

# ひだ森通信

2020 秋  
Vol.4

## おすすめ！森のめぐみ×飛驒の知恵

市が定める基準を満たした「飛驒市薬草登録商品」は、どれも厳選された一品です。  
本通信では、登録商品について複数回にわたり紹介いたします。薬草の新たな可能性に触れてみませんか。

**飛驒の恵み茶**  
8種類の飛驒の薬草を詰め込んだ人気No.1商品



ひだ森のめぐみ  
古川町式之町6-7 ☎ 0577-73-3400  
10:00-16:00 年末年始休業

**薬草ランチプレート**  
飛驒の薬草をたっぷり使ったヘルシーな一皿



蕪水亭OHAKO  
古川町壱之町3-22 ☎ 0577-73-0048  
11:00-14:00(ティータイム10:00-15:00) 不定休

**くろもじ茶**  
ストレートとミルクティーがございます



FabCafe Hida  
古川町式之町6-17 ☎ 0577-57-7686  
10:00-17:00 水曜定休

**メナモミホワイトチョコワッフル**  
薬草を使用した手作りワッフル好評です



カノコヤ  
古川町式之町3-1 ☎ 080-4348-0888  
11:30-17:00 木・日定休

**ヨモギとろろぶっかけ蕎麦**  
飛驒のミネラルを香りと粘りで召し上がれ



福全寺蕎麦  
古川町壱之町10-1 ☎ 0577-73-3340  
10:30- 売切次第 火曜定休

**メナモミサブレ**  
メナモミのほろ苦さがクセになること間違いなし



ピストロ シェ・ポア  
神岡町船津1966 ☎ 0578-82-4827  
11:30-13:30, 18:00-21:00

**メナモミ花酵母パン**  
薬草メナモミとマーガレット花酵母のめぐりあい



自家焙煎珈琲あすなる  
神岡町東雲1348 ☎ 0578-82-4008  
8:00-16:00 月曜定休

**飛驒のクロモジのハーブティー**  
ほっと一息リラックス効果大です



喫茶 きゃびん  
神岡町江馬町4-1 ☎ 0578-82-0332  
8:00-16:00 日曜定休

**クロモジ茶・カキドオシ茶**  
板倉が立ち並ぶ美景の中で味わう大地の恵



板倉の宿 種蔵  
宮川町種蔵37-2 ☎ 0577-63-2888  
お問い合わせください

## 朝霧フィールド季 秋「カツラの香る森」

例年になく長い梅雨がようやく明けた朝霧の森では、少々小柄な「姥百合(ウバユリ)」のまるでゆり籠のような器に入った種子が、風に吹かれて「シヤラシヤラ」と音を奏でています。

朝霧の森は南と北のルートでは植生が異なりますが、南ルートは何と言っても「カツラの甘い香り」が森全体を包み込みます。鮮やかな紅葉と香りに心が満たされます。カツラの葉は秋には黄色く色付き、丸っこいハートの形が特徴で人気があります。材は加工性が良く将棋盤や家具などにも利用されます。

また北ルートでは朴ノ木(ホオノキ)の大きな葉が落葉し、林道に陽射しが入ることで、金色に輝く遊歩道が山の頂まで続いています。朴ノ木の樹皮を乾燥したものは生薬「厚朴(こうぼく)」と呼ばれ、漢方では整腸、健胃、去痰などを目的に処方されています。

森では時に、狐やカモシカに出会うこともあります。薬草がとも豊富な朝霧の森ですが黄葉した山の風景、カツラの芳香、秋の音色や動物たちとの出会いも魅力的な秋の森です。

薬草プロジェクト 白川・仲島



▲黄葉したカツラ



▲カツネ



▲ウバユリの種子

## 「ひだ森のめぐみ」から

### スタッフのつぶやき

ひだ森のめぐみには、店内のあちらこちらに素敵な設えがあるのをご存じでしょうか。

入口直ぐにある印象的な薬棚や、レトロなランプ、丸薬作りの道具など…。

これらの小物達を、達筆なPOPと共にいつも素敵に設えてくれるスタッフの蒲さんを、密かに師匠と思っている私です。

是非、店内をじっくりご覧になって下さい。



畑さん

### イベント報告：メナモミ蒸しまんじゅう作り

絵手紙愛好家の山鼻さんを先生に迎え、飛驒市を代表する薬草「メナモミ」を使った蒸しまんじゅうを作りました!

刻んだメナモミの葉とハチミツでつくった生地に、梅と飛驒リンゴの手作りジャムをたっぷりと入れました。さらにサルトリイバラ(サンキライ)の葉を敷いて蒸せば、その成分が体に溜まった重金属を髪の毛から排出してくれるとか。

メナモミの苦みも消え、ジャムの酸味と甘みのバランスがたまりません。ふかふかで、とても食べやすい夏らしいまんじゅうでした。



これを10分蒸せば完成

## イベント情報

\* WEBサイトで随時更新

### 体験シリーズ

#### 薬草風船ランタンを作ろう!

薬草で染めた紙と好きな絵を風船に貼り付け、この冬を暖かく灯しましょう。

日時: 11月15日(日) 13:30-15:00  
講師: 山鼻 参加費: 1,000円



### 薬草コンシェルジュ講座

日程・詳細は「特定非営利活動法人薬草で飛驒を元気にする会」facebookページまたはひだ森のめぐみにお問い合わせください。

◀発行▶ 2020年10月10日発行  
飛驒市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト(飛驒市役所 地域振興課内)  
〒509-4292 岐阜県飛驒市古川町本町2-22  
TEL 0577-62-8904 FAX 0577-73-7077 email hidayakusou@city.hida.lg.jp  
◀編集▶ 飛驒市地域おこし協力隊 岡本文 / 飛驒市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト



団体紹介 **Lucky be (楽木火)**

飛騨市河合町稲越の大自然の中で、薬草を活かした料理をしたりしながら、コドモもオトナも楽しめるホンキ遊びを企画しています。  
 今年作ったイタドリジャムは大人気。クズの花を使い、赤紫色の寶石のような琥珀糖も作ってみました。森の恵みを使ったアクセサリー作りにも挑戦。鹿の角や牛の骨、猪の牙を御守りとして形作るように、一つひとつ大切に思いを込めて彫りました。  
 夏には「汚れよう！楽しもう！」がテーマのサマースクールを開催。雨の中魚つかみをしたり、Tシャツをカラフルインクで汚してみたり…親子で弾けることの楽しいこと！子ども同士が助け合う姿も素晴らしいものでした。  
 「自然を通して心豊かな暮らしのヒントが見つかりますように…」そんな思いで楽しく活動しています。ぜひ一度のぞいてみてください！



▲サマースクール

【詳しくはこちら】  
 Instagram: luckybe\_2020  
 facebook: 楽木火 ラキビー  
 LINE:@530ejcss



▲イタドリジャムをドレッシングにアレンジ



▲クズの花の琥珀糖

薬草の知恵袋

ノブドウ(ブドウ科)

【生薬名・漢名】蛇葡萄、野葡萄  
 【別名】ヘビブドウ、イヌブドウ  
 【採集時期】秋

【性状】山野に自生するつる性の植物です。茶褐色のつるは太く長く伸び、8月頃に緑黄色の小さい花を沢山つけます。  
 ノブドウの果実は本来小さい球形で白や緑の色をしていますが、そのままの形で見られるのはまれで、普通は昆虫が入った虫食いとなり、それは紫や赤、青、白などの色に変わり、不規則で大きなものとなります。



【使用方法】  
 ・果実を焼酎に漬け、一年以上置いたものを飲むと、肝臓病に効果があります。また神経痛や筋肉痛、関節痛には、この液をガーゼなどに浸して貼ると、その痛みが鎮まります。  
 ・乾燥したつる20〜30グラムを1リットルの水で1時間ほど煎じて飲むことを長期間続けると、花粉症やアレルギーやアトピーが改善します。

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(二〇一六)  
 『薬草を食べる(徳島新聞連載)』

サンショウ×マスク入れ

6〜7月に開催された公民館講座「おしゃれなマスク入れを作ろう」とコラボして、受講者の皆さんにサンショウの果皮を入れた香り袋の配布を行いました。サンショウの香り成分には殺菌効果がありマスク入れと相性がよいこと、香り付けにも適していることから、今回の企画に至りました。  
 受講者の皆さんからは、サンショウの香りがほどよい、小袋で持ち歩きやすい、様々な用途で活用できそう、などと好評をいただきました。今後も様々なものコラボして、サンショウの新たな可能性を広げていきたいと思っています。

薬草プロジェクト 出嶋

森からの手紙



絵手紙愛好者 山鼻(古川町)

木になる薬

クロモジ

「高級爪楊枝」のイメージが強いクロモジ。薬木としても有名で、健胃、皮膚病の改善などの効能が知られています。

低木で、明るい森の林床でよく育ち、春は鮮やかな新緑、秋には美しい黄葉が見られます。枝は緑色で黒の斑が入りやすいこと、葉は枝先に集まること、そして香りがよいことが識別のポイントです。枝葉をちぎると感じる爽やかな香りは、疲れた心を癒してくれます。

近年、全国的にクロモジの価値が見直され、アロマオイル、お酒、お茶などの商品開発例が増えています。市内にも沢山生育しているクロモジは、身近で、貴重な飛騨の自然資源なのではないでしょうか。

薬草プロジェクト 今村



地衣類の森

霧にけむるブナ林は地衣類の宝庫。彼らはカビと同じ菌類でありながら、体に藻類を住まわせることで植物のように光合成を営む、したたかな生物です。植物ではないので根も茎も葉もなく、樹皮や岩に着生して霧や雨から水分を得ています。  
 一年中見られますが、木々が落葉した時期、視界が広がって見つけやすくなります。観察してみると、水玉模様や枝分かれなど幾何学的な構造をしており抽象芸術のよう。絵や陶芸など、デザインのモチーフにいかがでしょうか。

薬草プロジェクト 三井



▲バンダイキノリ。食用にする地域もあります。