

# ひだ森通信

2022 冬  
Vol.9

## 薬草フェスティバル報告

11月23日に「飛騨市薬草フェスティバル2021」を開催しました。薬草フェスティバルは薬草の普及を目的に毎年開催しているイベントで、今年も勉強会、ワークショップ、薬草苗の配布、関連商品の販売、関連展示、カードラリー、薬草風呂など盛り沢山の内容でした。

当日はあいにくの雨でしたが、飛騨地区を中心に300名以上の方にご参加いただきました。毎年参加するという方、遠方から参加したという方もいて、薬草需要の高まりを感じます。以下、当日の様子を一部紹介します。



▲薬草を題材にした絵手紙教室。家でも挑戦したい!という参加者も。



▲薬草を題材にした絵手紙の展示と作者。全国からご協力いただきました。



▲薬草塩をつくるワークショップ。特に女性に大人気でした!



▲薬草料理を味わう会。料理や薬草の解説を聞きながら食事を堪能しました。



▲薬草の焙煎茶づくりに挑戦する参加者。香ばしい甘い香りが部屋に漂っていました。



▲河合っ子マルシェによる関連商品の販売。一生懸命な声かけが印象的でした。

## 薬草レシピ募集!!

ひだ森のめぐみ2階で薬草を活用したレシピの紹介を始めました。  
河合保育園のおやつとしても使われたメナモミときな粉のクッキーや蒸しパン、野草茶のクッキーなど、どれも簡単にできるものばかり。

これからもっとたくさんのレシピを共有していきたいので、みなさんのアイデアをどんどんお寄せください。「食」以外の活用方法についても大歓迎です。

レシピ内容必要事項: 材料(分量)・所要時間・作り方・写真

問い合わせ:

eメール: [hidayakusou@city.hida.lg.jp](mailto:hidayakusou@city.hida.lg.jp) 電話:0577-62-8904

市役所地域振興課 岡本・今村



## 「ひだ森のめぐみ」から

### ひだ森文庫ができました

ひだ森のめぐみ2階に、図書コーナーが登場!

森にある木々のこと、花のこと、野草を使った料理や草遊びなど、森に関する本を約30冊揃えました。

雪深いこの土地に住む私たちだからこそ感じる春を迎えた時の喜び。冬の間に植物がどんな準備をしているのかを知れば、その頃がもっと楽しみになりますね。

親子で、ひとりで、お友達と、大切な人と、ゆっくり時を過ごしてみませんか?

温かい薬草茶の試飲カップを片手に、雪をかぶった庭の船を眺めながら、室内のストーブにあたりながら...

館内の好きなところで、好きなように読んでいただけます。

今後さらに数を増やして充実させますので、いつでもお気軽にお立ち寄りください。

みなさまからの感想もお待ちしております。

薬草プロジェクト 岡本



## イベント情報

\* WEBサイトで随時更新

### 各種講座

4月より毎月、各方面から講師を迎えて講座や体験の場を設ける予定です。

詳細が決まり次第、「飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト」のfacebook、Instagram、ホームページの他、回覧等でお知らせします。

### 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もとに、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。

3月14日(月)10:00~11:30 4月11日(月)10:00~11:30

会場: 蕪水亭 (古川町向町3-8-1)

詳細・申込: 電話 090-3389-3132 eメール [tuguji.k-1959@docomo.ne.jp](mailto: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》 2022年2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](mailto: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

## 「朝霧の森薬草壇の整備を行いました」

朝霧の森はカツラの木の甘い香りが漂う美しい森です。そんな森の中に飛驒の薬草を植物標本として集約するため、環境デザイナーの設計により「粗朶（そだ）柵工法」を用いた薬草壇を整備しました。森全体の景観と雰囲気損なわないよう配慮されています。

昨年10月、整備から約5年が経過し老朽化が進んだため、「ヒダスケー」という仕組みを活用して協力者を募り、薬草壇の補修を行いました。当時施工に関わったシルバー人材センターのスペシャリストの方々にご指導をいただき、打ち込んだ杭にカツラの枝を編みこんで柵をつくっていきます。

慣れない力仕事が多く大変な作業でしたが、最後まで笑顔の絶えない楽しい現場となり、森や薬草が馴染む優しい薬草壇が完成しました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

薬草壇には多様な薬草を移植するため、薬草が環境に馴染まないなど失敗も多いですが、これらの経験も踏まえ、多くの薬草を見ていただけるよう春に向け準備をしているところです。薬草は花の美しさや姿かたち、香り、効能効果など知れば知るほど魅力があります。春にはぜひきれいに整備された「朝霧の森薬草壇」へお越しください。

薬草プロジェクト 白川・仲島



今回より薬草料理のレシピを紹介させていただきます。初回はフキです。

### ★フキの花あられ

フキのまん中の花を、クコの実と合わせて二色あられにさせていただきます。

①花は一つずつ外し、花茎は5mmほどに切り、水にさっとくぐらせ、ザルに上げる。

②ビニール袋に水でふやかしたクコの実と①を入れ、半量の小麦粉を加えて袋の口をとし、上下左右に振りながら粒の表面に粉をまぶし、10分置く。

③170度前後の天ぷら油にパラパラと振り入れ、色が鮮やかになれば上げ、敷き紙などで油切りをする。

④おつまみにしたり、そばや味噌汁、スパゲティなどに振りかける。

### ★フキの葉の目張りおにぎり

①手のひら大のフキの葉を洗い、水気を拭く。

②熱いご飯に①を少なめのしょうゆで煮詰めたものを刻んで加え、一口大のおにぎりを作る。

③平皿にしょうゆとみりんを同量合わせたたれを用意する。

④フライパンにゴマ油を敷き、①を広げたまま軽く焼き、③の皿に裏面を浸してたれをつけ、②を包み込む。

NPO法人

薬草で飛驒を元気にする会 北平



## エゾユズリハ

飛驒には少ない常緑の広葉樹で、雪の積もる冬の間も青々とした葉が目立ちます。葉は細長く、表面には光沢があります。葉の根元（葉柄）は赤みを帯びることが多いのも特徴です。

ユズリハ（譲葉）の名は、春に新しい葉がでると古い葉が落ちることに由来します。次の世代に後を譲る様子から縁起のよい木として、葉は正月飾りなどにも使われます。

飛驒市に自生するエゾユズリハは多雪地帯に適応した亜種で、雪の重さにも負けないしなやかな幹をした樹高1〜2m程度の低木です。落葉広葉樹の葉が落ちた時期は特に見つけやすいので、森歩きの際は探してみてください。「朝霧の森」の北ルートでも見られます。

薬草プロジェクト 今村



▲絵手紙愛好家 山鼻（古川町）ホオズキ（鬼灯）



薬草プロジェクト 三井

