

ひだ森通信

2023
Vol.16

用途は多彩 ヨモギ特集

ヨモギは日当たりのよい場所に生える多年草で、道端や堤防、山際などで広く見られます。香りがよく、草餅の材料になることから、皆さんにとっても身近な植物だと思います。

止血作用の他、冷え性、腰痛、神経痛など様々な効能が知られ、食以外でも入浴、お灸（もぐさ）など幅広く活用されています。古くから民間薬として使われてきた歴史があり、私たちにとって最も身近な薬草の一つです。

市では、これまでヨモギの使い方をテーマにしたイベントを開催したり、レシピとしてまとめたものをひだ森のめぐみで配布したりしています。ぜひ身近な自然の恵みであるヨモギを使ってみましょう。

天ぷら



ヨモギの天ぷらは春のごちそう。
ふんわりと優しい香りが食欲をそそります。意外と美味しい一品です。

味噌汁



新芽を摘んで毎日5つ程食べると
骨が強くなると言われます。
そのまま口に入れてもおいしいですが、
おススメの食べ方は味噌汁。
味噌とヨモギの風味がよく合います。
新芽は冷凍して保存しておく便利です。

その他食べ方



ヨモギジェノベーゼを使ったレンビ
写真提供: 上田涼子(ヒダノワ/飛騨和ハーブの会)
葉を乾かしてお茶にしたり、
ヨモギを練りこんだ生地にあんこを挟んで食べたり、
ジェノベーゼを作ってジャガイモを和えたりと
使い方はいろいろ。

お風呂に



生葉をお風呂に入れると優しい香りに包まれます。
乾燥しておくとも年活用できます。
乾燥葉は煮出して入れ、ヨモギ単品ではなく、
ダイコン葉やミカンの皮などを
一緒に入れるのもおすすめです。

肌のお手入れに



きれいな緑色と香りに癒される
マッサージオイル。
秋のヨモギには肌が喜ぶものが
たくさん入っているようです。

虫刺されに

外で蚊に刺された時にヨモギを
見つけたらラッキー。
葉を摘んで揉みつぶし、
その汁を塗れば
かゆみがおさまります。



ヨモギの日

2月25日(日)は今年度3回目の「ヨモギの日」。
薬草フェスティバルで好評だったお灸体験をはじめとした
当日限定のヨモギイベントを開催予定!詳細は追ってお知らせします。



▲過去に開催したヨモギイベント(ヨモギのオイルづくり、蒸留体験)

草福連携

市と障がい者自立支援施設「憩いの家」では、薬草と福祉の連携を進めています。施設ではヨモギの栽培、関連商品の開発などを継続している他、先の薬草フェスティバルでは期間限定でヨモギカフェの運営などにも挑戦しています。これからが楽しい事業ですね。



▲ヨモギカフェの限定メニュー



▲カフェの外では、ヨモギの足湯も設置

飛騨市薬草フェスティバル・全国薬草シンポジウムを開催しました

9月2日～3日、薬草普及の一大イベント「飛騨市薬草フェスティバル」と「第11回全国薬草シンポジウムinひだ」を2日間にわたり開催し、60以上の団体が出店、約1,000人の参加者が会場を訪れました。

天気にも恵まれ、皆さん楽しんでいただけたようです。ご協力いただいた出店者の皆さん、ご来場いただいた一般参加者の皆さん、ありがとうございました。

《9月2日》

全国の関連団体による商品販売や体験、展示などの他、薬草かるた大会、専門家による講演等が行われました。
オープンイベントとして開催された薬草かるた大会では、薬草について学びながら遊べる特製かるたを使った勝ち抜き戦を行い、約30名による熱戦が繰り広げられました。

講演会では、富山大学和漢医薬学総合研究所の早川所長による免疫の話や、野草研究家の山下氏によるヨモギなど身近な薬草の話をお聞かせいただきました。



《9月3日》

街中の各所で関連団体による体験や販売などが行われ、参加者はクイズラリーを楽しみながら各会場を回りました。
想定より暑い中での薬草まち巡りでしたが、多くの方にご参加いただきました。



森からの手紙



▲カツラ 絵手紙愛好家 山鼻

《発行》 2023年11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

秋 次世代につながる植物たち

薬草フェスティバルではたくさんの人に「朝霧の森」の魅力に触れていただくことができました。ご参加ありがとうございました。厳しい暑さが落ち着き始めた途端…朝霧の森は「カツラや紅葉の落葉」に癒される秋の始まりとなります。

森では、種子を次の世代へとつなぐため、多くの植物が種を遠くまで飛ばすための準備（工夫）をしています。例えば、「メナモミ」や「チヂミザサ」は種の周りに粘着質の成分があるため人や動物にくっついて運ばれていきます。「クワ」や「ヒヨドリジョウゴ」の種は鳥が食して遠くまで運んでくれます。風を利用する植物も多いです。「タンポポ」は風が吹くたびに「綿毛」となった種子が遠くに飛んでいきます。「モミジ」の種子はプロペラみたいな形で遠くに飛ばされやすい設計になっています。「ウバユリ」の種子は一株に一万個近くの種がつき、にんにくをスライスした様な形で薄く軽い和紙の様な羽根が付いていて、風にのって効率よく拡散されます。また、「ゲンノショウコ」の花の後には、よく見ると「御神輿（おみこし）」のような形を確認できます。これは自らの力で種をバネの様な原理で飛ばした後の様子です。

植物がいかにして次世代に自らの遺伝子を残すための工夫をしているのか、こうして調べてみるのも秋ならではのです。秋の森は、鮮やかな紅葉と甘い香りに包まれ気持ちも穏やかになります。また種子の飛んでいく様子も相まって魅力的です。

クアオルト健康ウォーキング「朝霧の森コース」は、12月中旬頃まで開催されていますので、ぜひゆつくりと森歩きを楽しんでください。

白川・仲島



▲秋の朝霧の森



▲ゲンノショウコ



▲ウバユリ

森の読み方

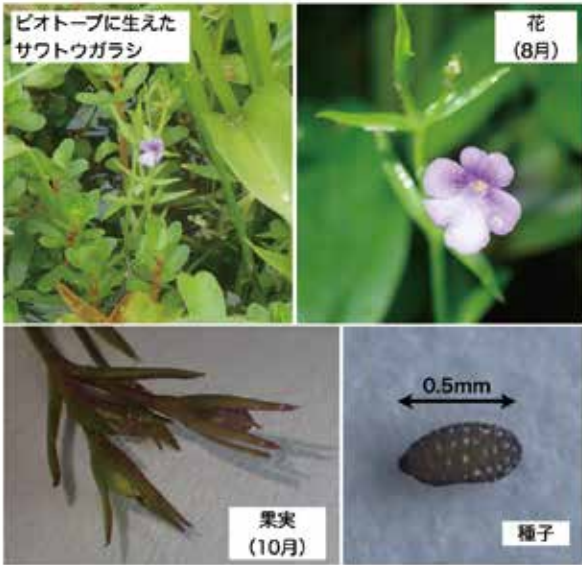
沢の小さなトウガラシもどき

サワトウガラシは貧栄養な沢や湿地に生える一年草で、細い茎と葉、7月～10月に咲く紫色の唇形花が特徴です。花は綺麗ですが、小さく華奢なので他の植物に隠れがち。水と陸の境目の環境を好み、田んぼの畦周辺にも生えるので、稲刈り後の田んぼの湿った場所で見られることもあります。

名前に反してトウガラシ（ナス科）とは別物で、オバコ科に分類されます。花もトウガラシとは全く似ていません。ではどこがトウガラシに似ているのかというと、花の後にできる2mmくらいの果実です。ルーペで見ると確かにトウガラシに形が似ており、昔の命名者もこうして小さい構造を観察したんだな、としみじみ思われます。

果実の中には長さ0.5mmくらいの細長い種が数十個。種が散らばって旺盛に増えるので、昔はありふれた水田雑草でしたが、生息に適した水辺が護岸や開発で減り、除草剤の影響も合わさって今ではやや珍しい植物です。サワトウガラシに出会えたら、そこは環境のいい水辺なのかもしれません。

三井



木になる葉

ケヤキ

ケヤキは街路樹や公園の植栽などによく使われているため、名前は聞いたことがあるという方も多いのではないのでしょうか。飛騨の山にも自生する落葉広葉樹で、陽がよくあたり、水気のある場所を好み、条件がよいと樹高30m近くまで育ちます。木目が美しく、耐久性もあることから材としての価値が高く、有用樹木の代表とも言えます。

幹がスツと伸び、上部では扇形に枝が広がることから、しばしばホウキ型とも表現される樹形は美しく圧巻です。大きくなった幹では、樹皮がうろこ状に剥がれることも特徴の一つです。葉は互生し、先端が長く尖り、縁のギザギザは少しカーブしています。秋には葉が黄色く色づきます。これらの特徴を覚えたら比較的容易に見分けられます。まつり広場や文化交流センター前広場の庭など身近な場所にも見られますので、ぜひ探してみてください。

今村



カキ（柿）

秋の味覚といえば、ビタミンCが豊富に含まれるカキ。葉はお茶に、皮は乾かして大根などと一緒に漬物に、種は黒焼きにして食べるとボケ防止に、ヘタは乾かして煎じて飲むとしゃっくり止めになるなど、捨てることなく活用できます。

【柿なます】

① 柿の上部をヘタがついたまま切り落とし、下の部分の中をくりぬき器を作る。

② くりぬいた柿の実はいきサーにかけペースト状にし、お酢、塩、砂糖で味を調える（お酢の代わりにクズ酢など薬草のお酢を加えてもよい）。

③ ニンジン、キュウリ、ダイコン、リンゴをみじん切りにし、塩を入れなじんだところで軽く水洗いする（塩分は抜けてしまわないようにする）。

④ お皿に柿の葉を敷き柿の器に③を入れ、②をかけ盛り付ける。



【干し柿の天ぷら】

① 干し柿（種はとる）を薄く切り酒粕（板カス）で挟む。

② 小麦粉を水で溶いたものを①の衣にして揚げる。

NPO 法人薬草で飛騨を元気にする会 北平