

ひだ森通信

2023
Vol.15

市長も大好き！クズ特集

クズはどこにでも見られるつる性の多年草です。繁殖力があり、木や人工物などによく絡むため嫌われがちですが、根は葛根湯や葛粉などに使われてきた有用な植物です。花は秋の七草としても馴染みがあり、肝機能改善、二日酔い防止などの効能が知られ、飛騨市では愛用する人も見られます。新芽は黒髪をつくり、葉は血糖値を下げ、搾り汁は切り傷に効くと言われる優れものです。今回は、そんなクズについて紹介します。

花を使う

花は8月頃。穂状の花の下の方から順に咲くので、穂まるごとではなく、花のみを摘み採る。採ったら直射日光に当て、虫を追い払う。その後は日陰で乾かす。お茶の他、酢の物、デザートの色付けなどに使える。粉にして、ハチミツと混ぜて丸めた花玉もおススメ。
本通信の中側にクズの花を使ったレシピを掲載しているので要チェック。



新芽を使う

蔓の先を手で折る(上から10cm程)。お茶の服用を続けると黒髪になると言われる。天ぷらや炒め物としても使える。



葉を使う

3枚のかたまり(これで1枚の葉)の根元を手で折る。天ぷらや炒め物、和え物などにして食べる。葉の搾り汁はハチミツと混ぜて飲んだり、カレーに使って食べるのがおススメ。



森からの手紙



お知らせ

9月に「全国薬草シンポジウム」と「飛騨市薬草フェスティバル」を同時開催します。市内外の関連団体が集結! 専門家による講演や、ワークショップ、商品販売など盛り沢山。ぜひお越しください!

最新情報はホームページで発信しています。

9/2(土) 11:00~17:00
会場: 飛騨市文化交流センター

9/3(日) 10:00~15:00
会場: 古川町内各所(主に市街地)



最新情報はこちら▲

イベント報告

6/3 市民健康講座がスタート

富山大学和漢薬学総合研究所と連携して、和漢薬をテーマにした「市民健康講座」をスタート。初回は「同研究所の紹介」と「葛根湯を煎じる」ワークショップを開催し、定員いっぱいの40名が参加しました。



6/6・6/19 ドクダミ汁搾り体験会

ひだ森のめぐみの压榨サービスを知ってもらおうと企画したドクダミ搾り体験。ドクダミの汁にハチミツを混ぜると、何故かリンゴジュースのような風味。参加者は初めての体験ばかりで、盛り上りました。



6/10 飛騨和ハーブDAY

和ハーブ協会との初コラボ。「和ハーブ」をテーマにした散策会と講演会を開催しました。和ハーブとは、昔から日本で親しまれてきた植物のこと。身近にある植物の歴史・文化など深い話を聞くことができました。



7/8 薬草週間特別企画「ヨモギの日」

薬草の女王とも呼ばれる「ヨモギ」を堪能するイベントを開催しました。頑張ったからだをほぐしてくれるマッサージオイルづくりや、芳香蒸留水づくりを楽しみながら、ヨモギについて学びました。



web



facebook



instagram

夏 凜と咲くアザミの魅力

夏、北ルート沿いで「アザミ」の花を多く見ることが出来ます。ことわざに「アザミ(薊)の花も一盛(ひとさか)り」とありますが、見た目あまり美しくないアザミでも花が咲くころはひと際美しい様を言うようです。深緑の森に咲く、鮮やかな赤紫の花は美しいですが、総苞(そうほう)や葉の縁にたくさんのトゲがあり、触れて痛い思いをした方は少なくないでしょう。繁殖力が非常に強く、日本で150種以上が確認され、内80種程が日本の固有種と言われており、現在でも新種が見つかっているようです。一般的に広く分布しているのは「ノアザミ」です。

アザミ類の根は生薬「薊(ケイ)」と呼ばれ、止血や利尿、健胃、解毒薬として用いられています。ミネラル分がとても多く含まれるので、葉や茎を火で焼いてとげを落とし、天ぷらや煮物にして食用にする地域もあります。

鋭いトゲが多く、美しい花に触れるのは躊躇しますが、自然界での「アザミ」は蝶々や蜂などの昆虫にとっても人気があります。この季節、朝霧の森へ散策に行かれる方は、アザミの花に止まる蝶々を観察してみるのも楽しいかもしれません。

白川・仲島



▲アザミの花

クズの花

花は塩漬けとして食べるか、茹でて水にさらし、三杯酢で食べれば、肝機能を高める作用があります。また若葉・若芽は油炒めや天ぷらの他、茹でて和え物、酢の物、炒め物、煮付けとして食べると同様の効果があります。また老葉は乾燥粉末にして、ふりかけとして使えます。

【クズの花ご飯】

- ① クズの花は虫がついていないかよく確認して、房から外して洗う。
- ② 熱湯で30秒ほど茹で、梅酢に漬ける。一時間ほどで鮮やかな紅色に戻る。
- ③ クズの芽と赤ちゃんの手のひら大の柔らかい若葉を摘み、茹でてみじん切りにし、塩を一つまみもみ込む。
- ④ 温かいご飯に③を混ぜ、いただく直前に②を散らす。

【クズの天ぷら(花寄せ)】

衣の粉を硬めにする。クズの花の他、ミカンや月桂樹など香りのよい葉、子エビ、クルミなどを刻んで混ぜ、一口大に揚げる。

【クズの花のころも】

- ① 甘酢とダシ汁を同量合わせた汁をかき混ぜながら、刻んだころもろろコンブをほぐして少しずつ入れる。
- ② 小鉢に盛り、クズの花の甘酢漬けを飾る。付き出しにピッタリのスピード料理。



NPO法人薬草で飛騨を元気にする会 北平

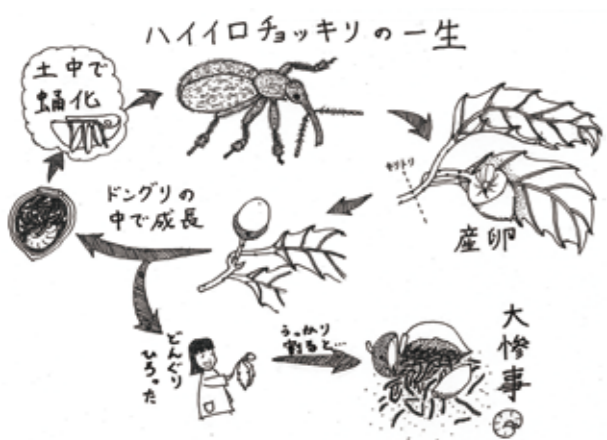
森の読み方

コナラの枝を切った犯人は?

コナラは言わずと知れたドングリの木。ドングリをアク抜きして食べたり、材を薪炭やシイタケ原木に使ったり、昆虫採集をしたりと、人間とも縁が深い広葉樹です。樹皮にはタンニンやケルセチンなどの成分が含まれ、生薬「樸椒」(ボクソツ)として駆瘀血や止瀉に使われます。

8月下旬頃、青いドングリがついたコナラの枝先が道に落ちていることがあります。枝はまるでノコギリで切られたよう。剪定の跡か、それともイタズラでしょうか?実は、ハイイロチョッキリという昆虫の仕業です。この昆虫は未熟なドングリに口で穴を開けて、中に産卵すると枝葉ごと噛み切って落とす習性があります。幼虫はドングリの中身(子葉)を食べて育ち、翌年の初夏にドングリを食い破って地中で蛹化・羽化します。

幼虫が抜け出た後のドングリを割ると、中には細長い糞がぎっしり。勇気のある人は確認してみてください。



道に落ちていた枝先 殻斗(帽子)に産卵痕 枝の切断面

三井

木になる葉

ヤマウルシ

葉や樹の汁で肌がかぶれることから、「ウルシ」を気にする人は多いと思いますが、皆さんは山でよく見かけるヤマウルシを識別できていますか。意外と普通に見られる木ですので、リスク軽減のためにも覚えておくともいかもしれません。

葉の大きな特徴は、小葉が羽状につく形(羽状複葉)、そしてその軸は赤く、毛が密生することです。特に赤い軸は分かりやすい識別ポイントになると思います。幼木の小葉は、縁がギザギザしているので、成木の葉とは印象が異なります。秋の紅葉では、赤色が美しく、森の中でもよく目立ちます。

飛騨の山では、他にもツタウルシやヌルデなどのウルシの仲間もよく見かけますので、藪に入る際は肌を露出しないことを基本としましょう。山を楽しむためにも、植物を知ることとは大切です。

今村



▲幼木の葉