

# さとやま学校だより.13

NPO法人 さとやま学校・東京

〒190-0202 東京都西多摩郡檜原村藤原 4814  
旧藤倉小学校 info@satoyama-gakkou.org

2018年5・6月号

## 特集

# 山菜・野草の食文化

檜原村に通うようになって、山菜・野草を食べる機会が増えました。

都会の人は、お金を出して買う野菜は価値があるけれど、野山で取れるものはいらないものではないかと思ったりするのですが、実際、山菜・野草を食べてみると、その考えは間違っているかと確信しました。

それぞれの山菜・野草には、個性的な独特な風味があつて、むしろ高級食材のような深い味わいがあります。いつのまにか、山菜が食べられる春が待ち遠しく感じるようになりました。

山菜・野草は、日本に元々自生していた植物です。八百屋さんで売っている野菜のルーツのほとんどが奈良時代以降に海を渡ってきた外来種であり、品種改良によって味も変化してきたのに対し、山菜・野草は縄文時代から、人々の食生活に深く関わっていました。江戸時



②

代には、飢饉の時の救済作物としても重宝したという記録があります。山菜・野草は、まさに、わたしたちの食文化の原点と言えるでしょう。

当NPOでは、山菜料理会などを実施して、地元の方に食べ方を教えて頂く機会を設けてきました。そうすると、あらびつくり。今まで見過ごしてきた美味しい山菜・野草が、ごく身近な場所にもあるのに気づ



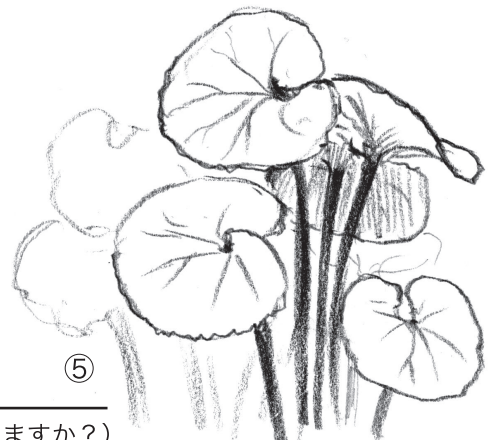
④

くようになりました。私たちの畑の回りでも、ノビル、セリ、ヤツバ、ミツバ、ヨモギなどがいつのまにか生えています。

畑の隅で毎年顔を出すフキやヤマウドは、元々山野に生えていたものの根っこを住居近くに移植して増やしたものでしょう。この方法は、檜原村の方にも教えていただきましたが、万葉集の頃にも行われていたようです。いつの時代も自然の恵みが絶滅しないように、人々がとても気を配ってきたことが解ります。

道端に繁茂しているイタドリなど、今まで雑草と想っていたのですが、適切に調理するととてもおいしく変身することを知りました。知識がなければ、ただの雑草と思えるものの中に、実は美味しく栄養価も高いという植物は、まだまだありそうです。

しかし、野草の中には死に至らしめるような強烈な毒草もありますから、やみくもに食べてみるというのは、非常に危険な



⑤

行為です。匂い、手触り、ちよつとした葉の形の違いも見逃さない注意深さなど、山菜採りには、五感を研ぎ澄ます必要があります。そんな感覚を鍛えていくことが、自然と共生する里山暮らしに必要なのだということが、だんだん解ってきました。

また、山菜・野草について調べて行くと、それぞれの薬効の高さにも驚きます。医者もいない時代、病氣治療や健康管理に人々がどのように植物を利用してきたか等、山菜・野草利用の世界は奥深そうです。NPOの活動を通して、もっともつと学んで行きたいと思えます。(川上玲子)



①



③



⑥

①セリ ②ミツバ ③ヨモギ ④ヤマウド ⑤フキ ⑥イタドリ (に見えますか?)

活動報告

4/15 (日) つつじ祭り

今年も重要文化財小林家住宅つつじ祭に出店し、粟(あわ)ぜんざいを販売しました。粟を炊いて、小豆あんをかけて食べるシンプルなデザートなのですが、粟の意外な美味しさを発見する方が多かったです。

使った粟は、自分たちで栽培したものです。その種は、一昨年に会場的小林家住宅のすぐ近くにお住まいだった故振屋ハツさんに分けていただきました。

江戸時代も、このあたりで粟を栽培していたのだろうか？ その時代は、何をどういう風に食べていたのだろうか？と気になります。この先、小林家住宅のお祭りでは、そんな昔のレシピを



ヨモギ饅頭作り

再現出来たらいいなと思いました。今年のおまつり祭りは、天気予報が良くなかったのは残念ですが、お客さんが少なかったのは残念ですが、地元のおいしいものの販売や、すっかりおなじみになった村長のオカリナ演奏、地元藤倉の東京都指定無形民俗文化財である獅子舞の上演もあり、とても檜原村らしい手作りのお祭りを楽しんだ1日となりました。

5/3 (木) 祝 ヨモギ饅頭作り

ヨモギは、和菓子の世界ではおなじみの食材であり、最近ではその健康増進効果が注目されていますが、実際にヨモギを摘んで何かを作った経験のある人はなかなかいません。

今回は、藤倉の船木照枝さんを講師に迎え、ヨモギと自家産小麦粉を使った饅頭作り講習会を実施しました。

まずヨモギを摘むところからスタート。摘んだヨモギは、きれいに洗って柔らかくなるまで湯がき、水洗いした後、ちぎって粉に混ぜます。生地に加えると、特にすりつぶしたりしないのに、いつのまにか混ざって、全体がきれいなヨモギ色に染まりました。中に餡子を入れて丸め、薪のかまどで15分蒸かして出来上がり。美味しくて春らしいお饅頭を作る事が出来ました。

最近では、なんでもネットでレシピが見られますが、細かいやり方は、やはり実際に見せて頂くのが一番です。

5/5 (土) 山菜料理会

藤倉の小林茂雄さんのご協力でも、今年も山菜料理会を開催しました。集まった山菜の種類は、約10種類(ワラビ、ノビル、ヤマウド、セリ、ワサビの葉、ヨモギ、フキ、イタドリ、ミツバなど)。それらを前に、参加者で料理プランを考え、4つのチームに別れて調理を開始。2時間ほどで、天ぷらや炊き込みご飯など15種類くらいの料理を作りました。

初めて作ったメニューで好評だったのは、水と味噌を加えた小麦粉にノビルやワラビなどの山菜を刻み込んでフライパンで焼く「たらし焼



き」。自家製小麦粉のほんのりした甘さが山菜と良く合っていて、期待以上の味でした。

最後は、夕焼けを眺めながらの山菜料理パーティー。檜原村の豊かな山の幸を満喫した夕べとなりました。

事務局から

◎会員募集中

運営に参加していただく正会員、ご支援をお願いする賛助会員、ボランティアとして活動に参加していただくサポーター会員を募集中です。詳細は、事務局までお問い合わせください。

◎畑仕事(斜面畑再生プロジェクト)の予定

6月〜7月中旬は、農繁期！ほぼ毎週末活動します。麦刈り、新ジャガ掘りなど収穫および、雑穀や大豆などの夏作物の植え付けが主な作業です。

天候によって日程が変更になることもありますが、参加ご希望の方は、事前にお知らせください。

檜原村旧藤倉小学校を拠点に活動をスタートした「NPO法人さとやま学校・東京」の活動状況をみなさまにお伝えするための情報紙です。みなさまのご感想やご意見をお待ちしています。

090-2644-1996

(事務局スタッフ:川上玲子、杉拓也、安田治文 絵:レイアウト:樋口潤一)