

# ひだ森通信

2024  
Vol.17

## 春のごちそう、山菜

もうすぐ春の山菜シーズンがやってきます。春の山菜というと、タラの芽、コシアブラ、ウドあたりをあげる人が多いのではないのでしょうか。定番は天ぷらで、お店でも季節のメニューとしてよく提供されています。独特の風味がたまりませんね。

これらの植物は全て「ウコギ科」に属しており、私たちは、その新芽を山菜として利用しています。有名な高麗人参も同じウコギ科です。そう考えると、何だかすごい植物に思えてきますね。

他にも、飛騨の山には食用にできるウコギの仲間が隠れています。それぞれ風味が異なり、個性豊かな食材たちです。自分のお気に入りを見つけてみるのも面白いですね。

ただし、新芽を根こそぎ採取したり、枝を折って採取したり、他人の土地に無断で立ち入り採取したりするルール違反は止めましょう。

### 丸ごと活用！ウド料理

新芽＝「天ぷら」



新芽は小麦粉を水で溶き衣にして揚げる。

茎＝「酢の物」



軸の部分は皮を剥いて、鍋に少量の水、醤油、砂糖、酢、油を入れ、コトコトと弱火で20分くらい水気がなくなるまで炊き、器に盛り花かつおをかける。

皮＝「きんぴら」



皮を細かく刻み、水にさらさず油でさっと炒め、醤油・砂糖・ゴマを入れ、煎るように水分がなくなるまで炒める。時間が短いと苦味が消えないので、好みで調整する。



### コシアブラご飯

軽く茹でたコシアブラを刻んで、塩昆布と和える。これをご飯と混ぜてもよし、塩味を抑えたものをそのまま食べてもよし。



### ハリギリ（セン）

タラノキよりも目立つ棘が特徴。クセは強めで好みは分かれるが、天ぷらにすると美味しい。



## 《団体紹介》中学生の薬草活用グループ「Y3K」

神岡中学校3年生の3人組で薬草の化粧水づくりを研究しているY3K。どのような化粧水ができてあがるのでしょうか？メンバーにインタビューを行いました。

### Q. 「Y3K」結成の経緯は？

学校の探求学習がきっかけ。「美容」をテーマに探究を進める野上さんと小谷さんが意気投合。市の薬草事業のことで知り、同世代をターゲットにした化粧水を作ることに。そこに、飛騨市の良さを伝える動画を作りたいと思っていた藤井さんが加わり結成されました。Y3KのY=薬草、K=神岡中学校、3=3人のメンバー（YとKを繋ぎたいという想いで真ん中に配置）

### Q. どんな化粧水を作っているの？

クロモジとメナモミを使用。初期は乾燥葉を湯に浸して色を出し、グリセリンを入れたものを作りました。そのあと、市から教えてもらったチンキ（薬草のアルコール浸け）を使った改良品ができてきました。現在は更に改良を加え、アルコール臭を抑えた優しい香りの化粧水に仕上がっています。

### Q. 苦労したことは？

香りの出し方、情報の見つけ方、プレゼンでの伝え方を考える上で悩みました。でも、それを改善していく過程が楽しかったです。

### Q. 周りの人の反応は？

香りがいい、肌がもちもちになった、使い心地がいい、という声が集まりました。

### Q. これから作りたいものは？

石けんなど、普段から使えるものにも挑戦したいです。

### Q. 読者の皆さんへ伝えたいことは？

薬草採取のお手伝い、薬草情報、開発アドバイス、市内の中高生モニターを募集しています！私たちの活動を応援してください！！



▲メナモミチンキと最新の化粧水



▲Y3Kポーズ／左から 藤井優空(ゆら)さん、野上莉彩子(りさこ)さん、小谷温(はる)さん



\*お問い合わせは Instagramのメッセージから、または神岡中学校 上町先生まで (0578-82-1164) ◀ Y3KのInstagram 化粧水レシピ公開中!!

## 森からの手紙



▲ノカンゾウ 絵手紙愛好家 山鼻

《発行》 2024年2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