

ひだ森通信

2024
Vol.20

身近な薬木マツ

庭木、防風林、木材、燃料、お正月に飾る門松など・・・マツは昔から私たちの暮らしを支えてきた身近な樹木ですが、薬木(やくぼく)としては血管を元気にする力や抗酸化作用などがあるとされ、主に葉や実などが使われています。飛騨の身近な松としては、アカマツやゴヨウマツが山に自生しています。マツは識別も簡単です。色々と試してみたいはかがでしょうか。



葉

お茶



乾燥した葉を細かく切って茶パックなどに入れてやかんで煮出す。単品でもいいが、ほかの野草と混ぜると飲みやすい。すっきりさわやかな香りが楽しめる。

ジュース



ひとにぎりの生葉を2cm程に切り、コップ1杯の水と一緒にミキサーにかけ、緑色になったら濾して完成。

松葉サイダー



刻んだ生葉を瓶などの容器に詰め込み、容器の8割ほどまで水を入れ、葉の重さの1割量の砂糖を入れて混ぜ、布などで蓋をして日の当たる室内に1週間程置く。シュワシュワ泡が上がってきたらできあがり。甘さは好みで調整可。置く日数は天候によるため様子を見て調整する。

酒



生葉を瓶の8割ほどまで入れ、ホワイトリカーやウォッカを瓶の上部まで注いで蓋をし、1年以上置く。甘味が欲しければ、砂糖を入れて浸けるか飲むときにハチミツなどを加える。

ジャム



松ぼっくり

緑色の若い松ぼっくりを砂糖と一緒に煮込み、ジャムにする。柔らかいので崩してヨーグルトに入れても美味しい。

『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』

世界文化社より、飛騨市の「薬草のまちづくり」をテーマにした書籍が出版しました。カラー写真が豊富で、市民の薬草暮らしやプロの薬草料理、薬草事典、食べ方・使い方も紹介されている一冊です。ネット通販の他、市内ではひだ森のめぐみ、飛騨産直市そやな、書店などで購入が可能です。



著者:垂見和磨
発売日:2024年10月1日
定価:1,870円(税込)
仕様:四六判 224ページ
発行:株式会社世界文化社

《目次》

- 第1章 薬草が息づくまち
- 第2章 薬草のまちづくりに挑む
- 第3章 飛騨の「葉っぱビジネス」
- 第4章 薬草と共に生きる
- 第5章 薬草料理を伝える
- 第6章 人をつなぐ薬草の絵手紙
- 第7章 広葉樹を活かせ
- 第8章 安全・安心を担保する
- 第9章 市民の健康と福祉を守る
- 巻末) 飛騨市の人気薬草トップ20/
飛騨市の薬草商品開発



イベント情報 (市主催)

*最新情報はホームページ等で随時発信します

- 【薬草活用講座】 第6回 薬草のある冬の暮らし 12/14(土)
- 【市民健康講座】 第5回 免疫システムと和漢薬 12/15(日)
- 【薬草体験月間】 「草あそび」2025年2月
複数の薬草体験プログラムを開催予定!

イベント情報 (その他)

〇しめ縄、つくらんかよ 12/22(日)
NPO 法人飛騨市・白川郷自然案内人協会
吉真 0577-65-2211



その他

〇ご寄付 薬草プロジェクトに対して温かいご寄付をいただきました。ありがとうございます。
・飛騨産業株式会社(高山市) ・株式会社モリアゲ(東京都)

〇地域おこし協力隊
薬草プロジェクト専属の地域おこし協力隊として、「毛受 聖佳(めんじょう せいか)」さんが10月に着任しました。イベントなどに顔を出すので、気軽にお声がけください。

《発行》 2024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
《編集》 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト



web

facebook

instagram

旬の薬草仕事

カキ

この時期、市内のあちこちでカキの実が大きく色づいているのが目に入ります。干し柿などに活用してきたのですが、近年あまり取らなくなってきたのか、冬過ぎに実が熟しすぎて落ちてしまうまで放置された状態のものをよく見ます。

実はカキも立派な薬草です。ですが、効果が期待できるのはヘタ、種、葉っぱ。ヘタはしゃつくりを止め、種は多くのミネラルが含まれているので、黒焼き、そして粉末にして飲むと骨粗鬆症や認知症予防にいいとされています。葉っぱはビタミンCがとて豊富に含まれていますが、8月頃からビタミンCが減少し、変わってタンニンが増えてくるので注意が必要です。葉っぱは春先から初夏までの紫外線が多い時期の美肌対策に良さそうですね。

実ももちろん栄養たっぷりなので様々な方法で体に取り入れて欲しいです。私は実を使って柿酢を作ります。ものすごく酢の香りが強く、思わずむせこんでしまうほど濃厚なものができ、様々な料理などに使えます。

カキは様々な活用ができます。ぜひ試してください。



▲種の黒焼き



▲カキの葉

中村

暮らしの中にある薬草の話

木の実

今回は里山の秋の恵みである「木の実」の思い出と活用について、河合町の坂口さんと宮川町の森下さんに話を聞きました。

「ナラの実(ドングリ)をもっちりした団子にしたり、甘いヤマグリを見つけては石で割って食べたりね。アワやヒエを作っている山へ登る途中でそういうのを見つけたのが楽しかった。」そう語るのは坂口さん。以前トチの実のアク抜きの方法を教えてもらい、その手間の多さに驚きましたが、流通が発展していない頃は、身近な木の実を貴重な栄養源として大切にされてきたのです。

良質な油やタンパク質、ミネラルの宝庫である実は、食べるだけではなくものを磨くことにも使われてきました。例えばクルミは、殻の先を濡らして囲炉裏で温め、小刀で殻を割って取り出した中身を布で包み、にじみ出てくる油で仏具を磨いたとのこと。こうやって、ぴかぴかにした仏具で正月を迎えていた森下さんの話を聞いていると、ご先祖様と食糧に感謝する心が伝わってきます。

80代半ばを過ぎて生きいきと暮らす二人と話していて感じるのは、頭の回転の速さ。若いころから山に入り、今も畑で体を動かし、お琴や編み物で指先を使い、たくさん話していっぱい笑い、周りに感謝しながら生きる。長生きの秘訣はそこにあるのです。

L.D. 岡本



▲トチの実の処理:ひとつずつ丁寧に皮をむく



▲トチの実の処理:アク抜きし、石づちで殻を割る

薬草簡単レシピ

■あたたかい冬をすごそう 手湯・足湯

冷えてしまいがちな手・足先を簡単に温める方法をご紹介します。手足がぼかぼかすると、心も落ち着きますね。深呼吸しながら香りも楽しんでください。

方法① 乾燥薬草を使う

〈材料等〉

・乾燥薬草 3〜5g ヨモギ、マツの葉、スギナ、ミカンの皮、クロモジの枝葉、ダイコンの葉など
・茶パックなどの中身が漏れない袋

〈作り方・使い方〉

① 材料(複数混ぜてもよいが、それぞれの香りを楽しみたい場合は単品がおすすめ)を細かくして茶パックに入れる。

② 大きめの鍋にパックと2〜5ℓの水を入れ火にかける。沸騰したら弱火にして15分程煮出す。

③ ②を洗面器や桶に入れ、40℃ほどに冷めたら手や足を浸けてゆつくり過ごす。

*冷めたら再び温めて何度か使えますが、特に足湯は1、2回で捨てるのをおすすめします

方法② チンキを使う

〈材料〉

・チンキ お湯2ℓに対して5滴(0.2〜0.3ml)

・ヨモギ、マツの葉、クロモジの枝葉、スギナなどで作ったもの

*チンキ薬草等の材料をアルコールに浸けて1、2か月以上置いて濾(こ)したもの

〈作り方・使い方〉

・洗面器や桶に40℃程のお湯を入れ、チンキを適量垂らして手や足を浸ける。

*方法①②とも：桶などの大きさにもよりますが、手首足首が浸かるようにするとより早く体が温まります



木の実

■カサカサしがちな肌にひと塗り 蜜蝋バーム

指先やひじ、かかとなどが気になる時期。肌を労わってくれるヨモギやクロモジの力を借りて、バーム(軟膏)を作ってみませんか？

〈材料〉30ml容器分

・乾燥葉(ヨモギやクロモジの枝葉) ひとつにぎり
・太白ごま油 50ml(乾燥枝葉が浸る量に調整)
・蜜蝋 6g
・耐熱容器(湯煎用)、竹串・容器(アルミや瓶)

〈作り方〉

① 鍋に乾燥枝葉を入れ、太白ごま油を注ぐ。

② 弱火にかけ、60℃(細かい泡が葉から上がってきたら)になったら火を止め、そのまま3時間以上置く。

③ 別の鍋に1cmほど水を入れて沸かし、耐熱容器に入れた蜜蝋を湯煎する。竹串で混ぜしつかり溶かす。

④ ③に②を大きく2弱入れ、竹串でよく混ぜる。
⑤ 容器にさっと流し入れ、固まる

(透明から白濁に変化する)まで待つ。
*暑い場所に置くと柔らかくなります



ヨモギバーム。やさしい緑にも癒される