

## 飛騨市薬草フェスティバル2022開催！

薬草の普及を目的として毎年開催している「飛騨市薬草フェスティバル」。今年の日程が9月11日(日)に決まりました。今回は新たな団体も複数出店予定で、入浴パックや菓子類の販売、メナモドリンクやよもぎコーヒーの試飲、薬草を使った工作やバスソルト作り、あねかえし作りなどの各種ワークショップ、専門家によるクロモジの勉強会など新しい内容も盛り沢山です。

フェスティバルは単日開催ですが、当日までの一週間で薬草週間と位置づけ各種イベントを展開します。期間中、フェスティバル参加の一部店舗で料理提供・商品販売を行う他、各店舗を巡る薬草クイズラリー、フィールドワークなどを開催します。また、市内の入浴施設において薬草風呂、関連商品販売、野草茶試飲も予定しています。

皆さんのご参加お待ちしております。

\*詳細は追ってホームページ、SNS、チラシなどで周知します。

### 「薬草フェスティバル」

開催日時：9月11日(日曜日) 10時00分～15時00分

### 「薬草週間」

開催期間：9月5日(月曜日)～9月11日(日曜日)



絵手紙愛好家 山鼻

## イベント報告

薬草週間などで行われたイベントの様子をお伝えします!幅広い世代の方に参加していただき、薬草の美味しさやおもしろさを感じていただきました。今後の予定は市ホームページなどで順次公表しますので、ぜひご参加ください。

### 4/29 ヨガと薬草で体を整える in すば〜ふる

古典ヨガでほぐした体に染み込む薬草茶。天野秀美さんの優しい声に合わせて行うヨガは極上の癒し時間。



### 5/8 春の薬草を観察して絵手紙を描こう in ゆうわ〜くはうす

散歩道で見つけた薬草を描き、その気持ちを文字で添える世界で一枚の特別な絵手紙。講師は薬草コンシェルジュの山鼻優文子さん。



### 5/15 山水女とつくる 絶品エゴマのおはぎ

薬草活用団体「山水女(さんすいめ)」に教わるエゴマのおはぎは絶品。ずっと継いでいきたい味です。



### 6/12 市民農園での薬草栽培

古川町上町にある市民農園にメナモミなど様々な薬草を移植。この夏はぜひメナモミを採りに来てください。



### 6/12 メナモミ勉強会 / 6/15-20 苗の配布

岐阜県中山間農業研究所の鍵谷所長から学ぶメナモミの栽培。ひだ森のめぐみと流葉温泉Mプラザでの苗配布には昨年よりも多くの方が集まりました。



### 6/18 薬草香るジェルキャンドルづくり in 流葉温泉Mプラザ

好みの植物とアロマオイルを使ったキャンドルづくり。よい香りに包まれました。講師は薬草コンシェルジュの平林享恵さん。



### 7/17 クロモジを挿し木で育ててみよう in ゆうわ〜くはうす

植物栽培の大ベテラン太田慶隆さんに教わる挿し木は奥深く、皆真剣でした。大きく育ちますように。



### 7/18 ながとろ散策&野草茶づくり&薬草ランチ in ゆうわ〜くはうす

かわい野草茶研究グループの楽しい話を聞きながら作る自分好みのお茶は特別なものに。食堂の板屋さん渾身のランチも大好評でした。



薬草びと紹介

飛驒に移住し、野山の色を布に映して暮らしの中に添える平澤奈々さん。大学時代に草木染めと出会い、現在は農家修行のかたわら草木染め講師としてリハビリ型デイサービス施設の製品制作を指導しています。

肌馴染みもよく眺めているだけで心が落ち着く草木染めは、春夏秋冬何度やっても違う色との出会いがあるそうです。この楽しさや素晴らしさを伝えていきたいという思いで、飛驒市内でのワークショップ開催を計画しています。



▲マリーゴールドを煮出す



▲(植物)×(媒染液)  
左から  
①マリーゴールド×アルミ・鉄  
②アカネ×アルミ  
③マリーゴールド×銅  
④クルミの葉×銅  
⑤アカネ×アルミ  
⑥マリーゴールド×アルミ

今回、吉城の郷にある八千久草(やちぐさ)工房でワークショップの準備をする平澤さん取材しました。この日は草木染めの大先輩である石原久江さんに指導を受けながら、染色の練習。石原さんは「同じ草木でも季節によって色が違う。どんな色が出るかは染めてみないとわからない。」と季節の楽しみを教えてくださいました。

「夏の色をいただく」と表現する平澤さんが今回原料に用いたのはマリーゴールドとクルミの葉。その他、乾燥アカネの根も使いました。媒染液(草花の色を布に定着させる液)に浸けたら目を離すべからず。みるみる色が変わっていく様子に思わず声が上がります。

クズの花ご飯

天盛りに鮮やかなクズの花。夏秋定番の摘み菜ご飯を紹介します。

- ① クズの花はカメムシなどがついていないかよく見ながら、房から外して洗う。
- ② 熱湯で30秒ほどゆで、梅酢に漬ける。1時間ほどで鮮やかな紅色に戻る。
- ③ クズの芽先と赤ちゃんの手のひら大の柔らかい若葉を摘み、ゆでてみじん切りにし、塩を一つまみもみ込む。
- ④ 温かいご飯に③を混ぜ、食べる直前に梅酢に漬けた花を散らす。

クズの葉天ぷら

春から秋までのつる先の柔らかい葉を摘みます。生ときの青臭さも揚げると甘くて香ばしくなります。

- ① 広くて柔らかい葉を選び、洗って小麦粉をはたいておく。
- ② 山イモのすりおろしにクズ粉と塩少々を混ぜる。イカ、エビ、カツオ、ジャコ、ニンジン、ゴボウなどの歯ごたえのある食材をいくつか選び、刻んで混ぜる。
- ③ ①の上に②の具を大きじですくって乗せて巻き込み、160度くらいの低めの温度で揚げる。



クズの花▶



クズの葉天ぷら▶

NPO法人薬草で飛驒を元気にする会 北平

朝霧フィールド季

「夏森に瞬くく白い羽根をもつ可憐な花々」

夏、朝霧の森に他の植物に絡みついた蔓に小さな白い花を見ることが出来ます。花弁がぐっと反り返り、まるで羽子板の羽根のような可愛い形が特徴です。秋になると8〜10mmほどの緑の果実はやがて真っ赤な実となります。ヒヨドリが好んで食べることから「ヒヨドリジョウゴ」と名付けられました。でも実際は…それほど好んでいないような説もあり、冬枯れの山の中に真っ赤な実のままだっていることもあるそうです。

ヒヨドリジョウゴは中国最古の「神農本草経」にも掲載されており、中国では漢名で「白英」、生薬名で「白毛藤」といい、解熱、解毒、利尿などに用いられますが、ジャガイモの芽と同じ「ソラニン」という「毒性物質」を含んでいますので一般に食べられるものではありません。あまり馴染みのないヒヨドリジョウゴは、日本各地に自生し、もちろん「朝霧の森」でもこの季節に白い花を見ることができます。ただごく一部に自生しているのみですので…散策に行かれる方は、羽根の形に似た可憐で白い小さな花を探してみてください。

白川・仲島



アブラチャンの「チャン」ってなに？

飛驒の森に生えるクスノキ科といえばクロモジが有名ですが、アブラチャンも人の暮らしと関係の深かった植物です。

アブラチャンは野山に自生する落葉樹で、夏に直径2cmほどのアボカド形の果実をつけ、秋に黒く熟します(ちなみにアボカドもクスノキ科)。果汁は柑橘系の香りがありますが、えぐ味があり食用には向きません。

では何に使ったのかというと、燃料です。アブラチャンの種子や材は油分が多く、種子は搾油して灯明油に、材は松明に使われました。アブラチャンの「チャン」の由来も、「瀝青」(れきせい。植物油やアスファルトなど、油っぽい素材の総称)の別称だと言われています。火が消えにくいらしいので、知っておくと役に立つかも。

三井

木になる葉

コシアブラ

飛驒の人には別名の「コンテツ」の方がなじみ深いかもしれません。春の新芽は山菜として人気が高く、強壯作用があるといわれます。和え物、炒め物、ごはん、天ぷらなど食べ方は様々です。同じウコギ科にはタラノキ、ウド、ハリギリなどの山菜や、薬用利用される高麗人参など有用な植物が含まれています。クセの強弱はあるにせよ似た風味を感じますが、皆さんはいかがでしょうか。

山菜として食べる新芽が育つと葉が展開します。葉は小葉5枚が掌状につき、全体では30cm程度と意外に大きくなります。形はトチノキの葉に似ますが、コシアブラの方が弱々しい印象を受けます。秋には淡い黄色に色つき落葉します。ぜひ季節を通して観察してみましょう。



今村