

- 淡路の情報いっぱい！生活創造しんぶん -

月刊 ポケットあわじ

春の野山で 野草を探そう！

VOL.23

発行日 2004年4月1日

(発行) 淡路生活創造応援隊

県立淡路文化会館

県立淡路生活科学センター

〒656-1521 津名郡一宮町多賀600

TEL0799-85-1391

FAX0799-85-0400

春の野山には、あちらこちらでつくしの坊やが顔を出し、タンポポも嬉しそうに笑っています。今回は、淡路の野草や、薬草の会を紹介します。野草や薬草のおいしい食べ方や効能、薬効、また遊び方なども満載で～す！



五色町都志川でクレソンを摘むメンバー



「菜の花フォーラム」では菜の花やケナフの染色指導

五色薬草の会

「薬」という字は草冠に楽しいと書きます。草を楽しむ、草によって楽になる、ということかな……。私達の会は発足してから16年目。会員は30名程度です。月1回、夜の活動です。毎月、薬草料理を中心に調理実習をしています。3月1日には、セリとキンセンカの花びらごはん、てんぷら（ヨモギ、ノビル、椿の花、ゲンノショウコ、オオバコ、ツワブキ）、サラダ（大根、リンゴ、タネツケバナ、カラスノエンドウ、キンセンカ）、茹でた大根にゆず味噌をのせたものを調理。お茶は生のビワの葉茶でした。その後には、ビワの葉でスカーフを染めました。

口にするものだけでなく、ハンドクリームを作ったりもします。オトギリソウ軟膏、ヘチマ化粧水、ヨモギのかゆみ止めなどは、薬草会のオリジナル作品で人気があります。

4月は野外活動、ワラビ、クレソン、イタドリ、タケノコ、トトキ（ツリガネニンジン）、セリなど実物の見分けをします。年1回の昼の活動で、土曜または日曜となります。いっしょにいかがですか？

また、5月2・3日開催の五色町健康まつりでも、薬草や手作り軟膏の展示、薬草茶の試飲などを予定しています。

《五色野草の会 連絡先：代表 十川美智子 TEL0799-33-0558》

* 五色薬草の会おすすめレシピは、今後レシピのコーナーで紹介する予定です。

野草を探そう！ ～野草のパワーと味わい方～

ノビル

田んぼの畦や果樹園などによくみられるノビルは、その小さな花の形からわかるようにユリ科の植物で、ネギやニラの仲間。

土の中にはラッキョのような塊茎があり、味噌をつけてかじるとピリッと辛くおいしい。てんぷらやレバー炒めにも。葉はゆがいて和え物や、ネギ焼きのネギのかわりに。ビタミンCを多く含み、強壮作用があるとして知られる。



クズ

荒地によく生えている雑草のクズであるが、その塊茎はくず粉の原料として貴重なもの。また春先に伸びる新芽や、若い葉はてんぷらにするとおいしい。新芽（つる先）は数本束ねると揚げやすい。摘んでも摘んでも、次々と伸びてくるので遠慮なく。花はさっとゆがいて、酢の物にすると彩りも美しい。寒天やゼリーで花を固めてデザートにも。

風邪の初期にはくず湯がよいといわれる。

ヨモギ

山野、道ばたなど、どこにでも見られる多年草。おもちに団子にと重宝されるが、薬効も多い。乾燥しヨモギを入れたお風呂は、神経痛やリュウマチによいとされる。

お茶として使うには、初夏の頃の勢いの盛んな葉を水洗いして乾燥し、生乾きの時に3mm幅に刻み、さらに3日ほどざるに広げて乾燥させる。飲む時は番茶と同じように急須で熱湯を注いでしばらくおいでから飲む。

食用には、生葉のてんぷら、ゆでて水にさらしたものをゴマ和え、辛し和え、油炒めに、また、細かく刻んでちりめんじゃこでももぎご飯にも。



ヨモギ餅はいかが？



アカメガシワ

日当たりのよい山野に自生する。新芽が紅赤色で目立つ。葉や樹皮は薬用にされ、エキス製剤は市販されている。また、葉、茎、樹皮を浴剤として使用すれば、あせもや皮膚病、リュウマチ、神経痛に効果があるとされる。

食用には赤みが残った若葉を使う。葉の裏側にだけ水溶き小麦粉をつけて、からっとてんぷらに。他の野草のてんぷらと同じで、ほん酢やソース味もよいが、持ち味を楽しむには塩だけで味わうのがおすすめ。

*野草を採取するときは、除草剤がかかっていないか、犬の糞などで汚れていないか、確かめましょう。

ハコベ

生け垣のわきや道ばたなどでよく見かけられる多年草。薬用の青汁にすると、催乳作用や、血液をきれいにする効果、利尿作用があるとされる。

昔はハコベを刻み、炒って乾燥させて歯みがき粉を作った。今も、粉に同量の食塩を混ぜたもので歯みがきや、指につけてのマッサージで、歯ぐきが引きしまり、歯槽膿漏の予防に効果があるとされる。

また、アクが少ないので、生のまま炒めたり、味噌汁の実として食べられる。塩ゆでし水にさらしたものをゴマ和えにしてもおいしい。

白い小さな花が咲く



ユキノシタ

各地の石垣の間や湿った岩場などに自生する。初夏にかわいい形の白い花を多数咲かせるので、観賞用にもされる。

昔から民間薬として使われ、葉の絞り汁は子どもひきつけ、百日咳、耳だれに効くといわれる。腫れ物、やけど、湿疹には生葉をもんで貼ったり、火にあぶって貼ったりする。

葉を食用とし、古葉も新葉も食べられるので、一年中使える。エビや魚のすり身をのせてすり身揚げ、てんぷらがおすすめ。

フキ・フキノトウ

山地や草原の道端で見つかる。早春のフキノトウ（花茎）の天ぷらは、春を感じさせる。味噌と練りこめば、ご飯とよく合う。

フキノトウをホイルに包み弱火で蒸し焼きし冷凍保存しておき、咳が出るときに熱湯100mlを注ぎ飲むとよい。

ツワブキ

海辺に近い湿潤地に自生する。ツアブキの葉の渋（タンニンなど）に消炎作用があり、吸い出し湿布薬として使われる。ツアブキの生葉を1~2枚火であぶり、薄皮をはいですりつぶし、ガーゼにのばして患部に貼るとよいとされる。

また食用には、葉を取り、3~4分塩ゆでし、あくを抜く。その後、水でさらしながら皮をむく。キャラブキには、長さ2cm位に切りそろえたツワブキの茎を、醤油とみりんできゅめる。普通のフキでも作ることができるが、ツワブキの方が味わい深い。



フキノトウ



フキ



ツワブキ

*野草の中には毒を持つものもあります。確固たる自信があるものだけを口にしてください。できれば図鑑などで確認をお勧めします。セリとキツネノボタンを間違った例もあります。（資料提供：小松 茂）

野草で遊ぼう！ ～野草のおもちゃ作り～

カラスノエンドウの笛

実のよく膨らんだものを選んで片方の先をちぎり、中を開いて豆をきれいに取り去る。切り口を外に向けてくわえ、吹くと楽しい音が淡路では、「シイビビビ・・・」と吹くことから「シビビ」や「シイビビ」と呼ばれる。



イタドリ

春先、タケノコ状に突き出た若芽を折り取り、皮をむいて生食できる。カッターで切込みを入れて一輪ざしを作るなど、竹細工より簡単に楽しむことができる。



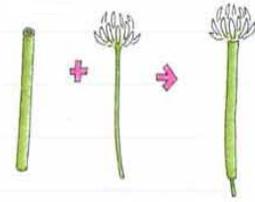
シロツメグサの風車

タンポポの茎にシロツメグサを差し込む。別に用意したタンポポの茎から息を吹き、シロツメグサを回す。シロツメグサの代わりに他の花でも試してみてもね!



ツバキのぞうり

ツバキの葉の根元のほうを半円形に切り（ぞうりの緒にあたる）、葉先に穴をあけます。半円形に切った部分（緒）を折り返すようにして、葉先の穴に差し込む。その上からタンポポなどの花を挿して出来上がり。



野草を食べよう！

タンポポは、咲き終わって倒れた花茎が、綿毛を遠くに飛ばすために、再び起き上がりぐっと伸びる。タンポポの子孫繁栄のための知恵ですね。

(写真・レシピ：前野廣子)

タンポポ料理

タンポポサラダ（見た目を美しく）
きれいな葉をちぎり、ドレッシングで頂く。

タンポポのてんぷら
葉の片側に衣をつけてカラッと揚げる。

タンポポの胡麻和え（野草の苦味を楽しみたい方）
重曹を少し入れた熱湯でさっとゆでる。
水に10分以上さらし、水分を搾り、しょうゆをかけて、また搾る。
小さく切り、すりごまで和え、しょうゆで味を調える。



菜の花のてんぷら。つぼみを揚げます。

* てんぷらには、タンポポだけでなく、つくし、ふきのとう、よもぎ、あざみ、菜の花・・・いろいろな野草が素材になります。いずれも新鮮なものをどうぞ。