにも熱心な中切さん。今後はそこに薬草も加わって、周りの人をもっと元気にしてくれることと思います。

薬草プロジェクト 岡本



## ほんとうの食の豊かさってなんだろう



「テンモンゾウ」やら「ガモンジョ」やらにそば粉をつけて揚げたのを皆で食べたんやさ。

そう語るのは、古川町太江に住む酒井良平さんと石原久江さん。見せてくれたのは2007年3月「中山間農業振興会議 朝霧そばの会部門」が作成した『そば粉で山野草を食べる』という報告書。内容は地区の皆で近くの畑や水田のあぜなどへ野草を集めに行き、天ぷらやすいとんを作って食べたというもの。採れたのはフキノトウ、ノビル、セリ、ヨモギ、タンポポ、ガモンジョ、テンモンゾウ。ガモンジョはタンポポのような葉(トゲトゲしたものが付いている)と切口から出る白い汁が特徴。この話を聞いた9月初めに実物を見せてもらいましたが、食べるには春がおすすめとか。テンモンゾウというのは、どうやらノカンゾウのことで、私も若芽をおひたしにして食べたことがあります。

二人が小さい頃の思い出話を聞いていると、ヨモギ(餅草)は餅に入れて食べたが100%もち米ではなかったことや、グミヤスグリの実を弁当の彩りに使っていたことなど、食が豊かになった今を生きる私たちが忘れかけていた「家の周りにある食材」を活かすことの大切さに気付かされました。

皆さんが身近で採って食べている食材はなんですか?

薬草プロジェクト 岡本

## 初めてのメナモミ料理

8月から飛騨に住み始めた「飛騨市ファンクラブ 薬草部」の新入部員です。市の方からメナモミを無料配布しているとのい、初めて“メナモミ料理”を作りました!

まずは、バナナジュースを作る際にメナモミを入れた「メナモミバナジュース」。味は悪くないですが、バナナの甘味をメナモミの苦味が邪魔をしている感じがしました。

次に「メナモミ中華スープ」。生のメナモミはクセがありますが、加熱してみると苦味が軽減されて、少しメナモミの風味が残しつつもスープを楽しめる一品。

最後は「メナモミスープカレー」。飛騨のお野菜をたくさん入れ、メナモミの苦味がアクセントになってとても美味しいです!これからもメナモミを生活に取り入れつつ美味しいメナモミの食べ方を探っていきます。

薬草部 I



飛騨市ファンクラブ  
部活動についてはこちら



▲メナモミバナジュース



▲メナモミ中華スープ



▲メナモミスープカレー

## 「ひだ森のめぐみ」から

### スタッフのつぶやき

なんのその!! コロナ禍!!

「マスク荒れがひどくて辛かったけど、スベらかくモチ肌になって嬉しいんやさあ」、「次の検査が楽しみなのいな。腎臓調子よくなってなあ」、「偏頭痛まで治ってきたんやさあ。そんなことってあるのかな?」。

忌まわしいコロナ禍にあっても寄せられるこんなお客様の声のおかげで、持参してくださる薬草の乾燥・粉末作業にウキウキ感とワクワク感を加えて進めることができます。

「何はともあれ健康第一だ!!」と改めて実感する今日この頃です。



蒲さん

## イベント情報

\* WEBサイトで随時更新

### 飛騨市薬草フェスティバル2021

11月23日(火・祝日)開催  
15日(月)~23日(火)薬草カードラリーも併せて実施  
詳しくは中側記事をご覧ください  
\*新型コロナウイルスの感染拡大状況により内容が変更となる場合があります

### 薬草コンシェルジュ講座

村上光太郎先生から教わったことを元に、身近な薬草の効能や美味しく食べる方法などを学びます。

まずは初級講座から

11月15日(月) 10:00~11:30

12月6日(月) 10:00~11:30

受講料:各1,000円

詳細・申込:  
電話 090-3389-3132 / FAX 0577-73-0018  
メール tuguji.k-1959@docomo.ne.jp  
(NPO法人薬草で飛騨を元気にする会 北平)



《発行》 2021年10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》 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

### 「秋色づき、香る癒しの森」

秋、黄葉に色づく朝霧の森を散策すると、カラフルなブドウの実に出会います。淡紫、赤紫、青、ピンクや緑に白など、色は同じ房の中でも様々です。ブドウのようにぶら下がるのではなく、蔓の上側についていることが特徴です。実は「糖尿病、肝臓病、腰痛、関節痛、筋肉痛」などに効き目があるとされ、古くから民間薬として「焼酎漬け」や「乾燥葉のお茶」などにして使用されています。\*生食はできません

この体に優しい植物の名は「ノブドウ」。ノブドウの果実は本来白色で、虫が寄生することで虫こぶ状(寄生果)となり、形も不規則で色も様々な実となるのです。また、乾燥した蔓をお茶として長期服用すると「花粉症」に効果があるともいわれます。

秋、朝霧の森はカツラの甘い香りが漂います。そんな森をゆっくり散策しながらカラフルな実を探すのも楽しいですね。

一方、飛騨の山に自生している「ヤマブドウ」は、果実が黒紫色で房の付き方もブドウに似ています。ワインの原料、ジャムやジュース、ドライフルーツなどにも利用されます。一般的なブドウに比べるると、ポリフェノール、リンゴ酸、ビタミンB6、鉄分、カルシウムなどの成分が数倍多く含まれると言われています。天然の抗酸化成分が含まれていることから、健康増進などが期待できそうです。

朝霧の黄葉は今しか見られない美しい風景です。朝霧の朝霧をぜひ訪れてみてください。

薬草プロジェクト 白川・仲島

### オヤマボクチと山の暮らし

火打石で火を起こしたことがありますか？まず「火口(ほくち)」という可燃性の素材に火花で着火し、紙や小枝に移して火を育てます。この火口に使われたことが、オヤマボクチ(雄山火口)の名の由来です。



オヤマボクチは、中部以北に分布するキク科の多年草です。草原や林道など、山を伐り拓いた場所に多く、秋にはトゲに覆われた荒々しい花が咲きます。葉の裏に白い産毛が密生しており、この毛を集めて火口にしたり、ソバや団子の生地「つなぎ」に使ったりしました。

葉から毛を取り出すには、膨大な時間をかけて乾燥・破砕・釜茹で等を繰り返します。数ある野草からオヤマボクチを選び、繊維状に精製して火口や食材に使う術を確立するまでに、どれほどの試行錯誤があったのでしょうか。工業や物流が未発達な時代に、山の暮らしを多少なりとも豊かにしようとした、人間の知恵と執念が感じられます。

薬草プロジェクト 三井



▲ノブドウ



▲ヤマブドウ



▲朝霧の森の黄葉

### キクイモ(徳島薬草図鑑より一部抜粋)

北米原産のキク科の多年草でヒマワリと同属植物。黄色い花と塊茎(かいけい)のあるキクの意味を込めて、キクイモと名付けられた。塊茎には大量のイヌリンを含むので、果糖製造、アルコール発酵、あめなどの原料になり、第二次大戦前に食用の目的で日本に導入された。また家畜の飼料にも利用された。以前イヌリン(多糖体)を多く含む植物が糖尿病予防食材として注目され栽培が奨励されたこともあり、各地で野生化している。



《村上光太郎氏のキクイモレシピ》

味噌漬け

小さいキクイモを水洗いして泥を落とし、水気を拭いて(又は熱湯で軽く茹でて粗熱をとってから)ガーゼに包み、味噌に一晩漬ける。長く漬けると塩辛くなるので注意する。

その他にも、サラダ(花も)、キンピラ(若芽や皮も)、チップス、ポタージュスープ、コロッケ、煮物、お好み焼き、花の和え物などにすると美味しいとのこと。すりおろしたキクイモに卵と小麦粉を混ぜて団子にし、大葉で包んで揚げるのもおすすめです。

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(1985) 『徳島薬草図鑑』



### 木になる葉

### イチヨウ

街路樹、寺社などで見られる木で、種子の銀杏も有名ですね。雄株と雌株があるため、銀杏の生らない木もあります。銀杏には咳止め、滋養強壮など、葉に含まれる成分には抗酸化作用、抗炎症作用などがあるそうです。

葉の形は扇形で、よく観察すると葉脈が二股に分かれていく様子がわかります。一見、広葉樹のように見えますが、針葉樹と同じ「裸子植物」に分類されます。これからのシーズンは黄葉が美しいですね。特に大木の黄葉は圧巻です。日々の散歩も楽しくなりますね。

薬草プロジェクト 今村



### 森からの手紙



▲「カツラ」 絵手紙愛好家 山鼻(古川町)

### 飛騨市薬草フェスティバル2021

薬草の普及を目的とした薬草フェスティバル。今年度の開催日が11月23日(火・祝日)に決まりました。主に古川の街中にて、各種薬草に関連したワークショップ、勉強会(Web配信予定)、苗配布、展示、商品販売、飲食提供などをを行います。

また、11月15日(月)〜23日(火)を薬草週間と位置づけ、カードラリーを開催します。期間中に関連店舗を利用した方には薬草カードを進呈。カードを集めた方には景品をプレゼントします。詳しくは追ってHP、パンフレット等で周知します。

薬草フェスティバル実行委員会

《ワークショップ一例》

素敵な薬草の絵を缶バッジに！約30種のイラストから選べます。

