

# ひだ森通信

2022 春  
Vol.10

## オンライン薬草料理教室・薬草講座を開催しました

コロナ禍でイベント開催が難しい状況ですが、薬草の魅力を伝えるため、オンラインの料理教室と講座を実施しました。

### オンライン薬草料理教室

2月26日、神岡町で料理教室を主宰する田中智枝さんを講師に迎え、エゴマの「春色ちらし寿司」と「蒸しケーキ」の作り方を教えていただきました。見た目も鮮やかなちらし寿司を作る場面では、錦糸卵の簡単な切り方や他の料理にも使えるツナ味噌の作り方を楽しく教わることができました。お寿司も蒸しケーキもフライパンひとつでできてしまうため、片付けも簡単。作りながら参加した人もいて、また友達にも作ってあげたい!という声をいただきました。



▲オンライン薬草料理教室

### オンライン薬草講座

3月12日、4月23日の2回にわたり、薬草コンシェルジュで菌草生活研究家の上田涼子さんを講師に迎え、「発酵のちからで薬草をおいしく食べる」と題して、発酵調味料を使って薬草をおいしく食べる方法を教えていただきました。仕込んで一カ月で食べられる「白味噌」や、幅広い料理に使える「にんたま塩麴」という発酵調味料の作り方、それらを活かした薬草(山菜)のおいしい食べ方など役立つ情報が盛り沢山。フキノトウやコシアブラなどの新しい食べ方を知って、春がますます楽しみになりましたね。作り方も簡単な「にんたま塩麴」はリピーターも続出の人気ぶりでした。



▲オンライン薬草講座

お二人にご提供いただいたレシピは薬草拠点ひだ森のめぐみで配布しています。

## クロモジの蒸留体験を始めました



ひだ森のめぐみでは、新たにクロモジの蒸留体験をワークショップに追加しました。蒸留中の香りに癒され、更に蒸留水をお持ち帰りいただけます。

要予約、料金は1,500円、所要時間は30分程度。

詳しくは施設までお問い合わせください。

ひだ森のめぐみ TEL: 0577-73-3400

## 令和4年度は市内の温泉施設で薬草イベントを展開します

皆さんが薬草に触れる機会を増やすため、4月より、市内の温泉施設で毎月1週間程度の薬草週間を設け、薬草風呂、薬草茶の試飲、薬草商品の販売、ワークショップ、勉強会などの各種イベントを開催しています。各会場の開催イベント詳細は順次公開します。皆さんのご参加をお待ちしています。

**6月**

期間 18日(土)~24日(金)  
\*21日(火)は休館

会場 流葉温泉Mプラザ  
(神岡町伏方150)

特別イベント 「薬草香るジェルキャンドルづくり」

ドライフラワーにした薬草をジェルキャンドルに入れ、好みの精油で香りを込めたらできあがり!コツさえわかれば自分で作れるようになります。  
【講師】平林享恵  
(アロマセラピスト・薬草コンシェルジュ)

【日時】6月18日(土)10:00~12:00  
【定員】10名【参加費】2,000円

**7月**

期間 16日(土)~22日(金)  
\*19日(火)・20日(水)は休館

会場 ゆうわ〜くはうす  
(河合町角川350-1)

特別イベント 「ながとろ散策&野草茶づくり&薬草ランチ」

気持ちのいい河原を歩いた後は、河合の恵みたっぷりのお茶を好きなようにブレンドしてお土産に。当日限定の薬草ランチ付き。  
【講師】かわい野草茶研究グループ  
薬草コンシェルジュ

【日時】7月18日(月・祝)10:00~12:00  
【定員】10名【参加費】1,500円

### ひだ森のめぐみスタッフの一言



かばさん

新商品として、これまでの「飛騨の恵みの薬草茶」小袋に加えてお徳用大袋ができたことを地元常連お客様にご紹介した時です。すると…  
「ウーん どうしようかなあ〜。確かにお得やなあ。そやけど…この店に来れる回数が減ってことやに…。そしゃ、やっぱりダシカン!!ひだ森でこうやって薬草茶をよばれて…あんと薬草のこと語れるのが私の癒しやなけな!!楽しみが少のうなるで…やっぱ小袋にしておくさ。のうなったら来るさな」と…。  
なんてうれしいお言葉でしょうか!!  
この「ひだ森」が地元や観光客の皆様の益々なる癒し交流の場になりますこと願って止みません。

### イベント情報

\* WEBサイトで随時更新

#### 飛騨の森フェス in 原山

6月11日(土)

森に関するブースが集まるイベント♪  
薬草コンシェルジュが出演します。

場所:原山公園(高山市新宮町3391番地1)

詳しくはこちら TEL: 0576-62-2215(飛騨の森ガイド協会)

飛騨の森ガイド協会  
Facebook



#### 薬草週間

本通信の記事をご覧ください。

#### メナモミ苗配布

6月12日(日)

場所:中山間農業研究所 飛騨市民限定  
詳細は追って広報します。

#### 薬草コンシェルジュ講座

6月13日(月)10:00-11:30 詳しくはお問い合わせください。  
TEL: 090-3389-3132  
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▶ 2022年5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 まちづくり観光課内)  
〒509-4292 岐阜県飛騨市古川町本町2-22  
TEL 0577-73-7463 FAX 0577-73-6866 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

### 春 目覚める森の薬草

4月中旬、街中では淡く色づいた桜の花が満開な頃、ようやく春を迎える「朝霧の森」。例年「イカリソウ」が群生している場所にはまだ雪の山があり、今年の雪の多さを改めて実感しました。「船の碇(いかり)」に似たピンクの花が見られるのはもう少し先になりそうです。

さらに遊歩道を歩くと、果実が梨のように甘い「イワナシ(岩梨)」や、線香花火のような見た目でピンク色の花が映える「ショウジョウバカマ(狸々袴)」なども見られました。ショウジョウバカマの名前の由来は、「狸々(赤い顔の架空の動物)」に葉の広がりや「袴」に見立てたものだと言われています。名前の由来は、面白いですね。

春の薬草で一番見たかった花が「セリバオウレン」。葉っぱがセリに似ているから「セリバ(葉)」、「オウレン(黄连)」はひげ根の断面が鮮やかな黄色で節状に連なることからそう呼ばれています。花の大きさは直径約1cmで白く、とても控えめですが、根には「ベルベリン」が含まれており漢方の「整腸、健胃薬」として多く配合されています。今回は残念ながら花の見頃が過ぎたので、来年は雪解けの頃、「熊」のお目覚め前に行ってみたいと思います。

今年も「朝霧の森」はクアオルト健康ウォーキングのコースとなっています。こちらでもぜひご参加ください。

白川・仲島



▲イワナシ



▲ショウジョウバカマ



▲セリバオウレン



▲4月のルート

### イチヨウ豆腐

#### 【材料】

- 《豆腐》
- イチヨウ粉末 5g
- 吉野葛 1/2カップ
- だし汁 3カップ
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 薄口醤油 大さじ1

《かけみそ》

赤だしみそ 60g

A イチヨウ粉末 3g

砂糖 大さじ1

酒 大さじ 1/2

みりん 大さじ1

だし汁 大さじ 3.5

片栗粉 小さじ 1/2



【作り方】  
イチヨウの葉は6月頃までの葉を採集して使用するようにして下さい。

#### 《豆腐》

①イチヨウ葉を乾燥し粉末加工します。

②粉末を振るい、荒葉を除きます。

③吉野葛とだし汁、酒、みりん、醤油を加えて火にかけます。

木杓子で静かにかき混ぜ、豆腐がかたまりかけたら

弱火にして静かに練り、こしを強くします。

④乳白色の液体に粘りが出てぼつりとして半透明になったら、火から下ろして

流し型に一気に流し込みます。

⑤型の上にラップをかけ氷水でまわりを冷やします。

⑥冷えたものを水につけるときれいに切れます。

#### 《かけみそ》

味噌に材料A、銀杏のある時期はペーストにしていれ、弱火にかけ混ぜる。

火が通ったら片栗粉を入れ、味を調整して出来上がり。

しよっぱく感じる人は砂糖を少し多めに入れてください。

このやり方で色々な薬草味噌が出来ます。

NPO法人薬草で飛騨を元気にする会 北平

### コラム

#### ■ハエを呼ぶ花

5月頃に咲く、チヨコレート色の萼片が特徴の花。甘い香りがするかと、思いきや、腐肉のような匂いを発してハエを呼び、花粉を運ばせています。

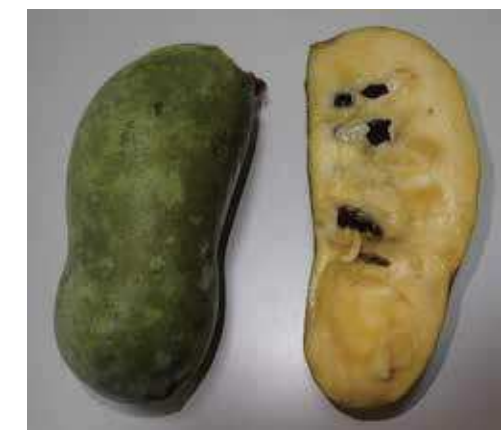
これは「ポポー」という果樹の花です。受粉すると緑色の楕円形の実が育ち、10月下旬に熟します。のっぺりした緑色の皮を剥くと、鮮やかな黄色の果肉がぎゅっしりと詰まり、なめらかなカスタードクリームのような。ピタミンCが豊富で、バナナやマンゴーを彷彿とさせる風味が魅力ですが、匂いが有機溶剤のようで苦手だという人もいます。



### 森からの手紙



▲森からの手紙『ドクダミ酒と松葉ジュース』絵手紙愛好家 山鼻



▲熟したポポーの実。直売所にて購入。

三井

### 木になる薬

#### サンショウ

果皮は七味唐辛子などの調味料として、果実は佃煮の材料としてよく使われており、皆さんにとっても身近な食材ではないでしょうか。

春の若葉は「木の芽」と呼ばれ、和食の彩りや香りづけとして利用されます。飛騨の山にも自生しているの、山菜採りの際に探してみてください。枝に鋭い棘があること、葉は羽状に並び小葉の先が凹んでいるのが見た目の特徴です。特に若葉は鮮やかな緑色が目立ちます。ミカンの仲間、葉を揉むと強い香りがあることも見分けるポイントですね。若い実をよく観察すると、ミカンの仲間だということがよくわかります。ミカンっぽくないですか。

季節ごとに様々な活用ができるサンショウ。ぜひ見つけて香りや味を楽しんでください。

今村

