

ひだ森通信

2024
Vol.19

癒しの植物クロモジ

クロモジは明るい林床に生える低木で、柑橘系の爽やかな香りが特徴です。アロマオイルやお酒づくりの材料としても使われ、女性に大人気の植物です。特に香りが注目されがちですが、抗菌作用に優れ、薬木としては健胃、皮膚病の改善など多くの効能が知られています。養命酒の主要原料として使われていることも有名です。

市内の山にも多く自生していますが、ひだ森のめぐみの他、飛騨産直市そやななどで乾燥したものを購入することができます。

楊枝



抗菌効果がある枝は古くから楊枝として使われてきた歴史があり、楊枝自体を指して「黒文字」と呼ぶこともある。

かんじき



雪の下で冬を越す飛騨のクロモジは、その重みに耐える弾力性がある。この弾力を活かして、昔はかんじきの材料として使われていた。

【枝】 枝の黒い模様が文字のように見えることが名前の由来(黒文字)。

お茶



(左) 枝を20分程煮出すと濃いオレンジピンク色に。少し甘く丸みのある味がする。
(右) 葉を10分ほど煮出すと明るいオレンジ色に。すっとした香りが広がる。

生葉茶



採りたての若葉や花に熱湯を注ぐだけで、香りを楽しめるフレッシュなお茶になる。写真はカキドオシ、ヨモギ、サンショウと混ぜたもの。

菓子類



葉を粉に加工すれば、お菓子の材料としても使いやすい。美しい緑色と爽やかな香りは上品さをプラスする。クッキー、アイスクリーム、シフォンケーキなど用途が広がる。

浴用



枝を鍋などで煮出して、お風呂に入れるのもおススメ。香りを楽しめる他、継続するとアレルギーによる皮膚の炎症や老人性皮膚掻痒症の改善にも効果があると言われる。

全国薬草フェスティバル in ひだ 2024

「健康生活」をテーマに全国から関係団体が集まる薬草のお祭りを開催します！
北は北海道から、南は山口県まで60団体以上の関係者が出店予定です。
海を越えて台湾からの出店希望も届いています。

【日時】 9月7日(土) 10時00分～15時00分

【会場】 メイン会場:古川町公民館／文化交流センター
サテライト会場:古川町各所

【内容(一部)】

物販: 薬草等を使ったお茶、ドリンク、パン、お菓子、入浴商品、小物等

体験: オイル・バーム・ハーバリウム・入浴剤・調味料・ブレンド茶・小物等の制作、
アロマ・ヨガ・森歩き体験等

その他: 薬草本出版記念講演、スタンプラリー、薬草茶試飲、苗の配布、展示等

*内容は一部変更となる可能性もあります。詳細はホームページ等で順次公開します。



飛騨市の薬草のまちづくりをテーマにした本が出版！

この度、飛騨市が推進する「薬草のまちづくり」をテーマにした本が出版されることになりました。これは、関係者が長年にわたり続けてきた薬草の取り組みに出版社が注目し、各所を取材して一冊の本として取りまとめたものです。
正式販売は10月の予定ですが、薬草フェスティバルの会場限定で先行販売することが決定しました。
取材担当者2名による記念講演も開催します。

薬草のまちに魅せられて ～私たちが本作りを決めた本当の理由～

会場:古川町公民館 日時:9月7日(土)10時30分～11時30分

垂見和磨
(たるみ・かずま)
共同通信社 調査部部長



原田敬子
(はらだ・けいこ)
世界文化社 書籍出版担当執行役員



【出版内容】

薬草を食べる人びと
～北アルプスが生んだ薬箱のまち・飛騨

著者:垂見和磨 / 出版:世界文化社

北アルプスのふもと、245種類の薬草が自生する岐阜県飛騨市。

生活習慣病に悩む住民たちは薬草を採取して体を動かし、食や暮らしに取り入れてきた。
この健康資源を「見える化」し、人を惹きつけるまちの魅力に高めたい

—そんな薬箱のようなまちづくり構想をルポした一冊。

イベント情報 (市主催)

*情報はホームページやケーブルテレビ等で随時発信します

○薬草活用講座

第4回 ヨモギのある暮らし 10/6(日)

第5回 薬草チンキのある暮らし 10/24(木)

第6回 薬草のある冬の暮らし 12/14(土)

○市民健康講座

第4回 漢方治療の実際

～女性やがんに対する治療を例に～ 11/16(土)

第5回 免疫システムと和漢薬 12/15(日)

市民健康ツアー ～薬都で学ぶ和漢薬～ 10/5(土)

イベント情報 (その他)

○天生の森 もう一つの湿原「木平」へ

日時:8月25日(日)

主催:NPO法人飛騨市・白川郷自然案内人協会

吉真 0577-65-2211

(河合振興事務所内)



《発行》 2024年8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

《編集》 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト



web



facebook



instagram

ナツメ

秋の気配が漂う時期となりましたね。

飛驒の薬草、秋は木に実がなるものが多く、まさに収穫の秋を実感できます。アケビ、クリ、カキ、ナツメ、カリンドれも魅力的なのですが、中でもナツメがオススメです。

ナツメは飛驒では普通に庭や畑に木が植えてあり、秋に収穫したナツメの実には甘露煮にして缶詰として保存し、祭りなど行事に「ごつつお」として出されます。ナツメを食す文化は全国的に見ると非常に珍しく、ある研究所によると、現在まで伝統的にナツメを栽培し常食している地域は、岐阜県の飛驒だけだという話もあるほどで、その歴史は1300余年になるという説もあるそうです。

中国や韓国では滋養強壮の食べ物として有名で、精神安定、知覚過敏、体の痛み止めなど数多くの効果があるとされます。しかし甘露煮以外に食べる方法が普及していないのと、収穫から食べるまでにすごく労力がかかるので、最近は飛驒でも食べる人が減っています。なんてもったいない。

こんな素晴らしいナツメを楽しむには、お酒が飲める方はホワイトリカーに漬けてみてください。一年も経つと砂糖を入れなくても甘くて味わい深いお酒ができます。ぜひ試してみてください。

中村



▲ナツメの木



▲ナツメのホワイトリカー漬け

薬草簡単レシピ

ミネラルたっぷりふりかけ

秋は栄養豊富な保存食を作るチャンスがいっぱい。身近に生えている植物の種いつも使っているスパイス等を合わせて、好きな風味のふりかけを作ってみましょう！

〈材料〉

- ・オオバコの穂
- ・エノコログサ（猫じゃらし）の穂
- ・ハコベ 花が咲いた後の実の部分
- ・スパイス（胡麻、胡椒、唐辛子、山椒など）
- ・天然塩

〈作り方〉

- ① オオバコ：穂が黒くなったら採り、穂のまま炒る。
エノコログサ：穂が茶色くなってきたら採り、指でばらした種を炒る（毛は多少入ってもよい）。
ハコベ：実を指でつぶして出てくる小さな種を炒る。

- ② 炒った種と塩、胡麻などのスパイスを混ぜ合わせてできあがり。

- ③ 瓶などに保存し、白ご飯や味噌汁、炒め物や漬物にかけてどうぞ。



▲オオバコの穂をそのまま炒る



▲薬草ふりかけ

山の口開け

私が住む宮川町大無雁地区には、「スギとトチノキの双生樹」として岐阜県の天然記念物に指定されている巨木があります。トチノキは秋になるとたくさん実を付け、私の子どもの頃には多くの家がその実で板餅をついていました。夜半に大風が吹いた朝など、こぞつてその実を拾いにいったものです。最近は板餅をつくる家がほとんどなく、そうした風景はすっかり過去のものとなってしまいました。

ところで、かつて西山中と呼ばれた宮川町や河合町には、大正初期まで「山の口開け」という決まりがありました。なかま山（共有林）の木の実拾いなどを始める日を決め、その日に一斉に拾いに行く、それ以後は自由ですが、その前には勝手に拾いに行かないという約束事です。

「山の口開け」の対象になる木の実などは、集落によって異なりますが、板の実は、巨木がなかま山に多いこともあり、ほとんどの集落で定められていたようです。

耕地の少ない西山中では、木の実が穀物の不足を補う貴重な食糧、食材でした。これを破る者は「山の口破り」といつて責められ、罰せられました。河合町には、これを守らず栗の実拾いに行った娘が、赤鬼と青鬼が引いてきた火の車に乗せられ、車もろとも谷底に突き落とされたという昔話が伝わっています。残酷と言えば残酷な話ですが、この話を子供に語って聞かせることで、「山の口破り」を厳しく戒めたのでしよう。人びとが、いかにこの決まりを大切にしていたのかを、うかがい知ることができる話です。

また、集落によっては、6月のたたかれ採り（肥料用の草刈り）や秋の彼岸頃のぐぞば（葛の葉）採りも口開けの対象にしたようです。かつては、どこの農家でも牛や馬を飼い、乾燥させたぐぞばは冬の大切な飼料でした。

「山の口開け」は、社会や人々の暮らしの変化と共に消えていきました。しかし、過度の競争や無用な争いを避け、自然の恵みを皆で分かち合うという山里の暮らしの原点は、これからも守り伝えていきたいものだと思っています。

森の案内人 岩佐勝美

薬草風呂

夏も終盤。これからお風呂に入る回数も増えるのではないのでしょうか。春夏に採って乾燥させたものの、余っている薬草はないですか？そんな時はお風呂に入れると、心も体も温まりますよ。

〈材料〉＊1回分

- ・乾燥させたドクダミ、クリの葉、ヨモギ、クロモジ、マツの葉、ササ、ダイコンの葉、ミカンやユズの皮など 30 g 程

〈作り方〉

- ① 各薬草をしつかり乾かして細かく刻む。
- ② 布袋や大きな茶パックに入れ、こぼれないように口を閉じる。

- ③ 鍋などで煮出し、袋と煮出し汁をお湯をはった湯船に入れる。

＊渋などが付く場合があるため、浴槽はよく洗ってください。

＊まとめていくつか作った場合は、湿らないように乾燥剤などを入れて保管してください。

＊肌に合わないと感じたものは入れないでください。



マツの葉：森の香りでリラックスして体もポカポカ



ヨモギ：香りがよく、冷え性改善や美肌効果にも期待



ミカンの皮：スッカリした香りが楽しめ、温浴効果も高まる



ダイコン葉：体がよく温まる



▲乾燥薬草（マツ、カキ、ドクダミ、ササ）



▲トチノキの花



▲スギとトチノキの双生樹