ひだ森通信

2023
Vol.15

市長も大好き！クズ特集

クズはどこにでも見られるつる性の多年草です。繁殖力があり、木や人工物などによく絡むため嫌われがちですが、根は葛根湯や葛粉などに使われてきた有用な植物です。花は秋の七草としても馴染みがあり、肝機能改善、二日酔い防止などの効能が知られ、飛騨市では愛用する人も見られます。新芽は黒髪をつくり、葉は血糖値を下げ、搾り汁は切り傷に効くと言われる優れものです。
今回は、そんなクズについて紹介します。

花を使う

花は8月頃。穂状の花の下の方から順に咲くので、穂まるごとではなく、花のみを摘まみ採る。採ったら直射日光に当て、虫を追い払う。その後は日陰で乾かす。お茶の他、酢の物、デザートの色付けなどに使える。粉にして、ハチミツと混ぜて丸めた花玉もおススメ。
本通信の中側にクズの花を使ったレシピを掲載しているので要チェック。

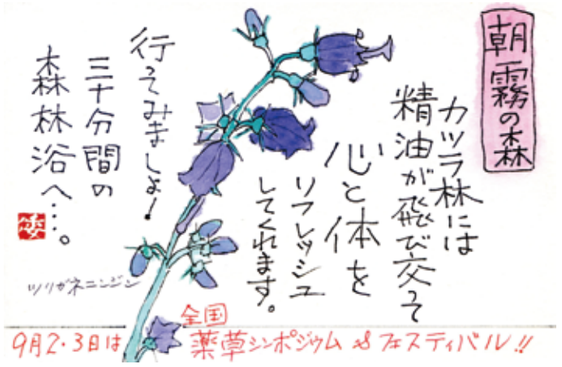
新芽を使う

蔓の先を手で折る（上から10cm程）。お茶の服用を続けると黒髪になると言われる。天ぷらや炒め物としても使える。

葉を使う

3枚のかたまり（これで1枚の葉）の根元を手で折る。天ぷらや炒め物、和え物などにして食べる。葉の搾り汁はハチミツと混ぜて飲んだり、カレーに使って食べるのがおススメ。

森からの手紙



▲絵手紙愛好家 山鼻

お知らせ

9月に「全国薬草シンポジウム」と「飛騨市薬草フェスティバル」を同時開催します。市内外の関連団体が集結！専門家による講演や、ワークショップ、商品販売など盛り沢山。ぜひお越しください！

最新情報はホームページで発信しています。

9/2(土) 11:00～17:00
主会場：飛騨市文化交流センター
9/3(日) 10:00～15:00
会場：古川町内各所（主に市街地）

最新情報はこちら▲

イベント報告

6/3 市民健康講座がスタート

富山大学和漢医薬学総合研究所と連携して、和漢薬をテーマにした「市民健康講座」をスタート。初回は「同研究所の紹介」と「葛根湯を煎じる」ワークショップを開催し、定員いっぱいの40名が参加しました。

6/6・6/19 ドクダミ汁搾り体験会

ひだ森のめぐみの圧搾サービスを知ってもらおうと企画したドクダミ搾り体験。ドクダミの汁にハチミツを混ぜると、何故かリンゴジュースのような風味。参加者は初めての体験ばかりで、盛り上りました。

6/10 飛騨和ハーブDAY

和ハーブ協会との初コラボ。「和ハーブ」をテーマにした散策会と講演会を開催しました。和ハーブとは、昔から日本で親しまれてきた植物のこと。身近にある植物の歴史・文化など深い話を聞くことができました。

7/8 薬草週間特別企画「ヨモギの日」

薬草の女王とも呼ばれる「ヨモギ」を堪能するイベントを開催しました。頑張ったからだをほぐしてくれるマッサージオイルづくりや、芳香蒸留水づくりを楽しみながら、ヨモギについて学びました。

«発行» 2023年8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 email hidayakusou@city.hida.lg.jp
«編集» 岡本文 ／ 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

web facebook instagram