

## 薬草乾燥サービスを利用してみました

ひだ森のめぐみの薬草乾燥サービスがフル稼働する季節になりました。4月頃からタンポポやスギナ、ヨモギ、5、6月にはクズの新芽やドクダミ、そして今はメナモミやクワが持ち込まれるようになりました。来月になればクズの花も見られるでしょう。

さて今回私は、ドクダミをお茶や焼酎漬にしてみようと思い、乾燥サービスを利用してみました。

利用の方法はとても簡単♪

採ってきたら多めの水でさっと洗い、水気を切っておきます。あとはひだ森のめぐみに持ちこみ、重さを量り、料金を払うだけ。昼の12時までに持ち込めば、翌日には受け取れます。1kgまでなら220円でできるので、その安さに驚く人も。

基本的には60度で8時間の乾燥です。さらに粉末に加工するサービスも利用できます。料理に使いやすく、保存もしやすいので、人気のあるサービスです。この夏、みなさんも気軽に利用してください。

地域おこし協力隊 岡本



▲乾燥前



▲乾燥後

## メナモミの苗を配布しました



真夏にかけて青々と葉を茂らせるメナモミ。知名度もずいぶん上がり、市外にもその存在が広まっていることを感じます。

今年は市民のみなさんの健康づくりに役立ててもらいたいという思いで、苗を約200株配布しました。受け取った人は、「花を育てたこともないけど…」、「こんなちっちゃいのが1mにもなるんか!」、「家族で一人一つずつ育てます!」などと、メナモミを育て美味しく食べることを大変楽しみにしている様子でした。

今回は市内の2カ所(古川町:薬草拠点施設ひだ森のめぐみ、神岡町:自家焙煎珈琲あすなろ)のみなさんにご協力いただいたおかげで、より多くの人に飛騨市の薬草の取り組みについて知っていただけたのではないかと感じています。

地域おこし協力隊 岡本

## メナモミ畑

薬草プロジェクトでは、市民農園を活用したメナモミの栽培に挑戦しています。生長の様子をSNS等で公開しますので、ぜひご確認ください。

収穫するメナモミは普及活動や薬草の商品開発などに活用する予定です。市内でメナモミの栽培や商品開発にご協力いただける方、市役所地域振興課までご連絡ください。



▲苗の移植(6月)

### 「ひだ森のめぐみ」から

#### スタッフのつぶやき

新緑が映える季節になりました。目にも眩しい日差しの日もあれば、柔らかな雨の日もあり…お庭の草木達にとって慈雨ですね。芽吹き、葉を広げ、背丈を伸ばし、花を咲かせていく様子を見てみると、「お前はお前がいいんだよ」と、言われているように感じます。「誠実に、一つ一つ、丁寧に生きて行けばいいんだよ」って…

何かと落ち着かない日々ですが、ホッと一息ついていただけるよう、お庭の緑たちとお待ちしております。



畑さん



### イベント情報

\* WEBサイトで随時更新

#### 薬草コンシェルジュ講座

7月19日(月) 13:00~14:30 朝霧の森散策  
8月26日(木) 13:00~15:00 市内クズの花採取

問合せ: 電話 090-3389-3132 / FAX 0577-73-0018  
メール tuguji.k-1959@docomo.ne.jp (北平)

### 団体紹介 NPO法人 薬草で飛騨を元気にする会

設立7周年を迎えた当会は、北平嗣二を理事長とし、現在会員74人で活動しています。

主な事業として、薬草拠点施設「ひだ森のめぐみ」の受託運営や薬草コンシェルジュ講座(月一回、現在40人が受講中)を行っています。また、この時期盛り上がるのが薬草散策。6月と7月は古川町黒内の「朝霧の森」に自生する薬草をじっくり楽しむフィールドワークを開催しています。

ひだ森のめぐみでは、このコロナ禍にもかかわらず、たくさんのお客さまが来店し、家族や大切な人、そして自分自身の健康づくりのために薬草の話聞いていきます。

“草”を宝に変えて楽しむ暮らしについて、みんなでわいわい話しましょう!どうぞ気軽にお問い合わせください。

NPO法人 薬草で飛騨を元気にする会  
問合せ tuguji.k-1959@docomo.ne.jp (北平)



web



facebook



instagram



### 夏の優雅な姿…ササユリの咲く森

初夏から夏、森の中でひと際目に留まるきれいな花があります。淡いピンク色の百合の花は、茎がスツと立ち上がり、頭頂部に2〜3の花を咲かせます。葉や茎が「笹」に似ることから「ササユリ」という名前が付けられています。日本特産で、日本を代表する百合ですが、実は希少な植物です。自然の中で咲いている様子をぜひ「朝霧の森」でご堪能ください。

種は、「寒い冬」と「暑い夏」を越えないと発芽しない性質をもっているため、翌年の春にようやく芽を出します。「ササユリ」の鱗茎(りんけい)を乾燥させたものは生薬で「百合(びやくごう)」「としいます。滋養強壮、解熱、鎮静、利尿作用などから漢方を処方される際によく配合されます。「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」とは古くから美人の例えとして使われますが、これらは全て婦人病の薬草として利用されています。芍薬や牡丹、百合の花の美しさを、外見だけに見立てたのではなく内面(健康)の美しさの意味も含まれているのです。花の美しさに加え、薬草の意味を知ると益々興味がわきますね。

薬草プロジェクト 白川・仲島

### 夏に味わうヤマブドウ

森と里の境界を彩るように、林縁を覆うヤマブドウ。涼しく日当たりの良い環境を好み、中部以北では里山によく生えています。人の暮らしとの関わりも長く、縄文時代にはすでに食糧や蔓細工の素材に使われていました。近年は、加工食品やワインの原料として栽培されています。

秋に黒く熟した実を食べるイメージがありますが、夏に繋る葉も食べられます。筋が硬くなる前の若い葉は、具材を包む料理に最適です。

おすすめの調理は中東料理の「ドルマ」。茹でたブドウの葉で、米・挽き肉・香菜などを包み焼いたものです。本来は栽培種のブドウで作りますが、ヤマブドウの葉を使うと、野生的な酸味と渋みがアクセントになります。一手間かけた夏のご馳走として、葉の採集から挑戦してはいかがでしょうか。

薬草プロジェクト 三井



▲ヤマブドウの葉



▲ヤマブドウのドルマ

### ウメ

バラ科サクラ属の落葉高木。春の兆しを感じていち早く咲くので好まれるでしょう。菅原道真が「東風吹かば 匂いおこせよ 梅の花 主なしとて 春な忘れそ」と詠んだ句が有名です。

【栄養素・効用】  
ウメの効用は、その栄養価よりも45%を占める有機酸にあります。「梅は三毒を断ち、その日の難を逃れる」と昔から言われますが、三毒とは「水の毒、血の毒、食べ物の毒」を指します。つまり、常食していれば病気になるなどの言い伝えです。

ウメは強力な抗菌・整腸作用をもち、便秘、下痢、嘔吐、食欲不振などに効果があります。また、糖質や脂肪酸の代謝を促進する為、疲労物質である乳酸を分解し、夏バテを含む疲労回復に優れた効果を発揮します。梅肉エキスでは梅干しの抗菌作用が更に倍加され、赤痢菌、チフス菌、ブドウ球菌、更には、病原性大腸菌などの繁殖を止める効果があります。

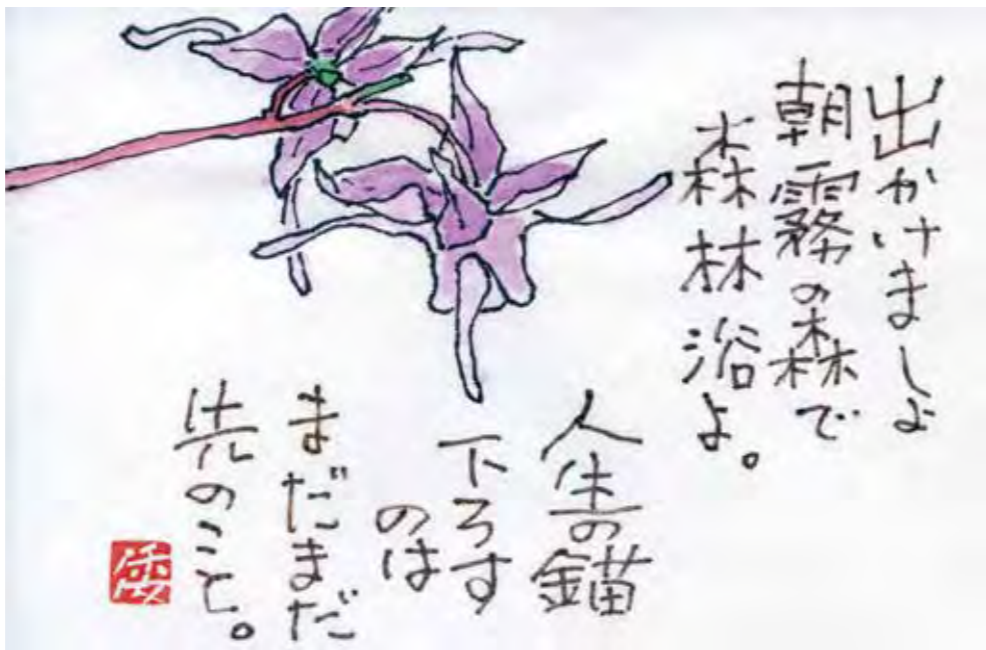
NPO法人

薬草で飛騨を元気にする会 北平

引用文献 村上光太郎(1985) 『徳島薬草図鑑』



### 森からの手紙



▲「イカリソウ」絵手紙愛好家 山鼻(古川町)

### 木になる薬

#### タラノキ

春の新芽は「山菜の王様」とも呼ばれるタラノキ。木部の棘が特徴的で見分けやすいこともあり、多くの人が採取する山菜です。旬になると天ぷらを出す飲食店も多いですね。春の姿はよく知られる一方、その後のタラノキを観察する人は少ないのではないのでしょうか。タラの芽の一本の枝(葉)が大きくなると、左の写真のような姿に変わります。大きさは数十センチメートルほどです。実はタラノキの葉は複葉と呼ばれる形態で、写真全体が一枚の葉に相当します。秋になったら一枚一枚の小葉単位ではなく、複葉の根元から丸ごと落葉します。冬に幹だけの寂しい姿を見かけるのはこのためです。 枝を沢山伸ばすより、毎年大きな複葉を出して光合成した方が効率がよいのでしょうかね。

薬草プロジェクト 今村



▲タラの芽

