

# ひだ森通信

2024  
Vol.17

## 春のごちそう、山菜

もうすぐ春の山菜シーズンがやってきます。春の山菜というと、タラの芽、コシアブラ、ウドあたりをあげる人が多いのではないのでしょうか。定番は天ぷらで、お店でも季節のメニューとしてよく提供されています。独特の風味がたまりませんね。

これらの植物は全て「ウコギ科」に属しており、私たちは、その新芽を山菜として利用しています。有名な高麗人参も同じウコギ科です。そう考えると、何だかすごい植物に思えてきますね。

他にも、飛騨の山には食用にできるウコギの仲間が隠れています。それぞれ風味が異なり、個性豊かな食材たちです。自分のお気に入りを見つけてみるのも面白いですね。

ただし、新芽を根こそぎ採取したり、枝を折って採取したり、他人の土地に無断で立ち入り採取したりするルール違反は止めましょう。

### 丸ごと活用！ウド料理

新芽 = 「天ぷら」



新芽は小麦粉を水で溶き衣にして揚げる。

茎 = 「酢の物」



軸の部分は皮を剥いて、鍋に少量の水、醤油、砂糖、酢、油を入れ、コトコトと弱火で20分くらい水気がなくなるまで炊き、器に盛り花かつおをかける。

皮 = 「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まで炒める。時間が短いと苦味が消えないので、好みで調整する。



### コシアブラご飯

軽く茹でたコシアブラを刻んで、塩昆布と和える。これをご飯と混ぜてもよし、塩味を抑えたものをそのまま食べてもよし。



### ハリギリ (セン)

タラノキよりも目立つ棘が特徴。クセは強めで好みは分かれるが、天ぷらにすると美味しい。



## 《団体紹介》中学生の薬草活用グループ「Y3K」

神岡中学校3年生の3人組で薬草の化粧水づくりを研究しているY3K。どのような化粧水ができてあがるのでしょうか？メンバーにインタビューを行いました。

### Q. 「Y3K」結成の経緯は？

学校の探求学習がきっかけ。「美容」をテーマに探究を進める野上さんと小谷さんが意気投合。市の薬草事業のことで知り、同世代をターゲットにした化粧水を作ることに。そこに、飛騨市の良さを伝える動画を作りたいと思っていた藤井さんが加わり結成されました。Y3KのY=薬草、K=神岡中学校、3=3人のメンバー（YとKを繋ぎたいという想いで真ん中に配置）

### Q. どんな化粧水を作っているの？

クロモジとメナモミを使用。初期は乾燥葉を湯に浸して色を出し、グリセリンを入れたものを作りました。そのあと、市から教えてもらったチンキ（薬草のアルコール浸け）を使った改良品ができてあがりました。現在は更に改良を加え、アルコール臭を抑えた優しい香りの化粧水に仕上がっています。

### Q. 苦労したことは？

香りの出し方、情報の見つけ方、プレゼンでの伝え方を考える上で悩みました。でも、それを改善していく過程が楽しかったです。

### Q. 周りの人の反応は？

香りがいい、肌がもちもちになった、使い心地がいい、という声が集まりました。

### Q. これから作りたいものは？

石けんなど、普段から使えるものにも挑戦したいです。

### Q. 読者の皆さんへ伝えたいことは？

薬草採取のお手伝い、薬草情報、開発アドバイス、市内の中高生モニターを募集しています！私たちの活動を応援してください！！



▲メナモミチンキと最新の化粧水



▲Y3Kポーズ／左から 藤井優空(ゆら)さん、野上莉彩子(りさこ)さん、小谷温(はる)さん



\*お問い合わせは Instagramのメッセージから、または神岡中学校 上町先生まで (0578-82-1164) ◀ Y3KのInstagram 化粧水レシピ公開中!!

## 森からの手紙



▲ノカンゾウ 絵手紙愛好家 山鼻

《発行》 2024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



朝霧フィールド季

春を待つ可憐な薬草

朝霧の森の北ルート入口付近に多く自生している「カキドオシ(垣通し)」という薬草をご存知でしょうか。花は、4〜5月頃咲き、薄紫色のまるで困った時の唇を連想させる形をした花びらで、内側には濃い紅紫色の斑点が浮かぶ特徴的な植物です。茎は蔓状で地面を這い、垣根を通り抜けて勢いよくどこまでも伸びていく様が「垣通し」の名前の由縁となっています。長く伸びた蔓につく丸い葉は、ちょうど穴の開いたお金(銭)を糸に通したような形態であることから、生薬名では「連銭草(れんせんそう)」と呼ばれます。また、小児の疳や夜泣きに効果があることから「疳取草(かんとりそう)」とも呼ばれています。

春の柔らかな蔓先はかき揚げやおひたしにして食べられます。乾燥したものを炒ってからお茶にすると独特の香りが楽しめる上に、この香りには高揚した気分を鎮める作用があると言われます。また、湿疹やあせも、皮膚の炎症等の改善にも利用されています。地域によっては民間療法として使用されることもありすが、妊婦さん、腎疾患・肝疾患のある方は服用することは禁忌とされていますのでご注意ください。

早春の朝霧の森は、まだまだ雪に覆われている箇所もありますが、雪解け時には雪の下から「オウレン」の白い花が早々に咲き始め、その後カキドオシやその他の植物が咲き、生命力の強さを感じる事ができます。ぜひ「カキドオシ」の可憐な花を探しに春の朝霧の森へお出掛けください。

白川・仲島



森の読み方

冬を越すキブシの花

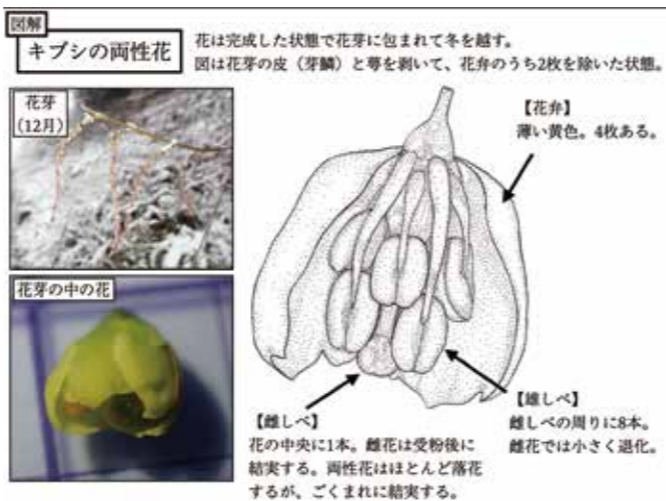
まだ雪が残る渓流を見下ろすように、丸い釣鐘型の花を鈴なりにつけるキブシ。開花が早いので、他の植物に先駆けて昆虫を呼び込むことが可能です。

キブシの花は前触れなく突然咲くように見えますが、じつは前年の夏から花芽の中で作られており、秋にはほぼ完成しています。いつでも咲ける状態で冬を越して気温が上がると開花するという、半年以上前もって春に備える生態です。

キブシの木は性別があり、両性花(雄しべと雌しべを両方もつ)が咲く両性株と、雌花(雄しべが退化)が咲く雌株に分かれます。両性花が作った花粉はガやハナバチ等の昆虫に運ばれて雌花に受粉・結実し(まれに両性花も結実します)、果実はキジバトやタヌキに食べられて排泄された種から発芽します。なおキブシの果実はタンニンが豊富で、ふし(お歯黒に使われたヌルデの虫こぶ)の代用になったことがキブシの名前の由来です。

越したキブシの花が今年ももうすぐ咲きます。訪れる昆虫、花の性別、果実の成長を観察してみましょう。

三井



職人の厳選薬草これ一品!

春の七草

寒い冬を乗り越え、春にかけて体を整えるために食べる野草の代表7種。野山に生えるミネラル豊富な野草の大切さを、先人は知っていたのですね。

- セリ：健胃整腸
- ナズナ：血管強化、出血防止
- ゴギョウ(ハコグサ)：肝機能改善
- ハコベラ(ハコベ)：消炎、鎮痛
- ホトケノザ(タビラコ)：解熱鎮痛、抗炎症作用
- スズナ(カブ)：整腸作用
- スズシロ(ダイコン)：消化酵素、肝機能回復を補助

【七草がゆ】

- 作り方
- ①七草を水で洗い土を落とす
  - ②スズナとスズシロは薄く切り、その他は根以外の部分を細かく刻む
  - ③土鍋に米と②を入れ、水を通常炊く時の2倍量入れて弱火にかける
- 途中蓋を開けずに、蓋のふちに泡が出てくるまで炊く
- \*梅干を添えて食べるとより美味しく召し上がれます



イノコヅチ

5月頃から低地の森林や河川敷に生えるイノコヅチ。飲むと美味しく、体の痛み(労働の痛み、関節痛、筋肉痛、腰痛など)が消えると言われます。今回はあると便利で、活用の幅が広がるペーストを紹介します。

【ペースト】

葉と先端の柔らかい茎を刻んで、ハチミツをミキサーの羽根の半分以上まで入れて回転させる。徐々に追加しながら、ペースト状にする。冷蔵庫の野菜室で保存すると1年以上利用が可能。カレーに加えてリドレッシングに混ぜたりするのもおススメです。

飲み方

- ①グラスにペースト大さじ1杯を入れ、牛乳少量で溶く
- ②炭酸水(サイダー)を入れてかき混ぜながら、①を少しずつ入れる。

NPO法人薬草で飛騨を元気にする会 北平 参考：村上光太郎著書

木になる葉

カエデ

秋になるとカエデ(モミジ)の紅葉が毎年話題になりますが、春の山を彩る新緑も目に優しく見えて飽きません。県内では23種のカエデ類が確認されています(岐阜県植物誌)。

切れ込みのある特徴的な葉の形が「カエルの手」に似ていることから、カエデと呼ばれるようになったという説があります。葉の形は種類によって個性があり、大きさ、切れ込みの数や深さ、縁の状態、葉柄の長さ、毛の有無など多様です。中には切れ込みのないカエデもあり、少しややこしいかもしれませんが、葉が対になっていることが一つの識別ポイントです。図書館や本屋に行くと、葉っぱの図鑑があるので、押し葉を集めて調べると面白いのではないのでしょうか。

今村



ヒトツバカエデ▲ (切れ込みない/ハート形の大きな葉)



ハウチワカエデ▲ (切れ込みやや浅く9~11裂/表面のシワ目立つ)



イタヤカエデ▲ (縁にギザギザなし)



ウリカエデ▲ (切れ込み浅く3裂する)

イロハモミジ▶ (葉小さい/切れ込み深く5裂または7裂)