

ひだ森通信

2023
Vol.14

ドクダミを使い尽くそう



薬草としての知名度は高い「ドクダミ」ですが、あの特徴的な臭いを嫌い、触りたくないという人も多いと思います。しかし、日本では古くから民間薬として使われていた植物で、一説によると、その薬効の多さから生薬としては「十葉（じゅうやく）」の名がついているそうです。アジア各地でも食用利用されており、人とは深い関係にあります。

十葉は解毒、利尿、緩下、整腸剤として使われ、高血圧、動脈硬化の予防、アレルギー疾患や皮膚病などに効き、生薬や汁は吹き出物などに効果があるそうです。嫌われるあの臭いですが、実は乾燥や加熱により消えて使いやすくなります。万能なドクダミのことを知れば、きっと皆さんも好きになるはず。初夏のドクダミシーズンに向けて、活用方法を紹介します。



●見て楽しむ●

葉はハート形で可愛らしく、花の黄色と白が日陰によく映えます。実際は黄色の部分が花の集まりで、白い部分は花びらではありません。群生して咲く花はとても美しいですよ。



●王道はドクダミ茶●

葉や茎をさっと洗い乾燥し、細かくしてお茶にしましょう。少し酸味があるのが特徴です。炒って使うと味に変化がでます。他の薬草と混ぜるのもおすすめです。



●チンキで活用の幅を広げよう●

葉や花をホワイトリカーなどのアルコールに浸けて、1～3ヵ月程度置いたら完成。コットンに湿らせたものを、虫刺されなどに。チンキと同量のグリセリンを入れて、精製水で薄めれば化粧水としても使えます。化粧水は少しずつつくり、2週間程度で使い切ってください。



*肌に合わない場合もあるので、様子を見ながら使います。

●生葉の搾り汁も？●

ひだ森のめぐみでは、季節限定でドクダミの压榨サービスを行います。生葉の搾り汁にハチミツを入れると、何故かリングジュース風味に!?一週間ほどで作るドクダミハニーもおススメです（通信vol.3を参照）。また、軟膏として使えば、化膿、ニキビ、湿疹などに効果があるそうです。



●お風呂に●

乾燥葉を詰めた袋や煮出し汁、生葉を束ねたものを入れるとよく温まり、美肌効果も期待できます。乾燥には、ひだ森のめぐみの加工サービスもご利用いただけます。



●その他●

食利用としては、葉の天ぷら、根茎の炊き込みご飯、きんぴら、油炒め、和え物、酢の物なども◎。また、蓄膿症に効果があるとして、揉んだ葉を鼻に摘める民間療法も知られています。



⚠️ ご注意ください

緩下作用があるためお腹が緩くなることがあります。
体の状態によっては合わないこともありますので、過剰摂取はお控えください。

参考：薬草を食べる（村上光太郎）

全国薬草シンポジウム・飛騨市薬草フェスティバル同時開催！！

薬草普及イベントとして毎年開催している「飛騨市薬草フェスティバル」と、全国の薬草好きが集まるイベント「全国薬草シンポジウム」を飛騨市で同時開催することが決定しました！出店者募集中です。
全国薬草シンポジウムの飛騨市開催は今回で3回目となります。皆さんぜひご参加ください。

《日程》

9月2日（土曜日）講演会・各種薬草イベント
9月3日（日曜日）各種薬草イベント

詳細は追ってお知らせします。



▲前回飛騨市で開催した全国薬草シンポジウムの様子

市役所の薬草プロジェクトチーム始動！

市役所では所属を横断した有志による「薬草プロジェクトチーム」を結成しており、今年は事務局に加え、13名のメンバーが集まりました。この参加型プロジェクトは平成28年から始まり、今年が8年目となりました。
様々な部署の職員が参加し、薬草の可能性が広がることが楽しみです。写真は全員揃ってはいませんが、こんなメンバーで一年間頑張りますので、よろしくお願いいたします。



森からの手紙



絵手紙愛好家 山鼻

イベントお知らせ

今年も入浴施設等での薬草イベントを毎月開催します。
詳細は都度ホームページや広報等で周知しますので、ぜひご参加ください。

《薬草週間予定》

5月 ゆうわ〜くはうす（17～24日）
6月 ぬく森の湯すぱーふる（3～12日）
7月 流葉温泉Mプラザ（6～12日）
8月 ゆうわ〜くはうす（9～15日）
9月 市内各所（8月28日～9月3日）

《発行》 2023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

春を告げる「オウレンの花」

今年の春は、4月初旬には古川町内の桜が満開になるなど、例年にない暖かさとなりました。朝霧の森では以前にも紹介した「セリバオウレン（芹葉黄蓮）」が早々に白い可憐な花を咲かせました。

今年のNHKの朝ドラ「らんまん」で、主人公の母上が大好きな花として「バイカオウレン（梅花黄蓮）」が紹介されました。バイカオウレンの名は、見た目が白い梅の花に似ていることが由来しています。どちらも「キンポウゲ科オウレン属」に分類されますが、花の形が違ふことで見分けられます。身近にある大きなオウレンが朝ドラで紹介されとても愛しくなりました。漢方薬としても大変重用され、見た目も魅力的な「オウレン」。花の見頃は終わっていますが、種子を付けた姿は、緑色の風車の様でとても可愛いです。春の朝霧の森を散策しながら、ぜひ「セリバオウレン」を探してみてください。

【追記】

朝ドラ「らんまん」は植物学者牧野氏がモデルでたくさん植物が紹介されます。これからも朝霧の森に自生する植物が紹介されるかもしれません。きっかけは何であれ、何種もの薬草が自生している朝霧の森にもぜひ足を運んで、たくさん植物を知っていただけたらと思います。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。こちらもぜひご参加ください。

また、朝霧の森で見つけた「この植物を紹介して欲しい」などありましたら、ご感想も含めぜひ一報ください。

白川・仲島



▲セリバオウレンの果実



▲セリバオウレンの花

ウドの料理

一本を無駄なく使える山菜「ウド」。部位ごとに美味しく加工しましょう。

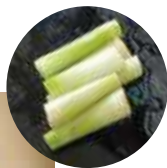
●新芽 II 「天ぷら」

新芽は小麦粉を水で溶き衣にして揚げる。



●茎 II 「酢の物」

軸の部分は剥いて少量の水に醤油、砂糖、酢、油を入れ鍋に入れコトコトと弱火で20分くらい水気がなくなるくらいまで炊き、器に盛り花かつおをかける。



●皮 II 「きんぴら」

皮を細かく刻み水にさらさず油でさっと炒め、醤油・砂糖・ゴマを入れ、煎るように水分がなくなるくらい炒める。時間が短いと苦味が消えないので、好みて調整する。



薬草料理は食物繊維が比較的多く含まれ、便秘解消や大腸がん予防効果が期待できます。マグネシウム、亜鉛、銅などのミネラルも含まれます。アクが強いのが難点ですが、独特の香りが食欲を増進してくれます。

NPO法人薬草で飛騨を元気にする会 北平

森の読み方

オトコヨウゾメの素朴な花

オトコヨウゾメはレンプクソウ科ガマズミ属の落葉広葉樹です。林道に多い樹種ですが、派手さがないので見落とされがち。葉は対生で鋸歯があり、若い枝や新芽が赤みがかり、乾燥すると黒くなります。

5月になると、梅の花をデフォルメしたような花が咲きます。合弁花で花冠は5つに分かれ、色は白く、うっすらピンク色に染まって優しい印象です。秋になると赤い楕円形の果実が付きませんが食用には向かず、実の数もコバノガマズミなどの近縁種より少なめです。

オトコヨウゾメはなぜ名前に「男」がつくのでしょうか？諸説ありますが、見た目が地味な植物や食用に向かない植物は「男」「雄」「父」などの名前がつけられがちです。たしかにヤブデマリやオオカメノキなどの他のガマズミ属の木と比べると、オトコヨウゾメの花は地味でおとなしめの印象を受けますが、これはこれで素朴な美しさがあるのではないのでしょうか。

三井



木になる葉

ヤマグワ

クワというと、蚕の餌というイメージが強いです。養蚕には、ヤマグワよりも中国原産のマグワの方がよく使われていたそうです。養蚕以外では、若葉・若芽は山菜として食用に、実は甘くそのまま食べても、ジャムや果実酒に加工してもおいしです。若葉を加工したクワ茶も有名ですね。海外で蚕の糞（クワの葉）のお茶を見たこともあります。

ヤマグワの木は高さ10m以上に育ちます。葉や実を収穫するなら低木の株を探しましょう。葉は広い卵形で、基部が丸つぽく先端は細く尖ります。縁には大きなギザギザが目立ち、表面がざらつくのも特徴です。ただし、若木では深い切れ込みが入り複雑な形をする葉が多く混じるので、慣れるまではややこしいかもしれません。

春には地味な花が咲き、初夏には赤い実が付き、黒っぽく熟すと甘くなるので、クマも好んで食べます。ヤマグワの実は表面に突起が出ているのが特徴で、マグワではこのような突起は見られません。実を収穫する際は、濃い紫色の汁が手や服につくので、覚悟をして臨みましょう。非常に有用なヤマグワですが、里山でもよく見られるので、ぜひ活用してみましょう。

今村



▲切れ込みが入ったヤマグワの葉



▲ヤマグワの実