

# ひだ森通信

2020 夏  
Vol.3

## 薬草商品等登録制度が始まりました！！

飛騨市では「**飛騨市薬草商品等登録制度**」を始めました。薬草の分量や調理方法など、市が定める基準を満たした薬草商品や薬草料理を「飛騨市薬草商品」として登録します。

これらを取り扱う飲食店などに、登録サインとしてフラッグやステッカーを表示していただくことで、一体感をもって薬草のまちづくりを内外にPRします。薬草登録商品・料理は、市内の飲食店など20店舗で提供する予定で、薬草まち歩きマップなども整備していきます。皆さんも薬草の魅力を楽しみながらまち歩きをしてみたいはいかがでしょうか。薬草登録商品は薬草プロジェクトホームページに随時アップします。



自家焙煎珈琲あすなろの飛騨メナモミ花酵母パン (神岡町)



FabCafe Hida (古川町)



登録制度フラッグ

## 薬草加工サービスをご利用ください！！

ひだ森のめぐみでは「**薬草加工サービス**」を開始しました。これは業務用の乾燥機を使用し、生葉の薬草を完全に乾燥するもので、併せて乾燥したものをパウダー状に加工するサービスも利用できます。

加工した薬草は、料理やお茶、入浴剤など、幅広い用途に活用できます。薬草の使いかたが分からない...加工するのが面倒だ...といった方も、これを機会に本サービスを活用し、普段の生活に薬草を取り入れてみませんか。

●料金  
【乾燥】生葉 1kgまで 200円  
~3kgまで 500円  
~5kgまで 1,000円  
~10kgまで 1,500円 ※10kg以上は非対応  
再乾燥は、300g(500円)・500g(1,000円)・1kg(1,500円)

【粉末加工】乾燥葉 100gまで 300円  
~300gまで 500円  
~500gまで 1,000円  
~1kgまで 1,500円

- お問合せ ひだ森のめぐみ (飛騨市古川町式之町6-7 / ☎0577-73-3400)
- 利用時間 10時~12時まで(要予約)
- 利用方法 スタッフにお預けいただくだけ。翌日以降のお引き渡しです。
- ヨモギは繊維質が多いため、粉末加工の取扱いはできません。



ヨモギの乾燥前(左)と後(右)

## 「ひだ森のめぐみ」から

### ひだ森のひと時

「あー、朝からグッと元気になれる気持ちです」  
最近、心が疲れてしまっているの、なにかいい薬草茶はないかと訪れた30代女性。  
あれこれ、お話をつまみに...コレか?いやアレだ、と薬草をブレンドしてオリジナル茶を差し上げた。  
ひとろずつゆっくりと味わいながら、じっくりと何かを確かめるかのように飲む姿。「至福のひと時でした。ありがとう」と文頭の言葉とともにお帰りになった。

ひだ森の店員冥利に尽きます。こちらこそ感謝です。



Episode1

### Episode2



「僕、これやってみよう!!」と薬草七味づくりを体験するサッカー少年。コロナ騒ぎで卒業記念のサッカー試合が中止。それなら親子でも楽しめるこのひだ森のめぐみにと来店。

16種の薬草の薬効を一つ一つ確かめながら、「よし!!こいつはバアちゃんのために。オッこれは弟にいいぞ!!」と丁寧にそして嬉々として作っていく子。その姿を見て「あ〜、うれしい。いい親子の記念になりました」という親。スポーツを一心にやってきた少年だからこそ、こんなに優しいのだろうか?親の誠実な子育てがあったからこそ、こんな家族思いの少年となったのか?

薬草でつながる「縁」を改めて実感しています。



かばさん

## イベント情報

\* WEBサイトで随時更新

### 飛騨市薬草フェスティバル 2020年秋開催予定

薬草を使った体験施設や飲食店をめぐるまち歩き、朝霧の森の散策などを予定しています。  
\*新型コロナウイルスの感染状況により、スケジュールや内容等変更となる可能性があります。

### 薬草のことがおもしろいほどわかる!

### 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騨を元気にする会」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。

### 体験シリーズ 申込先:ひだ森のめぐみ 0577-73-3400 (10:00-16:00)

#### 1.メナモミペーストで蒸しまんじゅうを作ろう

絵手紙でおなじみの山鼻さんの手作り梅ジャム入りメナモミ蒸しまんじゅうは絶品!



8月8日(土) 13:30~15:00  
講師:山鼻  
定員:10名  
参加費:1,000円  
(小学生以下は300円)

#### 2.三寺まいるの行灯に絵を描こう

三寺まいるの時に快存上人を偲んで奉納する絵手紙行灯。新型コロナウイルスの終息を願い、元気な町が戻ってくるようお願いを込めて、皆で薬草の絵を描きましょう。



8月23日(日) 13:30~15:00  
講師:山鼻・植田  
定員:10名  
参加費:500円

◀発行▶ 2020年7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 地域振興課内)  
〒509-4292 岐阜県飛騨市古川町本町2-22  
TEL 0577-62-8904 FAX 0577-73-7077 email hidayakusou@city.hida.lg.jp  
◀編集▶ 飛騨市地域おこし協力隊 岡本文 / 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト



## よもぎでスイーツ♪

### ■よもぎあんぱん

材料 よもぎ、強力粉、薄力粉、砂糖、塩、バター、卵、牛乳、ドライイースト、あんこ、こま（お好みで）

1. 小さなよもぎを熱湯に30秒ほどくぐらせる。（長時間ゆでると栄養が逃げてしまうので、サツとでOK）
2. それをフードプロセッサー、またはすりこぎで粗めのペーストにする。
3. バターとあんこ以外の材料を全てボウルに入れ、よくこねる。
4. バターを加えてさらにこね、一次発酵。
5. 好みの大きさに分けて丸め、ベンチタイム。
6. あんこを包んで二次発酵。
7. つや出しに卵または牛乳を塗り、ごまをのせる。
8. 余熱したオーブンで焼けば完成。

よもぎとあんこの相性はつちりです！

\*ホームベーカリーを使用する場合は最初にペーストを投入する。

薬草プロジェクト 和仁



### ■よもぎ団子

#### ★白玉粉ver.

材料..よもぎ、白玉粉、水

1. 30秒ほどゆでたよもぎをフードプロセッサーまたは、すりこぎでペースト状にする。
2. 1に白玉粉を加え、こねながらひとまとめにする。耳たぶくらいの硬さを目安に、適宜水を加えて硬さを調整。
3. 一口大にまるめ、沸騰したお湯でゆでる。
4. 浮いてきて2分くらいたったら、水を張ったボウルに取り出す。
5. お好みの味で食べる。（きなこ、あんこ、醤油..など）

#### ★上新粉ver.

材料..上新粉、粉末よもぎ、熱湯

1. 上新粉と粉末よもぎに熱湯を加え、こねながらひとまとめにする。耳たぶくらいの硬さを目安に、様子を見ながらお湯を加える。
2. 白玉粉ver.の3〜5と同様。

白玉粉は「つるつもちっ」、上新粉は「だんご」という感じ。なお、どちらも材料のよもぎは生でも粉末でもOKです。

薬草プロジェクト 野林



よもぎ団子(上:白玉粉/下:上新粉)

### 薬草の知恵袋

#### ドクダミ

薬草博士の故・村上光太郎先生直伝、奇跡的な「回復力」をもつドクダミハニーのご紹介。

「80代の寝たきりの男性にすすめたところ、起きて歩けるようになり『自分のムスコも20年来寝たきりだったが、飲み始めたら起き出した』と言っていた。」

そう先生が話すのは、千葉のとある農家に古くから伝わる家伝薬「ドクダミハニー」の逸話。江戸時代には薬として売られていたが、明治以降の法律で薬として販売できなくなったとか。先生のことを知ったその農家が家伝薬を持って、わざわざ訪ねて来たそうです。

#### 【作り方】

1. ドクダミの葉や茎を刻んで搾り、青汁を作る（附着した酵母菌が落ちるので洗わない）。
2. ハチミツを加え、毎日かき混ぜる（青汁5..ハチミツが目安）。ハチミツは搾り汁に溶けにくく沈殿してしまうため、かき混ぜないと上部の

糖度が不足し、酵母菌が増殖できずに腐ってしまう。  
3. 一週間ほどで美味しく飲むことができる。リンゴの搾り汁のような色で、味もリンゴ酒に似ている。  
生のドクダミには排膿作用があり、乾燥させたものは十葉（漢方薬）と呼ばれ血行を改善し炎症を抑えます。  
ドクダミハニーはさらに強壮作用が加わるので、このような効果が得られるということですよ。

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

#### 姥百合の咲く森

朝霧の森では広葉樹の新緑が空を覆い、安らかな癒しの日陰を生み出しています。ここでは夏にも多くの薬草が見られますが、中でも「姥百合(ウバユリ)」の群生は森の象徴ともいえる存在です。姥百合は種から花が咲くまで7〜10年程度。茎が伸び(1〜2m)花が咲く頃、葉(歯)が枯れてしまうことから姥(乳母)うば)の名がつけました。一度花を咲かせると株の命は終わり、種を残して枯れていきますが、枯れた姥百合はドライフラワーとしても使用されます。

他にも、森では「ゲンノショウコ」が多く見られます。「現の証拠」の名のとおり、下痢止めに服用するとよく効いたそうです。東日本では白い花、西日本では紅い花が咲きますが、飛驒では紅と白の両方を見ることが出来ます。同じ種類の薬草でも花色を比べて見ると視点が違って趣がありますね。

薬草プロジェクト 白川・仲島



▲ウバユリ



▲ゲンノショウコ(紅・白)



#### 水田に生える弓矢

夏の水田をよく見ると、矢尻形の葉が紛れ込んでいることがあります。これは「オモダカ」という植物で、弓矢を連想させるため武家の家紋にも描かれています。

オモダカは厄介な水田雑草ですが、じつは正月料理に使われる「くわい」の原種であり、土の下に育つ塊茎(丸く肥大した地下茎)を食べられます。駆除するには晩秋に土を深く耕し塊茎を掘り出すのが有効なので、ついでに塊茎を灰汁抜きして煮物やチップスに調理すれば、味も楽しみ一石二鳥です。

薬草プロジェクト 三井

### 森からの手紙



「ハナイカダ」絵手紙愛好者 山鼻(古川町)

### 木になる薬

#### マツ

代表的な針葉樹の一つ「松」。飛驒の身近な松は3種類です。  
「アカマツ」は樹皮が赤く、遠目でもよく目立ちます。葉は2枚ひと組で、硬く、力強い印象を受けます。松葉相撲をして遊んだ方も多いのではないのでしょうか。松葉サイダーの材料に用いるのはこのアカマツです。

「ゴウマツ(ヒメコマツ)」の葉は5枚ひと組で、柔らかく優しい印象を受けます。山の中でよく見かけます。

「カラマツ」の葉は明るい緑色で、柔らかく、一か所にまとまって生えます。日本産の松では唯一の落葉樹で、秋にはきれいに黄葉します。松といっても色々。次に見かけた際はどの種類か観察してみませんか。

薬草プロジェクト 今村



左からゴウマツ、アカマツ、カラマツ