

そんなふうに見えるの!?

タンポポとスギナのおいしい食べ方

●タンポポ

道端や野原に黄色いポンポンを見つけると嬉しくなりませんか?身近な植物のタンポポは、花も葉も根も、すべておいしく食べることができます。特に女性のホルモンバランスを整えてくれると言われていて、お乳の出をよくする植物としても知られています。



▲タンポポの花

花



▲タンポポシロップ

花びらだけを砂糖で煮詰めてシロップに。パンやヨーグルト、紅茶にも合います。

その他:一つずつ卵と粉をまぶして天ぷらにしてもおいしいです。

葉



▲タンポポカツ

タンポポの肉巻き。豚薄切り肉に葉を重ねて巻き、衣をつけて揚げます。お肉と油が葉の苦みを消してくれます。オオバコやユキノシタなど好きな葉を巻いて味を楽しむのもおすすめ。

その他:生の葉はほんのり苦みがあるのでサラダのアクセントにもなります。

根



▲タンポポの根

お茶(いわゆるタンポポコーヒー)として飲むには、洗ってよく乾かし、細かくしたものを炒ってお湯を注ぎます。香ばしさと甘さがくせになる人もいます。

●スギナ

やっかいもの扱いされるスギナですが、カルシウムやカリウム、鉄分などミネラル豊富な草として注目が集まっています。春の若葉が柔らかくておいしいです。

春先には孢子茎のツクシが葉よりも先に顔を出します。



その他:さっと洗って乾かし、軽く炒ってお茶に。他の薬草と混ぜるのもおすすめです。



▲スギナの天ぷら

素揚げや米粉で揚げて粗塩を振って食べます。さくさく食感がたまりません。



▲スギナのゴマ和え

30秒素揚げし、マヨネーズなどとゴマ和えに。

飛騨市薬草活用講座を開催中!



「薬草のある暮らし」をテーマに全6回の市民向け薬草活用講座を開催します。薬草のある暮らしで、心も体も健康になりましょう!

- | | |
|---|--|
| 第1回 春山の幸のある暮らし
5/12(日) 流葉温泉Mプラザ(神岡町) | 第4回 ヨモギのある暮らし
10/6(日) ゆうわーくはうす(河合町) |
| 第2回 クロモジのある暮らし
6/1(土) 朝霧の森(古川町) | 第5回 薬草チンキのある暮らし
10/24(木) ひだ森のめぐみ(古川町) |
| 第3回 メナモミのある暮らし
7/20(土) 市民農園(古川町) | 第6回 薬草のある冬の暮らし
12/14(土) すばーふる(古川町) |

市では「薬草のある暮らし」をテーマに全6回の市民向け薬草活用講座を開催します。

薬草のある暮らしで、心も体も健康になりましょう!

各イベントの詳細はホームページ、SNS等で順次ご案内いたします。



飛騨の薬草が出張しました

事業PRのため、市外の団体等と連携イベントを開催しました。



3月9日~24日
飛騨市と姉妹森協定を締結している北海道中川町とのコラボイベントを開催。
東京にある中川町のサテライト拠点「ナカガワのナカガワ」にて、森のめぐみをテーマにした姉妹森フェアを行い、薬草を使った商品の販売などを行いました。

3月16日
各務原市にて、湯癒草々(各務原市)、メディカフェ(江南市)、薬草プロジェクト(飛騨市)の3者によるコラボイベント「飛騨薬草のある暮らしと森の香り」を開催。
飛騨の薬草を使った料理やドリンクバー、サウナ、蒸留、ワークショップ、クイズ、物販など盛り沢山の内容。飛騨の薬草で癒しの空間を演出しました。



■薬草登録商品

飛騨市では、薬草を使用した商品や料理のうち、市が定めた基準を満たすものを「飛騨市薬草商品」として登録し、市内外に周知する取り組みを進めています。令和5年度には制度の見直しを行い、令和6年5月現在で17店舗55商品が登録されています。最新新たに登録された商品を一部ご紹介いたします。



▲クロモジダーク
クロモジを使ったクラフトビール。



▲飛騨えごまパン
もちり感とほのかな甘みの特徴。



▲飛騨役草 コハクトウ
「小夜」と「山笑う」の2種類。



▲彩り役草SALT
天然塩と5種類の役草コラボ。



▲薬草事業
ホームページ



職人の厳選薬草これ一品!

タケノコの木の芽とオオバコ和え

- <材料>
- タケノコ(焼いたもの*) 約150g
 - イカ(はんぺんでもよい) 2枚
 - こんにやく 1/2丁

- 【調味料】
- だし 1.5カップ
 - 砂糖 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 塩 小さじ1/2
- 【あえ衣】
- 白みそ 60g
 - 砂糖 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 木の芽 6~8枚
 - オオバコ、タンポポなどの葉 4枚



作り方

- ① タケノコとイカ、ゆでたこんにやくを1cm角に切る
- ② イカ、こんにやくを調味料で煮た後、上げて水気を切る
- ③ 【あえ衣】すり鉢に木の芽(飾り用を残す)を入れてすり、そこにゆでて裏ごししたオオバコやタンポポを加えて更にする。白みそ、砂糖、みりんを調味する
- ④ ③に②を加えて混ぜ、器に盛り、木の芽を乗せる

*タケノコの焼き方

姫竹・孟宗竹はオーブンまたはフライパンで、外の皮が焦げるくらい焼く(アルミホイルに包んでもよい)。大ききにもよるが10~30分焼く。しっかり焼いたほうがホクホクしておいしい

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

森の読み方

湿地でつながるミズチドリと蛾と人間

池ヶ原湿原の夏を彩るミズチドリ。白く煌めく花と甘い香りで来訪者を魅了します。この白い花と香り、本来は人ではなく夜行性の蛾を引き寄せて花粉を運ばせることが役割です。花粉を運ぶ蛾が育つためには、蛾の幼虫が食べる草木も欠かせません。このように多様な生物が繋がっている面白さに気づくと、今まで見落としていた虫や植物にも愛着が湧いてきます。

ミズチドリが咲く湿地を保つには草刈りも必要。放置すると背の高い草が日光を遮り、乾燥も進むのでミズチドリ等の日向の湿地植物が減ります。さらに、湿地が担う地下水涵養や治水効果が損なわれて人の暮らしにも影響します。人間が自然から得られる利益を守ることも環境保全の目的なので、自然に任せて放置するだけではなく適度に人の手を加えて管理するバランスが大切です。

この夏、何か地域貢献したい方は「森スケー」で湿地の草刈りに参加してみませんか? 普段は入れないエリアで植物観察もできますよ!

三井



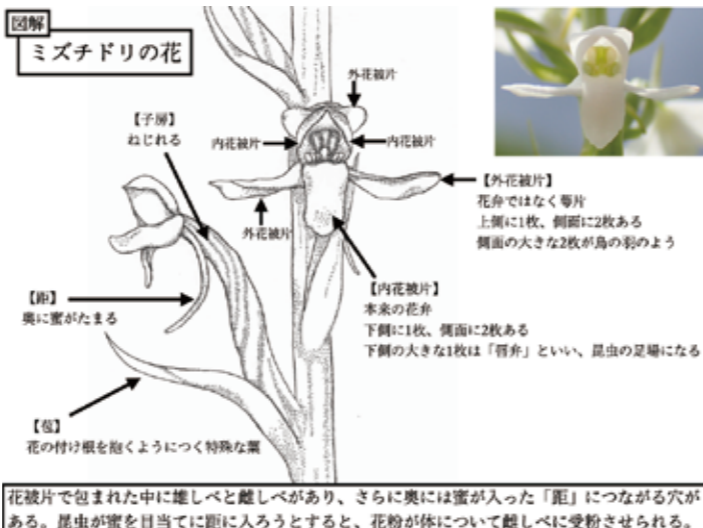
▲森スケ!



▲池ヶ原湿原のヨシ刈り



ミズチドリが咲く湿地を維持するには草刈りも重要です
参考文献 黒田貴典、菅田晴規、2022. 小規模湿地におけるミズチドリの基礎的な生育特性. 環境情報科学 学術研究論文集. 36: 215-220.
Hattori M, Tamada Y, Itino T. 2020. The relative importance of diurnal and nocturnal pollinators of *Platanthera hologiottis* Maxim. (Orchidaceae). *Journal of Plant Interactions*. 15(1): 106-110.



■今年度も市役所薬草チームを
よろしくお願ひします!

飛騨市役所では、所属を超えて薬草に興味をもつ職員が集まり、薬草事業を推進するチームを毎年立ち上げています。令和6年度は、6部署から集まった11名と、事務局のまちづくり観光課で事業を推進します。飛騨市から薬草の魅力をお伝えできることを楽しみにしています。一年間どうぞよろしくお願ひいたします。



▲市役所薬草チーム