

ひだ森通信

2023 冬
Vol.13

メナモミの育て方

春になったら種をまこう！

メナモミとは

高さ1mほどになるキク科の一年草で、葉の形はシソに似ています。秋には小さな黄色い花をつけ、その後種が付きます。
比較的栽培が容易な薬草で、動脈硬化や脳溢血の予防や、手足のまひの改善などの効能があると言われています(村上光太郎「薬草を食べる」)。

市では薬草メナモミの普及に力を入れており、今年は4月に「種」の配布を予定しています。
雪が解けたらメナモミの栽培に挑戦してみませんか。(詳細は追ってホームページやSNSでお知らせします)

●種まき

4月下旬頃、種を土の上に1,2粒ずつまき、種が隠れる程度に土をかぶせます。
土は花・野菜用の培養土に有機肥料を1割程混ぜます。

●育苗

芽が出てきたらポットなどの個別容器に移します。
日がよく当たる場所で、たっぷりの水をあげて育ててください。



menamomi

●種の確保

9月頃花が咲き、その後種ができます。
種は黒くなったものを取ってください。
自然に落ちた種からも翌年芽を出します。

●収穫

7～8月にかけて、大きな葉から順次収穫します。
繰り返し新たな葉が出てくるため、花が咲く頃までは継続して収穫できます。

●移植

苗がしっかりと育ったら
大きめの鉢か地面に植え付けます。
状態がよいと高さ1.5m近くまで育つので、株の間隔は広めにとってください。

薬草ばあちゃんのお風呂

古川町在住、薬草歴30年以上の森下さん特製のレシピを紹介します。



身近な材料で
のくとまるよ

薬草ばあちゃん
森下さん

作り方

- ①ヨモギ、クリ、ダイコン、マツを天日などで干して、1～2cmに切る。ミカンの皮は洗って千切りにして干す。
- ②大きめのお茶パックや巾着などに詰め、中身がこぼれないようにする。
- ③そのまま湯に入れ、軽く揉んで香りを楽しみながら入浴する。濃い目が好きな人は、煮出してその汁ごと入れる(おススメ)。

*材料の割合や組み合わせに決まりはありません。お好みで組み合わせてください。



■ヨモギ

香りがよく、
冷え性改善や美肌効果も
期待できる。



■クリ

春～夏に採った葉を使う。
肌のかぶれやアトピーなどが
改善されると言われる。



■ダイコン

干した葉を使う。
体がよく温まる。



■ミカンの皮

すっきりした香りが楽しめ、
温浴効果も高まる。



■マツ

森の香りでリラックスして、
体もポカポカ。

各種情報大募集

以下の情報を募集します! 情報収集にご協力をお願いします。

- ①私の薬草レシピ(食以外もOK)
- ②薬草の写真、イラスト



- ③薬草事業に関するご意見
通信のご感想など



*抽選で薬草商品をプレゼント!
*①、②は通信やSNS等で広く紹介させていただきます。

郵送の方はこちらへ▼

〒509-4292
岐阜県飛騨市古川町本町2-22
飛騨市役所 まちづくり観光課 薬草事業担当者宛て

お知らせ

薬草拠点ひだ森のめぐみでは、では、近年の材料価格高騰等を受け、ワークショップ、薬草加工サービスの一部料金を4月1日より改定いたします。詳細につきましては、ホームページやSNS、店舗等で別途お知らせします。
皆様にはご迷惑をおかけして大変申し訳ございませんが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

《発行》 2023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 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

朝霧で癒されよう「りんご」のちから

朝霧の森周辺には広葉樹と針葉樹が混在する豊かな森が広がり、春には可憐な花、夏にはまぶしい新緑、秋にはカツラの甘い香り、冬には幻想的な雪景色と、四季の変化が楽しめます。森の隣には「黒内果樹園」があり、りんごや桃が栽培されています。特にりんごは数十品種が栽培されており、秋冬にかけて各品種の味が楽しめて、毎年大人気です。

昔から日本では「りんごが赤くなると医者が青くなる」と言われ、栄養価が高い果実として食されてきました。また、イギリスでは健康に良い効果をもたらすとして「一日一個のりんごは医者を遠ざける」と言われます。りんごにはカリウムや食物繊維などが含まれ、食すことで身体から余分な塩分を排出する働きや、高血圧の予防効果、腸内環境を整える働きがあるため下痢にも便秘にも良いとされています。さらにりんごポリフェノールには抗酸化作用があり、身体が酸化するのを防ぐ効果が期待されます。

また、りんごが熟成する際にはエチレンガスが発生します。りんごをキウイやバナナなどと一緒に保存すると追熟を促進させますが、ジャガイモの場合は発芽を抑制するため一緒に置くと、保存期間を延ばすことができます。

そのまま食す以外にも、お菓子、ジャム、ジュースやお酢、お酒など多くの活用方法が知られていますが、食以外では「お風呂」もおススメです。森に隣接する温泉施設ぬく森の湯すばーふるでは「りんご風呂」を提供することもあるので、散策の後にゆっくり温まってはいかがでしょうか。

白川・仲島



イベント報告

薬草かるたあそび（12月24日）

12月の薬草週間特別企画として、「薬草かるた大会」を流葉温泉Mプラザにて開催しました。講師は絵手紙愛好家の山鼻倭文子さん。「薬草かるた」は遊びながら薬草の特徴や使い方を覚えられる優れものです。

イベントには7歳〜84歳までの11名が参加し、世代を超えて、大雪をも吹き飛ばすほどの熱戦が繰り広げられました。2位の牛丸碧人君は最年少で、会場の盛り上げ役でした。優勝した萬香織さんは「年齢関係なくワイワイ和やかに楽しむことができ、復習をしながらも、新しい発見もありました。」と薬草コンシェルジュの意地を見せてくれました。

戦いも終わりへとへとになったところで、癒しのティータイム。朝日館のメナモミとクロモジのクッキーと薬草ばあちゃんのアツアツの野草茶をいただきながら、参加者同士の交流ができました。

薬草かるたの会は今後も予定しています。ぜひ皆さんも次の機会に遊びに来てください！

詳しい様子は
こちらの記事で



「薬草かるた」は、ひだ森のめぐみ（古川町式之町6-7 ☎0577-73-3400）で販売しています。

タンポポカツ



【材料】
タンポポの葉
豚バラ肉（薄切り）
小麦粉、パン粉、卵、油

作り方

- ① 豚バラ肉の薄切りを平らに並べ小麦粉をふる。
- ② ①とタンポポの葉をミルフィーユのように重ねていく。
- ③ ある程度の厚さになったら、全体に小麦粉をふり、溶き卵をからませ、パン粉をつけて油で揚げる。



タンポポ発酵シロップ



【材料】
タンポポの花
砂糖 タンポポの花の重さの半量（A）
レーズン Aと同量
B オレンジ Aの4/6
レモン Aの1/6
ナツミカン Aの1/6
＊丸ごと使う。好みで分量を調整する。

作り方

- ① タンポポの花を瓶などの容器にいれ、同容積の熱湯を注ぐ。一日一回混ぜ、4日ほど置く。
- ② 砂糖とレーズンとBを弱火で20分煮る。
- ③ ②を①と同じ容器に入れる。イーストをひとつまみ入れ、布で蓋をする。一週間前後で濾過して、冷蔵庫で保管する。すぐ飲めるが、一年以上熟成させるとなおよい。

NPO法人薬草で飛騨を元気にする会 北平

木になる薬

クリ

クリはブナやナラ類と同じ仲間、ブナ科に属する落葉広葉樹です。古くから実を食用利用していることから、人との結びつきが強く、最も知名度の高い樹木の一つではないでしょうか。木材も腐りにくい性質から、建材や鉄道の枕木として重宝されてきました。

葉も有用で、青葉を煎じた液を患部に塗布したり、お風呂にいれたりすると、肌のかぶれを改善すると言われています。葉の見た目ですが、表面はつやのある濃い緑色で、先が尖る細長い形をしています。縁には細く毛のような突起が見られることも特徴の一つで、クヌギの葉に似ています。見分けるのが難しい場合は、木の根元付近にクリのイガが落ちていないか探すが簡単ですね。意外と身近なところにも生育しているので、ぜひ探してみてください。

今村

