

身近な野草の利用

東松山市きらめき市民大学
12期くらし・環境学部



鮫島 山下 片岡 深澤 萩野谷 木村 野澤 馬橋
(SL) (L)
若林 笛木 北原 岡田 鈴木 足立 堀
(SL)

* 課題研究テーマの選定

テーマの選定にあたり、クラス全員のフリートーキングの中から、いくつかのテーマが挙がっていましたが、一年前の2013年5月、中澤利雄先生の「東松山市の自然」という授業を受けた時、市民大学構内外を散策し、普段ほとんど目を向けたことのなかった野草や樹木に触れ、観察したのがとても新鮮で楽しかったことを思い出し、「身近な野草」について取り上げようということになりました。古来より野草は利用されてきましたが、実際に自分たちで利用したこともない人も多くおりましたので『身近な野草の利用』をテーマとして取り組むことにしました。野草の利用の中でも自分たちでやりたいことを2テーマに絞り「草木染め」「野草を採取、調理、試食」のグループに分け活動することとしました。

* 染色グループ

はじめに

私達、染色グループは、身近な自然にあるものや、家庭にある安全なものを使って染物をしてみることにしました。茄子のヌカ漬けをつくる時、茄子の皮の紫色がヌカに抜け落ち、茶色く変色し、美味しく見えないので、ミョウバンを使ったり、鉄玉子を入れたりします。それと同じです。

コーヒーや紅茶、ジュースをうっかり服に付け「シミ」をつけてしまうと、シミは洗えば薄くなりますが、繊維の中に入り込んだ植物の染料成分（タンニン、フラボンなど）が金属と結びつくと、水に溶けない物質に変わり落ちにくくなる働きを利用して繊維を染めることを『植物染色』と言います。

皆染物をするのは初めての面々ですので、先ず手始めに、4月5日森林公園の椿の花びら染体験に参加しました。以下、今までの活動内容を記載します。

* 野草グループ

はじめに

人類の祖先は、はじめ野生の植物を野山から採ってきてそれらを食料として利用してきました。農耕、牧畜が発展してくると野山にある植物を栽培して食料とすることで安定的に手に入れることができました。今回私達「くらし・環境学部」の野草グループは、畑で殆ど栽培されていない野草の利用を試してみる（実際に料理して食すること）ことで、これから未来の食糧難の時代が到来してもこれらを食することで生き延びることができるのだということを確認したいと思いました。

今回私達が利用したものは、身の回りの場所で採れるものばかりです。野草の中には、毒草もありますので資料で確認しておく必要があります。

『活動記録一覧』

日 付	課題学習内容
2014年2月06日	クラス全員にてフリートーキング、テーマの選定等討議
2014年2月13日	既受講の中澤先生と懇談、観察方法論等アドバイス戴く
2014年4月05日	森林公園に於いて、椿の花びらによる染色体験 花びらを揉み出し、その液と酢酸の混合液で染色
2014年4月10日	大谷在住のI宅及び関連耕作地に於いて、野草採取調理、試食体験。採取は筍、ヨモギ、ツクシ等7点 調理はヨモギ餅、焼筍、煮物、お浸し等8点
2014年5月29日	高崎市染料植物園・染色工芸館に於いて 染色の歴史学習、収蔵品の見学、染色実習の見学 屋内・屋外の生態の観察・記録及び高崎観音見学
2014年6月19日	松山活動センターに於いて、調理、試食体験 別途採取地における採取活動・搬入、調理、試食体験 採取はアカザ、タンポポ等15点、調理は天ぷら、お浸し、油炒め等4点
2014年7月10日	東松山消防署付近に於いて、野草採取、調理、試食体験 時期を逸しそうな、ノカンゾウ採取、調理、試食、記録
2014年7月17日	鎌倉市在住の“北鎌倉アトリエつみくさ”に於いて 桜の樹枝、樹皮による染色体験 樹枝カット、煮出し 温媒染液（ミョウバン）準備、浸漬染色
2014年7月27日	森林公園に於いて、藍の生葉による染色体験 葉の揉み出し液準備、葉の粉碎分混合、浸漬染色 及び叩き染体験
2014年7月31日	大岡活動センター、近隣I宅耕作地に於いて野草採取、 調理、試食体験 採取はスベリヒユ、ツルニンジン、ヨモギ、クワ新芽 等9点、調理は天ぷら、お浸し、油炒め3点 ヨモギのミョウバン媒染によるヨモギ染体験 ヨモギの煮汁、浸漬、その後媒染液浸漬
野草の経過観察等	大学構内及び市ノ川の土手観察・記録 3月22日 大学構内の定点観測地点の定期的経過観察・記録 4月17日、5月1、8、22日、6月5日 スポット観察・記録 4月10日、5月29日、7月10日、7月31日

染織の歴史を学ぶ

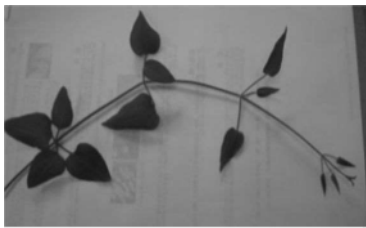
5月29日 於 高崎市染料植物園

高崎市染料植物園は、古代から続く日本の染織文化を、時代時代の染料植物と共に紹介する施設です。文学者で農村工芸運動に取り組んでいた山崎斌(アキラ)氏が、昭和4年に植物を染材とする一群の染めを“草木染”と命名し、長男の山崎青樹(セイジュ)氏が高崎染料植物園の設立に貢献しました。染色工芸館では、染織の歴史をたどり、どのように私達と関わってきたか、知ることができました。



〈古くから染料に使われていた植物〉

茜 (あかね)



つる性多年草。もっとも古い赤色染料で古墳時代から根を用いて、赤色を染めている。根が赤いのでアカネ。日本茜の根は細く、必要量は取れないので、中国から輸入。薬用効果は止血、通経。

紫草 (むらさき)



日本全土・中国などに分布する多年草。古代から最高位の服色を染めるのに用いた。根は太くシコニンという色素を含んでおり、古くから染料や薬用に用いられてきた。埼玉から東京にかけての「武蔵野」は、江戸時代まで『紫根染』が一大産業だった。「紫雲膏(しうんこう)」という今でも使用されている外用薬があり、火傷や皮膚の炎症、痔疾などに利用。

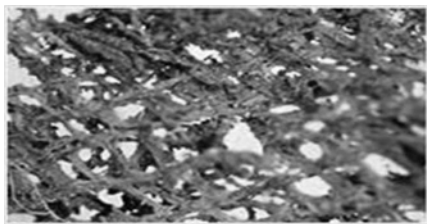
紅花 (べにばな)



メソポタミア地方原産の一年草。口紅の材料。黄と赤の色素があり、赤色を染めるための重要な染料。赤く染めるには、黄色を取り出した後の紅花を、黄色の液が出なくなるまでひたすら洗う。水に溶けやすい黄色と水に溶けにくい紅色が混在し、水にさらすと分離する。血行促進作用があり、養命酒に含まれている。

〈染織の歴史〉

〈染色の始まり～弥生時代〉



弥生中期の吉野ヶ里遺跡から出土した絹織物。日本茜や貝紫で染色したようです。

〈飛鳥時代の冠位十二階〉



中国大陸より伝来した染色技法を活かし、色や冠で位を表す、冠位十二階という身分制度。最上位の色は大量の藤が必要な紫、続いて青、赤、黄、白、黒と続きます。

〈平安時代〉

大陸文化から離れ、日本独自の文化が築かれた時代。源氏物語や枕草子などに描かれるように、公家たちは様々な衣装を重ねてあでやかさを競い合っていました。



〈室町・江戸時代〉

近世には染織文化の担い手も公家、武家から町人、農民へと広がりました。身分の上下に関係なく着用できる、着物の原型でもある小袖が主流になったことから、辻が花染め、友禅染め、更紗など多様な染色技法が発展しました。日本に綿が入ると藍が木綿によく染まることから急速に藍染が普及し、江戸時代を代表する色になりました。



縫い締め紋りに刺繍を施した辻が花染



多彩な絵画的文様を染め上げた友禅染



インド主産地で茶道具に使われる更紗

1856年英国の化学者ウィリアム・ヘンリー・パーキンが偶然、合成染料の製造法を発明し、それまで衣類を染めていた草木染は、幕末以降、衰退していきました。

椿の花びら染め

4月5日 於 国営武蔵丘陵森林公園

取組詳細

● 準備

椿の花びら・・・5グラム、お酢（穀物酢）・・・100cc
ジッパー付フリージングバッグ・・・1枚
輪ゴム、ボール（器）・・・など

● 染色手順

- ① 染色したい布地の下処理（今回は 絹のハンカチ）をする。
染液が浸透しやすいように水に浸す。（時間は、布地により異なる）
- ② フリージングバッグに花びらを入れ、汁や細かい泡が出るまで揉みだす。
- ③ ②にお酢 100cc をいれ、揉み混ぜ合わせ染液を作る。
- ④ 水に浸した布を軽く絞り③の染液につける。
※ムラにならないように、布全体が液に浸るようにする。（20分位）
- ⑤ 流水で布地についた花びらやカス、余分な染液を洗い流す。
軽く絞り陰干しをする。これで完成。

感想

- 草木染の中でも簡単な花びら染は、煮出すこともなく手早く手短に出来、初心者にとって最適な体験でした。
- 布を水に浸す前、絞り模様を付けるため、布を何か所かつまみ輪ゴムでグルグル巻きにしてから染液に・・・これが上手くいき、染液を避けた絞り模様が入り感激しました。
- 自然の物の色は、色彩が柔らかで暖かみがあり心が和みました。
- 退色し易く、直射日光や洗濯に弱いのが難点です。染直しが可能なので又、春が来たらチャレンジしてみたいと思います。



桜 染

7月17日 於 北鎌倉「アトリエつみくさ」

「つみくさ」オーナーである染物講師・嶋村先生の指導を受けました。

午前中は精神集中すべく、鎌倉を代表する古刹である円覚寺を見学し、由緒ある精進料理のランチをとり、準備を整えました。

午後嶋村先生御夫妻のお出迎えを受け、いよいよ作業の開始です。

持参した剪定ハサミで、枝を3~5cmに切り、更に樹皮、枝を裂く、これを5kg程度作る。

- ① 次に厨房用ズンドウで、上記枝を数回にわけ、煮たてて(80℃)、樹木の液を抽出する。但し、適度の液にはかなりの時間と経験が必要。
- ② その液に各自が絞り等の細工した絹のスクarfを、空気を入れないように均等に20分位掻き回す。
- ③ 取り出したスクarfを媒染液であるミョウバンに2回漬け置きする。その後、真水ですすぎ、仮完成です。(正式には帰宅後1~2回すすぎ、陰干しして完成。) 作品は萌黄薄黄色に仕上がりに、全員満足しました。



作業終了後、嶋村先生御夫妻を囲んでの反省会で、見本の先生の作品はきれいな薄桃色に仕上がっており、理由を尋ねたところ、材料の桜の枝が花の咲く前はピンク色になるとのことで納得できました。又、先生のご主人の献身的な協力が、印象に残りました。

今回の研修は、全員貴重な体験ができ有意義なものでした。



藍の生葉染め

7月27日 於 国営武蔵丘陵森林公園

藍・・・タデ科イヌタデ属の一年草。

藍染には、生葉染め、乾燥葉染め、すくも染めがあります。今回、行ったのは最も古くから伝わる生葉染めです。生葉染めはなかなか青く染まりにくいといった欠点がありますが、家庭でもできる簡単な藍染めの方法です。

材料：絹のストール

絹のハンカチ

藍の葉（染める布の重さの2～5倍）



作り方

- ①ハンカチに好きな模様をつける。(わりばし、輪ゴム、ビー玉、結び目など)
・ストールは水にひたす。(模様なし)
- ②①のハンカチを水にひたしておく。
- ③洗濯ネットに藍の葉を入れ、バケツの中の水に藍の葉を入れてよくもむ。(20分位) ※空気に触れないようにもみだす。
- ④どろどろのみどりの液ができたなら、ミキサーで粉碎した藍の葉を追加し、しぼったハンカチとストールを入れ、かき混ぜる。(20分位) ※布が空気に触れないように液に入れる。ここで空気にふれたり、時間がたちすぎると青い色がきれいにでない。
- ⑤バケツから布をだし、模様をつけたゴムなどを取り外す。空気にさらすと、青い色がでる。
- ⑥天日で干して乾かしたら、水洗いしてもう一度乾かす。この時、日光にあてると色があせてしまうので陰干しにすると青に深みが増す。



出来上がり

叩き染め（作業の合間にやってみました）

- ・布の上に藍の葉を置き、その上にラップをかぶせ、底が平らなカナヅチで叩くと、葉っぱの葉脈や形が浮き出てきて、簡単に可愛い染物が出来ました。



ヨモギによる染色

7月31日 於 大岡市民活動センター

1) 準備

- ・晒（さらし）を好みのサイズに切り、牛乳を2倍に薄めたものに30分浸した後よく絞り乾燥させておく。そうすることにより、木綿の布に動物性蛋白質を染み込ませ、染色しやすくする。
- ・布を計量する。総量320gをミョウバン及び鉄媒染を試みるため、160gずつに分ける。
- ・大岡付近の畦道のヨモギを採集。

2) ミョウバン媒染によるヨモギ染め



- ① 染める布の10倍の量を必要とするため3kg程度のヨモギを採集。
- ② ヨモギを10cmくらいに切り、水に入れ沸騰させた後20分程煮出す。
- ③ ザルでろ過し、80℃程度の染液を作り布を浸す。布が浮き上がらないように静かに攪拌する。



- ④ 染色する布の重量の5%強のミョウバンを煮溶かした後、布が浸る程度の水を加え、媒染液を作る。
- ⑤ 布を染液から媒染液に移す。
- ⑥ 上記3～5の作業を3度繰り返す。
- ⑦ 布を水洗いし乾燥させると淡い黄色の布に染め上がった。

3) 鉄媒染によるヨモギ染め



- ①前もって酢酸鉄の液を作る。水、古釘、酢を各200g鍋に入れ、20分ほど煮込み、変質しないような容器（ホーロー、ステンレス、プラスチック）に1週間ほど置く。黒くなり、膜が出来た。
- ②濃すぎると真っ黒になるようなので、少しずつ入れる。絹のスカーフはちょうど良いグレーに染まったが、晒しは鉄媒染液を思い切って全部入れても、少しグレーになった程度。染色液、鉄媒染液に何度も入れてみたが全然染まらなかった。
- ③後日、錆の量が少なかったのではと思い、再度酢酸鉄の液を作り染めてみたら、晒しはとてもいい色になり大満足。調子に乗って前述の絹のスカーフを数分浸してみたら、黒くなってしまいガッカリ。
- ④「媒染」「染色」の作業はどちらが先でも構わないが、移す際は一度水洗いをする。最後に繊維に定着しない色素や媒染液が取れ、きれいな水になるまでよく洗うことが肝心。色止めの媒染剤を使わないと草木の色素が繊維の表面についているだけなので、洗ったり、日にあたると色が落ち、褪せる。

最後に

『草木染は一期一会』と言われるとおり、植物、布と人との関わりが色を産み出します。短期間でしたが日本の伝統染色『草木染』を経験できました。

染色に向く時期は春から夏の成長期、花の咲く前、実の熟す時が良いとされています。必ずしも適期とはいかないこともありましたが、再度自分達で出来る自信はついたのでこの課題研究は成功だったと思います。

くらしと環境を考える学部としては廃液処理の問題があります。染液(植物の煮出し液)、媒染液に限らず、真水でない限り汚水ですが、媒染液は料理にも使うものですし、その多くは繊維に吸収され廃液として流してもいい量だと思います。

この製本された「まとめ」では染色の醍醐味としての『色』が表現できなくて残念ですが、2月の課題発表会では我々の力作をご覧に入れます。

『経過観察記録の抜粋』

カラスノエンドウ



14. 4.17 撮影



14. 5. 1 撮影



14. 5.22 撮影



14. 6. 5 撮影

畑、道端、空き地等どこでも節操なく生えていて、食べられる野草としての有難味がまるでないマメ科の野草です。先端の若芽と花の部分をとんぷら等として使用する。

スイバ



14. 4.17 撮影



14. 5. 1 撮影



14. 5. 8 撮影



14. 5.22 撮影

スイバ（ギシギシという地方もある）

スキャンポの別名もあり雌雄異株で花は春から初夏に咲く。新芽を山菜として春先に食用にする。薬効も有り利尿作用、うがい薬、火傷の手当などに使用される。

ナズナ



14. 4.17 撮影



14. 5. 1 撮影



14. 5.22 撮影



14. 6. 5 撮影

春の七草の一つ、実が小さな三味線の撥に似ておりぺんぺん草といわれる。

薬効はこの野草が栄養を完備していることから大いに重宝がられ使用されてきた。

『野草採取記録の抜粋』

4月10日の採取：ヨモギ、ツクシ、セリ、タケノコ、ノビル等7点

7月10日の採取：ノカンゾウ（学習の後、時期を逸してはと急遽実施）

7月31日の採取：スベリヒユ、ツルニンジン、クワ、ケツメイシ等8点
と大量のヨモギ（染色用）



14.4.10 撮影



14.7.10 撮影



14.7.31 撮影



14.7.31 撮影

野草名：〈アカザ〉

日本各地の荒地、道端、畑に生える1年草です。大形無毛で茎は太く、枝分かれをし新芽は白みがあり葉は長さ3～6cm、幅1～3.5cmになります。枝先に穂を作り多数の緑色の小花をつけます。新芽の赤色をアカザ、白色をシロザと言うが、広義にはどちらもアカザと言います。花の時期は9～10月で分布は北海道、本州、四国、九州と全国で見ることができます。原産地は、中国又はインドと言われていますが、インドが正しいようです。

効能

- ① 虫歯の時、乾燥した茎葉を煎じた汁を口中に含んでいれば痛みが止まります。
- ② 毒虫に刺された時には、生葉の揉み汁を塗布すると良いと言われています。
- ③ 葉の煎じ汁を服用して健胃、強壯の効果があるとされています。

食用（料理方法）

アカザはビタミン類が豊富で、かつては若葉を良く食べましたが、今ではホウレンソウ等の普及により殆ど用いられなくなりました。体質によりアカザ中毒湿疹などを起す人がおり、現在用いられなくなった理由かも知れません。

味は極めてシンプルで、ホウレンソウのように非常に食べやすいものです。味噌汁などの具として利用され美味しいです。

調理方法としては一つまみの塩を入れた熱湯でサッと茹でて水に散らして冷まします。おひたし、胡麻和え、天ぷらなどにも使用できます。

備考

アカザは古くからその茎が杖として使用されており、中風や脳梗塞などに良いとされています。これは杖に凹凸があり、手のマッサージに効果があることに由来するものであろうということです。つまり、手の中で胡桃を擦るのと同じ効用と理解できます。

アカザ



塩茹で



アカザ杖



野草名：〈オオバコ〉

日本各地の道端や空き地で見られる多年草です。春から秋にかけて陽の当たる場所に群生し、道端の雑草の中には常に「オオバコ」を見掛けることができます。漢方での名前の由来は車前（しゃぜん）または車前草（しゃぜんそう）といい、人や車の踏み通る道端の跡に、好んで生える非常に生命力の強い薬草です。春から夏まで新しい葉が出てきますので柔らかい若葉を食用とします。原産地は日本、アジアに多く生息し欧州にも見られますが日本では帰化植物として各地で多く見られます。

効能

下痢止め、咳止め、止血、強壯には、車前草（乾した物）を刻んだもの、1日量10グラムに0.5リットルの水を加えて、煎じながら約半量まで煮つめたものをこして、3回に分けて食間に服用します。

咳止めには、車前草を刻んだもの10グラムに甘草（かんぞう）を3グラム加えて前記のように煎じ煮詰めます。1日に3回食間に服用します。

又、利尿、整腸作用、心臓病、動脈硬化等にも効果があるとされています。

食用（料理方法）

きれいな場所に生えている柔らかい葉を見つけ採取し、塩茹でて柔らかくしてから、バターや、ゴマ油等で炒めても香ばしい。和え物等にも適しています。また、天ぷらにする時は揚げる前に葉の筋に切り込みを入れておかないと、揚げている時に葉の表面が膨らみはじける時に油が飛び散るので注意が必要です。山菜の天ぷら全般に言えることですが、衣は薄く、さっと揚げるのがコツです。

オオバコ



油炒め



野草名：〈クワ〉

桑は日本各地に自生するクワ科の落葉樹です。葉は蚕の飼育として古くから使用されてきた植物で、養蚕地を中心にお茶として飲む習慣もありました。桑は葉の他に枝や根の皮、実等が漢方薬として古くから使用されてきました。

効能

桑の葉にはビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンA、亜鉛、鉄、マグネシウム、カルシウム、食物繊維、各種フラボノイド、カロテン、γアミノ酪酸などが含まれています。なかでも日本人に不足しがちなカルシウムは小松菜の1.5倍、鉄は小松菜の15倍、カロテンはほうれん草の10倍も含まれています。これらの成分により、糖尿病の予防、改善、食後の血糖値上昇の抑制作用、腸内環境を整え便秘の改善、肝臓及び腎臓機能の改善などさまざまです。又、糖분을ゆっくりと吸収する効果性質がある為、穏やかなダイエット効果があります。

食用（料理方法）

先端の若葉を選んで摘み取り、葉の片面に衣を付けて、からっと揚げて天ぷらで仲間と食べました。癖も無くあっさりとして、すこし甘みもあり美味かったです。他の野草も天ぷらにして食べましたが、桑の葉が一番美味しかったように感じました。又、実は「どどめ」と呼ばれ果樹酒の原料としても活用されています。果実は甘酸っぱく、美味であり、高い抗酸化作用で知られています。今回は料理を作りませんでした。おしたしにしても美味しいです。

我が家の山菜メニューに加えることが出来る、新たな発見でした。

クワ



天ぷら



野草名：〈タケノコ〉

タケノコは、竹の地下茎(根茎)は節ごと根と芽を備え成長する植物です。タケノコの種類は、モウソウチク・ハチク・マダケ・ネマガリタケ・カンチク等があります。

モウソウチクは、皮は黒斑と粗毛に覆われ、採取時期は4月から5月で、マダケは、皮は薄い黒斑に覆われ、採取時期は5月から6月です。料理の種類は、日本料理・中国料理・台湾料理などがあります。

日本料理には、生食・焼き物・煮物・揚げ物・皮を利用するものがあります。中国料理には、ユィランピエン(玉蘭片)等があり、台湾料理には、メンマ(乾筍)等があります。

効能

栄養成分は、タンパク質に富みます。カリウムや食物繊維の他、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンEなどを含みます。食物繊維は小松菜やキャベツと同じ程度であるとされる。

食用（料理方法）

今回は、日本料理の焼き物と揚げ物に料理しました。タケノコは、時間が経過するほどアクが出るので、アク抜きをして料理します。採取後、新鮮な物は、アク抜き無しでも食せます。アク抜きは、湯搔けが一般的です。煮物として料理するには、米糠と輪切り唐辛子などを用いてアク抜きするのが一般的です。新鮮な物を、生食や焼物として食べる時は、軽く湯がく程度で風味を最大限に味わえます。

又、アク抜きした物は水分が多いので、美味しい天ぷらにするにはテクニックが必要です。採取後、新鮮な物はアク抜き無しで天ぷらにすると、柔らかく風味が味わえます。焼物、揚げ物、とも柔らかいがシャキシャキ感があり、とても美味しいです。

マダケ



天ぷら



野草名：〈タンポポ〉

日本各地の野山、道端、あぜ道などに普通に見られるキク科の多年草で、カントウタンポポ、カンサイタンポポ、白い花をつけるシロバナタンポポ、西洋からの外来種などを含め、いくつかの種類があります。都心部で見られるタンポポは、花粉がなくても種を作る繁殖力の強い外来種や、日本のものと外来種が交配した雑種が多くなっています。タンポポには日本各地に自生する20種類程度と、日本に帰化したセイヨウタンポポが全国に分布しています。キク科の仲間は、菊をはじめレタスやゴボウ、フキなど食用として栽培されているものが沢山あります。葉はきれいに洗ってサラダとして、花や葉を天ぷらとしても活用されています。

効能

血圧降下作用・悪玉コレステロール排泄作用・肝臓機能を促進し、胆汁の生産を調節して、脂肪を分解吸収し血糖値を下げる作用があります。また最高の利尿作用で余分な塩分の排出を助けると言われています。又、全草を食べると食毒を消して、乳腫を治す効果があるとされて用いられています。最近では抗がん作用の研究が行われ、効果があることが薬理実験で明らかにされていますので、民間での利用目的が確かであることが証明されました。

食用（料理方法）

春に伸びた若芽と花を摘み取り、茹でて充分水にさらしてアクを抜き、おひたし、あえもの、酢のもの、てんぷら、バター炒め、汁の具として活用します。根は堀あげてから輪切りにして乾燥する。乾燥後細かくして強くローストしコーヒー等。カフェインがほとんどないので子供や高齢者に人気があります。我々も活動中にキンピラにして食べましたが人気の食材でした。

備考

生物の中には、環境の影響を強く受けるものと、受けないものがあるようです。特定の環境要素の影響を強く受ける植物を利用して、環境の変化を測ることが行われています。このように何らかの生物の存在やその変化を生物指標と呼び、利用される植物は指標生物と呼ばれています。

タンポポ



タンポポの根ささがき



野草名：〈ユキノシタ〉

本州、四国、九州及び中国に分布し、湿った日蔭地の岩場などに自生する常緑の多年草である。民家の日陰に栽培されることも多い。葉は円形に近く（楕円形）、裏は赤みを帯び、根元から匍匐枝を出して繁殖する。

雪の下でも青々と育ったことから名前が付けられた。又、白い花を雪（雪虫）に見立て、その下に緑の葉がある事からとする説がある。身近な山菜として春に限らず採取できます。夏に花を咲かせますが、これが白い大きな2枚の花びらと黄色のピンクの色合いが繊細の花です。

効能

心臓病や肝臓病などで、軽いむくみがあるときは、虎耳草（日陰干しで乾燥した物）10gを1日量として、水400ミリリットルで半量まで煎じて煮詰めたものをこして、1日3回に分けて服用します。腫物、しもやけ、ひびには、新鮮な生の葉を水洗いして火にかざし、柔らかくして直接患部に貼ると自然に膿がでます。

葉の黒焼きとゴマ油を混ぜて塗布薬としても活用されています。他に咳止め、解熱、むくみ、中耳炎、痔などにも有効です。又、「紫外線によるDNA障害の修復」や「肌を白くする」と言った肌の美容効果が証明されたことで注目度の高い野草です。市販の美白化粧品にも多く含まれております。

食用（料理方法）

表面にうぶ毛がありゴミが付き易いので良く洗い、葉の裏側に衣をつけて、低温の油で揚げます。2枚の葉を使用してはさみ揚げも美味しいです。具には鶏肉のすり身、キノコ、人参、卵など混ぜてつなぎに小麦粉を入れて味付けし、揚げて出来上がりです。

味覚は癖のない味で一年中採取できるので重宝な山菜です。その他に、塩茹でにして水にさらし、酢味噌和え、辛子和え、ゴマ和え、汁の具、煮物などにできます。

ユキノシタ



天ぷら



野草名：〈ヨモギ〉

ヨモギはキク科に分類され、最も進化した植物で道端、土手、空地など何処でも見られ誰でも知っている多年草で、春から秋まで採取できます。特に春先の若葉は昔から「ヨモギ餅」として利用されています。青々としたヨモギ特有の香りと色が良いです。最近ではヨモギうどん、粉末ヨモギ、ヨモギ青汁、ヨモギ入浴剤、ヨモギ茶などが市販されています。又、お灸のモグサとしても有名です。ヨモギはとても体に良い素晴らしい万能薬草です。

効能

体を温め、胆汁分泌促進、食欲増進、止血、冷えによる腹痛、胸焼け、下痢、便秘、血尿、痔などに効果があると言われています。

高血圧、神経痛、胃腸の弱い時には新鮮な若い茎葉を絞って青汁をつくり、砂糖を加えて服用します。ヨモギには、クロロフィル（葉緑素）殺菌作用、免疫のインターフェロン増強作用や、カルシウムが豊富に含まれています。

- ① 腰痛には艾葉又は生の葉を木綿袋に入れて煮出し、風呂に入れてヨモギ風呂にします。
- ② 切り傷、虫さされに生の葉を絞り塗布。ヨモギと適量の水をトロ火で数時間煮つめて湿疹などにも使用します。
- ③ 灸に使うモグサは5月頃の若葉を採り、天日で良く干して乾燥したものをよく揉んで腺毛（せんもう）を集めたものです。灸は白血球が増えて血の廻りが良くなり保温効果があります。

食用（料理方法）

ヨモギは、生の若葉を茹でて水にさらしアク抜きをして、天ぷら、ゴマ和え、辛子和え、油炒め、汁の具、うどん、ケーキ、クッキーなどに使用されています。我々も活動日にヨモギ餅作りに挑戦し、ヨモギの摘み取り茹で揚げ、餅つきと楽しい一時を過ごしました。香り食感、色艶も良くメンバーから大好評で美味しく食べました。

ヨモギ



ヨモギ餅



『調理実習記録の抜粋』



14.4.10 市内大谷在住の I 宅に於ける調理実習の記録
ヨモギ餅の準備 ツクシの出汁煮

その他



14.6.19 松山活動センターに於ける調理実習

下拵え

オオバコの油炒め

タンポポの根の笹がき

ホオバ味噌

『盛付記録の抜粋』



14.4.10



14.7.10



14.6.19



14..6.19

課題研究の結び

中澤先生の授業に感銘を受けて始まった私たちの課題研究。「観察は、目で見るだけではない」という先生のご指導どおり、私たちが目指したものは、目でみて触って、匂いを嗅いで、野草を丸ごと調べつくそうという試みでした。

実際に皆で野に野草を摘みに行き、頭をひねりながら効能を調べたり、おいしく食べられる調理方法を考えて食したり、どんな色に染まるのだろうかワクワクしながら染織するのは、とても楽しいひとときでした。

現代社会においてほとんど目を向けることは少なくなりましたが、野草は、古来よりずっと、私たちの生活において身近な存在でした。薬として私達の身体を守り、食料として命を支え、染料として生活に彩りを与えてくれました。今回、野草と向き合ってみることで、改めて、自然の持つ偉大な力を再認識しました。この大いなる自然の恵みである野草の素晴らしさを次世代につなげていきたいという願いを込めて、課題研究の結びといたします。どうもありがとうございました。

～今回の活動を通して一言～

- ◆課題研究は学部の皆と仲良く、わくわくと。(山下)
- ◆子供の頃のハコベ以来の経験でしたが、美味しく食べられる事が判りました。(片岡)
- ◆散策の時、何気なく見かける山野草を別の視点からみられる様になりました。(馬橋)
- ◆雪の下のてんぷらはおいしかったです。(木村)
- ◆道端の草がいとおいしく見える様になりました。(北原)
- ◆野草の料理は、我が家の山菜メニューに加える事が出来る新たな発見でした。(鮫島)
- ◆鎌倉の研修会は実習、会食、散策など、大変楽しかったです。(野澤)
- ◆学習と遊びを兼ねた楽しい時を過ごし、趣味が一つ見つかりました。(岡田)
- ◆草木染めは以前から知っていましたが、実際やってみると意外とおもしろい。(笛木)
- ◆自然の素材からあざやかに染まるのに感動！！(堀)
- ◆とても楽しい課題研究でした。これも皆様のお蔭です。(萩野谷)
- ◆食べたり染めたり、豊かな自然の恩恵に感謝です！(鈴木)
- ◆草木染め楽しかった！自然が持つ色あいの深さ、やさしさ、はかなさに感激。(足立)
- ◆野草は私達の日常生活の中で必要な植物だと再認識しました。(若林)
- ◆自然界の野草の力がこの課題研究をまとめあげました。(深澤)

ご協力いただいた皆様

中澤利雄先生

ゲストティーチャー石川俊良様、学友の石川博様

鎌倉アトリエつみくさの嶋村先生

国営武蔵丘陵森林公園 高崎市染料植物園 松山活動センター

大岡活動センター