

野草の研究

神戸シルバー大学院 7期生

野草研究チーム

2011年3月



木村	民亮	芝崎	理子	庄司	博
高島	忠義	巽	妙子	野村	静代
藤原	昭宏	村井	英子	油井	秀樹

目 次

	ページ
はじめに	1
第1章 野草とは	2～3
第2章 学ぶ	
1. フィールド活動	4～6
2. 野草マイ図鑑の作成	7
3. 薬草	8～10
4. 毒草	11～12
第3章 食べる	
1. 採取した野草の料理	13～17
2. 野草茶をつくる	18
3. 救荒植物と救荒野草	19～20
4. 四季の七草と食文化	21～24
第4章 遊ぶ	
1. 野草で遊ぼう	25
2. 野草かるた	26
3. 野草クイズ	27
4. 歌の中の野草	28
第5章 これからの活動	29
おわりに	30
<参考文献>	31
<添付資料>	
1. 野草あそび一覧	1～6
2. ススキでつくるバッタの作図	7～8
3. 擦込染の例	9～10
4. 野草かるた	11～24

《別 冊》

1. 神戸市近郊の野草 《総合マイ図鑑》
2. 救荒野草の料理法
3. 薬草と毒草
4. 野草蘊蓄(うんちく)

はじめに

私たちがグループ学習を進めるにあたって、研究テーマを何にするか、色々と課題を挙げてメンバーで議論し、最終的に「野草の研究—野草の有効活用（学ぶ・食べる・遊ぶ）—」をテーマに取り組むことになった。

その決め手になったのが、私たちの子供の頃（1950年代）への郷愁であり、自然と親しんでいた頃へタイムスリップすることへの願望であったのではと思われる。私たちの子供の頃は、近くの里山や田んぼが遊びの場であり、そこに生えている草木が遊びの道具であったし、イタドリやノイチゴはおやつにもなっていたし、怪我をすればヨモギの汁をつけたりと、その日常の殆どが自然の中にあったと記憶している。

しかしながら、この半世紀の間に、私たちが親しんできた原風景も大きく変化し、都心では自然が遠くなり、今の子供たちは室内ゲームや塾通いで、自然の中で遊ぶことも殆ど無くなって来ている。人が入らなくなった里山は地球の温暖化の影響もあってか、照葉樹の雑木や竹が繁茂し、野原も日本古来の野草が減少（秋の七草のキキョウやフジバカマなど）し、帰化植物（セイダカアワダチソウや西洋タンポポなど）が多量にその勢力を拡大するようになって来た。

私たちが「野草の研究」を取り上げて、最初に感じたのが「野草とは？」「野草と雑草は違うの？」「野草と野菜の関係は？」などのような全くの“植物についての知識”の乏しさであった。そんな中で各方面の専門家の助言を求め、神戸市近郊で野草を採取し、調査・観察し、図鑑を手探りに「種」を同定して、手作りの「マイ図鑑」を作成することから野草の研究活動を開始した。

野草について調べ、その実態を知るにつれて、その見た目の「弱々しさ」とは裏腹に、生き延びるための知恵と工夫を、長年の進化の過程で成し遂げたその生命力の旺盛さに驚かされた。その生命力の元である植物の化学成分を人が活用したのが「薬効成分」で、古くは漢方の「生薬」や民間療法として伝わっている。「マイ図鑑」の中にも多数これらの「薬用種」とされるものがあり、その効能と使用方法を要約することにした。

また、ある成分は人間の体内で毒として作用するので「毒草」とされており、野草を摘んで食材にする時に最も注意が必要である。そのために、「毒草」については、身近にある毒草の見分け方を中心としてまとめておくことにした。

野草の研究の最初の目的が「食べられる野草」であった。昔は、畦道などに自生する野草を食卓に載せ、季節の移り変わりを感じ、四季折々に自然の恵みを味わっていたのではないだろうか。現在では、農村といえども食用になる野草に関する知識が薄れてきているように思える。そこで私たちは身近に自生する野草を採取し、天ぷら、サラダ、茹いて和え物や酢の物にして食べ、野草茶も作って飲んでみた。

地球の温暖化による干ばつや砂漠化による耕地の減少と人口増の影響で食糧難が想定される時代になって来ているが、日本には古来から飢饉等に備えて、食べられる食物として「救荒植物」があった。その中から「マイ図鑑」にある野草を「救荒野草の料理法」としてまとめた。

最後のテーマが「遊び」である。昔、野山で草花を摘んで遊んだ記憶をたどって野草を使った遊びをまとめた。また、今の若い親御さんたちに野草にもっと関心を持ってもらい、子供たちを再び自然に誘い出すことを念頭において、「マイ図鑑」を基に「野草かるた」（野草を使った遊びも掲載）や「野草クイズ」を作成した。

これらを児童館や小学校での遊びながら学ぶ教材として活用してもらい、そのことが生物多様性保全の一助にもなることを願っている。

（文責 藤原昭宏）

第1章 野草とは

「野草てなに?」「野草と雑草は違うの?」「草と木の区分は?」「野草と野菜の関係は?」など々、私たちがグループ学習のテーマに「野草の研究」を取り上げるようになって最初に感じたのが以上のような、全くの“植物についての知識の乏しさ”と、“野草というテーマの広さ”に対するある種の不安感であった。まずは野草を学ぶことから始め、私たちの研究対象とする野草の種類と、その範囲を選定した。

(1) 草と木の違いは

・草本(草)類は

1シーズンで一生が終わる(多年草は地下部に養分を蓄えて越冬するが、地上部は殆どそのシーズンで枯れる)。草本は伸長成長はするが肥大成長は殆どしない。

・木本(樹木)類は

1年での成長は少ないが、伸びた先から翌年また成長する。木本は年々幹や枝が太る(幹や枝の表面近くに形成層という組織があって、毎年新しい細胞分裂によって作り出し年輪として蓄積していく)肥大成長を行う。

(2) 雑草という野草はない?

野草と雑草の違いについて種々の書物を調べてみたが、それらについての明確な定義付けはなく「雑草を雑草たらしめているものは、私たち人間の心なのである」(稲垣栄洋)との表現が最も印象的であった。また昭和天皇がおっしゃったと言われている「雑草と言う呼び方は、少し侮辱的な感じがして好まない」も多いに賛同させられるところである。以下に野草と雑草の定義(らしきもの)の一部を抜粋した。

イ) 広辞苑によると

- ・野草とは「野に生える草、野の草、のぐさ」。(・山草とは「山に生えている草」)
- ・雑草とは「①いろいろの草、②農耕地で目的以外に生える草本」

ロ) 岩瀬 徹先生(千葉県出身、自然観察大学学長)によると

- ・野草は人との関わり方がより少ない環境に生育することで雑草とは区別される(野草は、大きな作用に対しては雑草ほどに小回りが利かない)。雑草のことを併せて野草といたり、あるいは野草を雑草と表現したりしているが、雑草には野草にない特性があるので言葉の扱いは大切にしたい。但し、両者には明確な一線を引くにくいこともある(著書「校庭の雑草」全国農村教育協会出版)。

ハ) 森 茂弥、城川四郎、勝山輝男、高橋秀男各氏(共著「スマレもタンポポもなぜこんなにたくましいか“人に踏まれて強くなる雑草学入門”」PHP研究所)によると

- ・植物学での「雑草」はどのような植物群をさしているのか、その定義は人により、立場により異なるが、耕地雑草から人里植物迄を含めて、原生的な自然環境には生えず、人為的な環境にのみ生える植物群が広い意味での雑草である。
- ・一般に雑草のイメージは植物の中でも山野草のような優美さはなく、栽培植物のように役に立つこともなく、地味でありふれていて、無視され踏みつけられる存在で、身の回りに無造作に咲く目立たぬ植物、めったにその名前を聞かれることもなく“ああ雑草か”の一言でかたづけられる存在である。

ニ) 稲垣栄洋(「著書「雑草の成功戦略“逆境を生き抜く知恵”」NTT出版)によると

- ・雑草は自ら逆境に生きる道を選び、幾多の苦難を乗り越えて、生存の知恵を獲得し、驚異的な進化を成し遂げた。逆境こそが彼らを強くした。
- ・逆境に生きる雑草たちの姿は、時に人間以上に人間らしく感じられることも事実で、雑草は決して私達を励ますためにそこにあるのではないが、自らの力を試すかのように命の限りを生きている。そんな雑草の生き方は、私達の生き方にも多くのメッセージを与えてくれるので、私達は雑草の姿に共感し、ある種の憧れを抱かずにはいられない。

芽生えた雑草は、私達に生きる知恵と力を与えてくれるかもしれない。

- ・雑草とは、「いまだ発見されていない価値を持つ植物である」(雑草学者エマーソン)

(3) 栽培種と野草の違い

- ・植物との長い付き合いから生まれたのが栽培品種(野菜や稲などの穀物)。
- ・人の管理下で生きることを期待されているのが栽培植物で、人の管理の及ばない自然界に生きているのが野草。
- ・野菜はもとは田や畑の野草(ニンジン、キャベツ、キュウリなど)。植物にはそれを食べる動物から身を守るための防衛物質(アクや苦味)があるが、それを品種改良で除去し食べやすくしたのが野菜で、そのため野菜は人間に守ってもらわなければ生きていけなくなった。
- ・イネは脱粒性(さわると実がポロポロと落ちる)があり、それを栽培種に品種改良して非脱粒性化した。

(4) 研究対象の野草

気候風土に恵まれ自然が豊かな(豊かであったとすべきか)日本には、約 3,000 種程の草本植物があるといわれているが、私たちの各種の研究テーマの対象とする野草の種類と範囲は以下とする。

●私たちが実際にフィールド活動で採集してきた地域(神戸市内とその近郊)に自生していた範囲の野草で

●その内の採取した野草で種名が判明し「マイ図鑑」に収録した野草

但し、研究課題によっては、上記以外の野草についても言及する場合がある。

どこにでも生えている野草は、古くから人との関わりの最も深い植物で、とかく邪魔者扱いを受けてきたが、野草には野草の命があり、自然のしくみに組み込まれた姿がある。地球規模で環境を考えることは大切なことだが、まずは身の回りの野草のくらしから自然を感じ、環境との関わりとその変化を見つめながら、野草達との良い付き合い方が求められている時代ではないだろうか。

これらの野草の必死に生きる姿を見事に表現した詩があったので最後に記しておく。(文責 藤原昭宏)

「われは草なり」 詩；高見 順

われは草なり
伸びんとす
伸びられるとき
伸びんとす
伸びられぬ日は
伸びぬなり
伸びられる日は
伸びるなり

われは草なり
緑なり
緑の深きを
願うなり

われは草なり
生きんとす
草のいのちを
生きんとす

あゝ生きる日の
美しさ
あゝ生きる日の
楽しさよ

われは草なり
緑なり
全身すべて
緑なり
緑の己に
あきぬなり



第2章 学ぶ

第1章の(4)で研究対象の野草を決定したが、どのように研究を進めるべきか方向性を見出すことが難問で、まずはフィールドに出て野草を採取し、その上で方向性を決めることとした。

1. フィールド活動

(1) 野草の採取・観察・調査

- (イ) 第1回フィールド活動 ・採取年月日：2009年8月20日(木)
・採取場所：神戸市北区しあわせの村

卒業した神戸市シルバーカレッジのある、しあわせの村を最初の採取地として、ともかくも手当たりしだいに採取し、どんな野草が生えているかを調べることにした。約60種が採取されたが、その場で名前が同定できたものは約30種であった。

- (ロ) 第2回フィールド活動 ・採取年月日：2009年9月12日(土)
・採取場所：神戸市北区木津 環境未来館周辺

しあわせの村での反省を踏まえ、専門家の指導を仰ぐことにした。KSC講師の戸田先生、宝塚市西谷の岡田さんのお二人の指導により、自分たち固有のマイ図鑑を先ず作ることと、採取したものを後からでも同定できるように、カラーコピーの方法を提案された。今回初めて、野草のてんぷらを食し、また野草茶を飲むことができた。

《野草のカラーコピーの仕方》

- ・A4またはA3を台紙として、野草を適当な長さに切りセロテープ等で貼り付ける。
- ・コンビニのコピー機、あるいは家庭の複合プリンターでカラーコピーする。現物が5mm程度の厚さであっても十分きれいなコピーが出来る。

《カラーコピーの例》

篠山市真南条 龍蔵寺境内



- (ハ) 第3回フィールド活動 ・採取年月日：2009年10月9日(金)
・採取場所：神戸市北区大沢

野菜畑とその周辺であるが、採取方法等、過去2回の経験が役にたつようになってきた。

(ニ) 第4回フィールド活動

- ・採取年月日：2009年10月16日（金）
- ・採取場所：篠山市真南条

真南条を定点として、今後も活動できるかの調査を踏まえ、田んぼ、畑、寺の境内等で採取。



(ホ) 第5回フィールド活動

- ・採取年月日：2009年10月20日（火）
- ・採取場所：神戸市垂水区名谷

採取場所としては、最も都会に近く採取したものをその場で料理、試食は無理であったが、野草に詳しい方の指導を仰ぐことができた。



(ヘ) 第6回フィールド活動

- ・採取年月日：2009年11月1日（土）
- ・採取場所：宝塚市西谷

第2回で指導を受けた岡田さんの食育の本拠地である西谷で田んぼの周辺や水辺で野草を採取し料理すると共に、セリと毒セリの見分け方等の指導を受けた。



(ト) 第7回フィールド活動

- ・採取年月日：2009年11月20日（金）
- ・採取場所：宝塚市西谷

第6回と同じ西谷で納豆作りに挑戦すると共に、山草の採取と同定にも取り組んだ。

(チ) 第8回フィールド活動

- ・採取年月日：2010年4月14日（水）
- ・採取場所：神戸市北区淡河

料理して食することを主眼に、神戸市青少年公園周辺で採取し、公園内のバーベキュー場で調理・試食をおこなった。



(リ) 第9回フィールド活動

- ・採取年月日：2010年4月23日（金）
- ・採取場所：神戸市北区淡河

第8回と同じ場所だが、神戸市北区生協主催の野草観察と野草料理の会に参加。ワラビ、コゴミ、サルトリイバラ、コシアブラ等の山草の料理法と食味を味わうことができた。

(ヌ) 第10回フィールド活動

- ・採取年月日：2010年5月8日（土）
- ・採取場所：篠山市真南条

半年ぶりに、真南条を訪れ春の野草を主体にした料理に挑戦した。数多くの食材を使い、てんぷら、和え物、サラダ、野草茶等々、最も充実した勉強会であった。

(2) 野草の研究に関連する、施設の見学会

(イ) 神戸市立森林植物園 (2009年9月18日(金))

ハギの季節でもあり、ハギを主体に植物園の植物につき福本担当主査より丁寧な説明を受けた。

(ロ) 丸紅大阪支店(2009年12月10日(木))

藤原担当課長より説明を受けた。

支店ビルの地下に野菜工場を持ち、水耕栽培から脱却し根菜も栽培可能な野菜工場を売り出すことを考えている。水の代わりに、ピートモスにモンモリロナイトをコーティングした特殊土壌を使用しニンジン、蕪等の根菜が栽培されていた。野菜工場は何年かの周期で流行り廃りがあるが、現在は第3期のピークにあると思われる。ここでは各種の色のLEDを使用し生育期間の短縮と消費電力の削減を目指していた。



(ハ) 日本新薬 山科研究所

(2010年3月2日(火))

山科植物資料館の山浦次長より説明を受けた。

ここでは、新薬開発の一端として薬草の研究を行っており、原生種から有用な薬草を見つけ出す息の長い開発が行われていた。



以上、10回のフィールド活動と3回の施設見学で、会得したことは多数あるが、野草の研究を続ける上で注意すべき点を下記に纏めた。

①採取時の注意事項

- ・あぜ道には無断で入らない(畦は水田農家のいのち)。
- ・道路脇、犬の散歩道では採取しない(消毒、除草剤、糞尿等)。
- ・毒草を取らない(事前に毒草を調べておく、分からない、怪しいと思ったら採取しない)。
- ・虫媒花は一般に花粉症の原因では無いが、群生した場所には立ち入らない。
- ・長袖、長ズボン、手袋で、虫・トゲ刺されやカブレを防ぐ。
- ・まむしなどの毒蛇に注意。
- ・ハチ刺されを防ぐため、黒い系統の洋服・帽子等は着用しない。
- ・夏場は特に水分補給を怠らないようにすること。

②野草を料理し食する場合の注意事項

- ・まずは火災の危険のない広い場所を選ぶ。
- ・当日採取できそうな野草とその料理法を事前に調べておくこと(間違えて毒草を料理しないため)。(文責 油井秀樹)

2. 野草マイ図鑑の作成

採取した野草でマイ図鑑を作成することとした。

名前が同定できたものを、更に詳細に検討するため、次のような項目を図鑑に記載することとした。

①採取した野草の写真

実際に野で撮ったものが、ベストであるが図鑑として残すために、ネット等の写真を借用するケースが多くなった。採取場所、日時を記録した。

②学名の記載

学名の必要性は議論のあるところだが、中には *Japonica* のように原産地あるいは発見地が推測できる場合もあり、全て記載することとした。

③原産地、生育している場所、特徴等を記載

実際には名前、写真のみで、それ以上の詳細が不明のものもある。

④野草が役にたつか否かの判断のため、食用となるか、薬用かあるいは毒草かを植物辞典等から調べた。

⑤また、玩具や工芸品としての価値の有無を、昔の子供だった頃の記憶を元に記録に留めることとした。

10回のフィールドでの採取で、名前の同定できたものが111種となり、マイ図鑑として一冊の本とした。

出来上がった図鑑の例を下記に示す。完成したマイ図鑑の表題を「神戸市近郊の野草」として別冊に仕上げた。(文責 油井秀樹)

完成したマイ図鑑



ゲンショウコ (フウロソウ科)

学名: *Geranium Nepalense*

和名の由来: たちどころに薬効が現れるところから“現の証薬”と呼ばれる

マイ図鑑例



注意: ゲンショウコの若い頃の葉は、キンポウゲやトリカブトの有毒植物に非常に良く似ているので、**要注意**。夏の開花期に採取すると花で確認できる。

葉は茹でて和え物、炒めもの、天ぷらになるが、確認できない時は食用とはしない。

薬用: 7~8月の開花期に抜き取り、根を除いた地上部を天日で乾燥させる。十分に時間をかけて煎じる。食中り、下痢、慢性の胃腸病、便秘に効果がある。



タンニン(下痢を止める成分)とケルセチン(下痢をおこす成分)の相反する薬効成分があり、このため連用しても副作用がおきにくい。

葉の形から、「ネオアシダサ」や実的はじけた後の果皮の形から「ミコシダサ」とも呼ばれる。

【マイ図鑑の一例】

3. 薬草

(1) 昔からの生活の知恵

マイ図鑑に採取されている野草は 111 種類あるが、このなかで薬用に供されている野草は 45 種類、また毒草と称される野草は 3 種類であった。採取の際、薬草とか、毒草とかを承知で採取したわけではなく、採取後に図鑑等で学習したものである。採取した薬草が全体の 40% に相当しているが、この割合は、全野草との割合に適用できるかどうかは、今後の学習に待つことにする。この節では薬草について、述べることにする。

薬草とは簡単に表現すると「先人達の貴重な体験から生み出された、いわば生活の知恵」といえる。世界各地で用いられている薬草を大まかに分類すると

- ①中国で伝えられた中薬
- ②日本に伝わった漢方薬
- ③日本の夫々の地方で伝えられて来た民間治療法に使われた民間薬
- ④ヨーロッパのハーブとスパイス
- ⑤インド、アメリカで用いられてきた薬用植物等がある。

(2) 生薬とは

薬草の中で薬効成分を多く含む部分を取り出し、乾燥、裁断、加工したものを生薬とよんでいる。薬草を薬として使う場合採取したものをそのまま使う事は少なく、通常は生薬を使うのが一般的である。日本の薬事法では生薬を医薬品として扱っている。アメリカでは生薬から精製した有効成分は医薬品と認めているが、原料である生薬自体は医薬品と認めず、未精製薬とか薬用ハーブと読んでいる。

(3) 漢方薬

漢方薬とは、漢方で使用される薬のことをいう。漢方は古代中国で発達した投薬を中心とする医学で、日本においては、独自の臨床体験が加えられるなど日本に適した治療体系に作り直されたものである。従って本家中国の漢方と、日本の漢方では異なる部分がかなりある。

①西洋医学と漢方の病名の違い

西洋医学では症状から病名が決まり、病名に合わせて薬が処方される。漢方では、症状にあわせて最も良い薬が処方され、その薬の名前が病名となる。

- ②具体例、葛根湯症：葛根と呼ばれる生薬に他の生薬数種類を加えた煎じ薬で風邪の症状に使われた場合、この病名は「葛根湯症」とよばれる。

(4) 民間薬

長い年月の経験によって得られた治療法である点は漢方と似ているが、漢方のようにきちんとした医学書があるわけではなく、薬の処方や用法がはっきりと決まっていないのが普通である。民間薬とはいえ、薬効のあるものも少なくは無い。

(5) 薬草の歴史

(イ) 古代エジプト、ギリシャ

病気を治すのに昔からあったものとして、身近にある植物を摂取するという方法があった。また、薬草に関する伝説として「百草をなめて薬草を見分け、医薬の道を開いた」という伝説が現代まで伝わっている。古代エジプト (BC 3000~1000 年) のパピルスには数百種の薬の名が残っている。アロエ、アヘン、安息香、オリーブ油、等。古代エジプトに続いてギリシャで文明が栄えた頃には更に多くの薬用植物が用いられるようになり、多くの医薬の巨人を生み出した。医学の父と崇められるヒポクラテス (BC 460~377 年) とその一門の医師たちは病氣治療の際、体内の有害物質を除去する為約 60 種の薬草を使って下剤、発汗剤、吐剤を作製した。また、アリストテレスの後継者であるテオフラテス (BC 372~287 年) は、薬や薬理

を合理的に作ったことから生薬学の父と呼ばれた。この二人は夫々300種の薬草を使ったとされているが、とりわけ、テオフラテスの「植物誌」(全9巻)は現存する西洋の薬用植物誌の最古のものとされている。

西暦70年ディオスコリデスが薬物誌を著した。これは地中海沿岸とその近辺の植物を中心として1000種類ほどの薬物についてその特徴や用法について説明している。この薬物誌はやがて、シリアを経てアラブに入りアラブ医学に発展した。

(ロ) 中国薬学の歴史、

①神農本草経

中国における薬用植物や、生薬の書は「本草書」と呼ばれ、最古の本草書は「神農本草経」と呼ばれ後漢時代(22~250年)に記されたといわれている。この書は数百種の薬を上・中・下の3品に分類し上薬(長期間用いても良い薬)や下薬(毒性が強く連用はいけない)などに分けている。本書は総論もさることながら特筆される事は、薬物の相互作用の重要性を指摘している事といわれている。更に、明時代には中国薬歴史の代表者の李時珍(1518~1593年)が「本草綱目」52巻を著し、本草書に自身の知見を加え1871種類の薬について大書したとされている。

②中薬

中国伝統の医学を「中医学」と呼び、中国伝統の薬を「中薬」と呼んでいる。更に中薬の使い方、組み合わせ方は「処方」と呼ばれる。基本的に中薬の処方は、複数の生薬を配合するという特徴があり単一の生薬が用いられる事は殆ど無い。例えば葛根湯は、葛根(くず)、麻黄、桂枝(けい)、芍薬(しゃくやく)、生姜、大棗(なつめ)、甘草(かんぞう)が組み合わせられたものである。

(ハ) 日本の薬学

①鑑真和上

奈良時代(8世紀中)鑑真和上が苦勞の末来日した。宗教の普及のかたわら、医薬にも詳しく、大量の薬物を運び、中医学の普及に努めた。多くの薬物は正倉院に納められ「正倉院薬物」として1200年後の今日まで伝えられている。

②織田信長と伊吹山

織田信長は、ポルトガル宣教師が説く薬の必要性を重んじ、伊吹山に3000種の薬草園を開設したといわれている。薬草園のあった場所は不明であるが、江戸時代初期の「南蛮寺荒廃記」「切支丹宗門本朝記」に薬草園の記事があるといわれている。また、伊吹山(1377m)は全山石灰石からなる山で、積雪量が多く季節風が強いといった気象条件で、森林が育たず、草原が発達している。分布する植物は多様性とみ280種類の薬用植物が民間薬として周辺の人々が利用している日本でも珍しい地域といわれている。

(ニ) 現代の西洋医学

薬用植物、薬草から単体・分離する技術を用いて、抽出した有効成分を用いるだけでなく、更には、合成の化学物質を用いる事を指向した。此处1~2世紀新たな化学薬が多数開発されたが、いまだに、その起源が薬用植物であるものが過半数を占めている。また、この1世紀ほどで化学薬はサリドマイドが奇形を引き起こし、ストレプトマイシンは、聴覚障害を引き起こした。このように、非常に多くの薬害を引き起こした現代医学の薬害に比べ、伝統医学の生薬ではこのような薬害を起こしていないのは2000年もの歴史の重みと、多数の学者は評価している。21世紀に入り日本は、益々高齢化が進み、成人病といわれる癌、心臓疾患、脳疾患、糖尿病の患者が年々増えつつある。このような疾患に対し病気を治す発想から病気に罹らない、予防薬への転換が急がねばならない。

(6) 薬草の作り方

- ①煎じる (鉄製を避ける。)
- ②振り出し : 乾燥させた薬用植物に熱湯を注ぎ薬効成分を滲み出す
- ③薬用酒 : 乾燥薬用植物 200g を焼酎 1.8 リットルに漬け 3 ヶ月後に完成。
- ④薬草茶 : 薬草植物を乾燥させ、その後 1~2cm に刻み、鍋で軽く煎じて完成。
- ⑤塗り薬 : 薬用植物を洗ったあと、おろし金でおろし、細かくなった葉を手で絞りその汁が塗り薬となる。
- ⑥貼り薬 : ⑤の絞り汁にその 1/3 の小麦粉と適量の水で混ぜ合わせペースト状にしたもの。

(7) マイ図鑑の中の薬草

マイ図鑑 111 種の中の薬用 45 種、その中から民間薬として利用されている安全性の高い 15 種を選んで一覧表にした。

No	薬草名	部位	生薬名	薬効
1	イノコズチ	根	牛膝 (ごしつ)	利尿、生理不順
2	オオバコ	種子	車前子	咳き止め、下痢止め
3	カキドウシ	全草	連銭草	子供の疳や、ひきつけ
4	ギシギシ	根	洋蹄根	便秘、水虫、たむし
5	クズ	根	葛根	風邪
6	ゲンノショウコ	全草	現証扱	下痢、湿疹、扁桃炎
7	スギナ	全草	間荊	糖尿、関節炎、神経痛
8	スミレ	全草	紫花地	腫れ物
9	タンポポ	根	蒲公英	整腸、利尿、解熱
10	チガヤ	根	茅根 (ぼうこん)	利尿、急性腎炎、むくみ
11	ドクダミ	全草	十薬	利尿、解毒、動脈硬化、高血圧
12	ハコベ	全草	繁縷	歯周病、歯ぐき出血
13	ムラサキツメクサ	葉、茎	紅車軸草	滋養強壯、風邪、鎮静、おでき
14	ユキノシタ	葉	虎耳草	腫れもの、しもやけ、利尿
15	ヨモギ	全草	艾葉 (がいよう)	湿疹、歯痛、下痢、腰痛、止血

(文責 庄司 博)



【ゲンノショウコ】



【ドクダミ】

4. 毒草

(1) 毒草にご用心

野草を研究し始め、野草を摘むために、どうしても避けて通れないのが毒草の知識である。四季折々の野草を摘み、味わってみることは、その季節感、野性味などが堪らない楽しみとなる。しかし、何でもない草だと思っていたものが、調べてみると実は毒草だったということは意外に多く、裏返せば、毒草は決して少なくはないと言える。

ハイキングに行つて山菜やキノコを採つたり、きれいな野草の花を観賞用に植えたりするなど、私たちは植物に触れる機会が多くある。キノコについては、有毒なものが多くあることを、ニュースなどで知っているが、植物、野草にも有毒成分(植物性自然毒)を含むものがあり、間違えて摂取すると、嘔吐、下痢やめまいなどの中毒症状を呈し、最悪の場合死亡する場合もある。

厚生労働省の食中毒統計によると、年間3万人～4万人の食中毒患者のうち、死亡例の原因物質は、「自然毒」によるものが高割合を占めている。素人判断はやめて、食べられる種類かわからないものは絶対に食べないようにすべきである。

また、毒草による被害の大きさは、人それぞれに異なる場合もある。野草ではないが、身近な例では、ウルシの木に触れるだけでカブレを起こす人もあり、それと似たような野草もある。

(2) 野草摘みの留意点

野草摘みにおいて、基本的に留意するポイントは、以下の点だと考えている。

- ①知らない草を、食べたり飲んだりほしくないこと。
- ②野歩きや山歩きをするときは、出来るだけ皮膚を露出させないようにすること。
- ③茎や葉を切ったときに出る汁が皮膚についたときはすぐに洗い流すなどの注意を怠らないこと。
- ④その他に、食草として摘む時の留意点として、犬や猫の散歩道は、糞尿による回虫類などの病原菌、公園やゴルフ場の除草剤、虫駆除剤など農薬が撒かれていると考え、その近辺は特に注意し摘まないこと。
- ⑤野草を採取、摘む場所を選ぶこと。農業の邪魔をしてはならない。
例えば、あぜ道は、田圃の一部であり、重要であることを知っておく必要がある。

(3) 野草を食す、その注意点

(イ) 食べる前に注意すること

- ①食べられる種類か、はっきりとわからないものは絶対に食べないようにする。
- ②食べておいしいのは新芽だが、新芽や根だけで種類を見分けることは困難である。少しでも不審があれば食べないようにする。
- ③採取した植物は、安易に人にあげたり、もらったりしないようにする。

(ロ) 食べる時に注意すること

日本で食中毒の事例のある有毒植物は、約10種類ほど。実際に摘んできたものについて、調理時の留意点としては、次のことが上げられる。

- ①基本的に多食をしない。
- ②基本的に生食をしない。
- ③野草、山菜は芽吹きの子葉のものを食することが多く、毒草と食草、山菜を見誤る場合がある。
- ④自然のものは全て身体によいと思ひ込まない方がよい。
- ⑤虫や鳥が食べていても人が食べられるとは限らない。

⑥食習慣のない野草や山菜は危険と思った方がよい

しかしながら、あく抜きや塩蔵および特別な調理方法(熱をかける、おひたしにする、天ぷらにするなど)があり、経験的な前処理を施すことによって食用にもなる。

ただし、間違えば毒性が出る可能性のある野草や山菜もある。

(4) 間違えて食べてしまったことがわかったら

- ①すぐに吐き出すこと。
- ②一刻も早く病院で受診すること。
- ③受診の際には何を食べたかを医者に伝えること。
- ④原因と疑われる野草、残っている材料は捨てないこと。
- ⑤受診の際、④を持参して治療の参考にしてもらうこと。



【ドクゼリ(左)とセリ】

(5) 事故事例と、間違えやすい身近な植物と、その原因事例

冬の霧氷などで人気のある、奈良県御杖村、三峰山(1235m)の山頂付近「八丁平」に猛毒のトリカブトの仲間「カワチブシ」(キンポウゲ科)の花が咲き始めた。一帯には「バイケイソウ」や「アセビ」など、毒性の強い植物の群落が広がる。

かつては、湿地の谷状の草原中心部にスズタケ(イネ科)、リンドウ、オミナエシ、ヤマシロギク(キク科)など多用な植物が生育していた。

これは、近年になって増えている野生のニホンカモシカに食べられ、毒性のあるものが残っていった。ニホンカモシカによる食害と考えられている。

●間違えやすい事例として、その一端を示すと、

- ①トリカブト(毒)とニリンソウ
- ②チョウセンアサガオ(毒)とゴボウ
- ③オオバギボウシとバイケイソウ(毒)
- ④ホトケノザでは同名で、毒草のホトケノザと春の七草のホトケノザ(別名コオニタビラコ)
- ⑤ドクゼリ(毒)とセリ
- ⑥スイセン(毒)とニラ

などがあるが、これらは食べやすい若芽の頃には、見分けにくいものである。



【ニラ(左)とスイセン(毒)】

※詳細は、野草研究チームのマイ図鑑を参照して下さい。

(6) 毒草の最後に

前記に、留意点、注意点を縷々述べた。季節を味わうためには、最低下記の3つの点を理解しておきたい。

- ①野草は野菜にも薬草にも毒にもなる。
- ②毒草と言われるものでも、季節、部位、調理処理によって毒性の強弱が変化し、無毒化となり食することができる野草もある。
- ③野草を採取し、季節を味わうには、毒草の知識は不可欠である。

(文責 高島忠義)

薄揚げを加えて、出し汁・みりん・醤油で煮含める。

【注】・ノカンゾウは、葉先のほうが固いので切り取り、下の白っぽい基部の柔らかい部分を食べる。

④汁物・・・(タンポポの茎) コンソメスープを作っておき、ベーコンの薄切りを適当な大きさに切り、タンポポの茎と一緒に少し炊く。最後に、塩・胡椒で味を調えた。

*タンポポの茎は、柔らかくクセがないので好評であった。

⑤サラダ・・・(タンポポの葉) ベーコンをフライパンで、カリカリになるまで炒めた。タンポポの葉をはずし、きれいに洗いをきっておく。ボールにこれらを入れそのまま和える。

*さっぱりとして、好評であった。好みで胡椒を入れてもいい。



【タンポポの葉】

⑥佃煮・・・(フキの葉・茎) 茹き、細かく刻んで水少々、みりん・砂糖・醤油で煮詰める。
*苦みがあるが、これも春の味。

※その他の感想

・上記の料理は、特に意識して調理したものではなく、昔からの一般的な料理として取上げたものであり、この他にまだ「炊き込み」、「味噌汁」とか「胡麻和え」など挑戦すべき料理は多く残っている。

・時期的に、ツツジや椿の花も咲いているので、野草とは違うがこれらの花も天ぷらにしてみたが、それぞれ色鮮やかで、見た目からも楽しい。椿の花弁は、少し酸味があった。

・味に大差はないにしても、少々のトゲがあっても、またあく抜きをせずに済むということでより簡単に来るといふ点から、天ぷらがお勧めである。

・タンポポは、花から茎から葉っぱまで、全て食することが出来た。また、根っこはタンポポコーヒに出来ると聞いていたが、時間を要するために作れなかったのが残念。

※ここで紹介したのは数例だが、食べられる野草の料理法を、次のページにまとめたので参照のこと。
(文責 野村静代)



【フキの葉・茎】



第3章 食べる

私たちが、グループ学習のテーマに《野草の研究》を選んだ一番のきっかけは、「野草は食べられるのか」、「どんな野草が食べられるのか」ということであった。調べてみると、江戸時代には、飢饉や災害等で食物が不足した時に、食料として利用可能な『救荒植物』というのがあり、書物にもなっていることが分かり、昔の人は、非常食とはいえ野草を食べていたことが理解できた。そこで、私たちは「食べておいしい野草にはどんな種類があるのか」、「素材によって、どのような料理が適しているのか」ということを、実際に野草を採取して、いろんな料理を作って食べ、お茶にもして飲んでみることにした。

1. 採取した野草の料理

(1) 採取した野草と料理した場所

(イ) 採取した野草の種類

私たちが野草の料理をつくったのが、4月中旬から5月上旬にかけてであったので、その時期に入手しやすい下記の野草を採取し、料理をつくった。

ヨモギ、オオイヌノフグリ、オオバコ、タンポポ、イタドリ、ギシギシ、スイバ、ノビル、スギナ(ツクシ)、ワラビ、ノカンゾウ、オオバコ、カヤ、カラスノエンドウ、シロツメグサ、ノアザミ、カキドウシ、ハハコグサ、クズ、フキノトウ、フキ、スミレ、ハコベ、コゴミ

《採取時の注意事項》

毒草にはくれぐれも注意のこと、知らない野草は図鑑などで安全を確認して採取のこと。

(ロ) 料理した場所と日時

- ・神戸青少年公園(神戸市北区淡河) 2010年4月14日
- ・篠山市真南条営農組合内 2010年5月8日

(2) 主な料理の内容とその感想

①天ぷら・・・採取したものは、殆どあく抜きをせず、水で洗い水気をよくきり、衣をつけて揚げた。天ぷらにすることによって、あくは、あっても全て食べられた。どの種類も味は、殆ど一緒であったがヨモギ、フキノトウは、微かに春の香りがした(天つゆ、又は塩で食する)。

【注】・高温でないとカラッと揚がらない

・ノアザミは、柔らかい先の若葉を用いる。

②和え物・・・(タンポポの花) お湯に塩を少々いれ、さっと茹き、酢味噌で和える。

(ワラビ) 新芽のため、あくは少ないので、軽く茹き、味噌和えにする。

*和え物は、昔からの味であり、あまり抵抗はなかった。

③煮もの・・・(タンポポの茎、イタドリ、ギシギシ、ノカンゾウ)

タンポポの茎を茹でておく。その他の材料は水洗いをし、水気をよく切っておく。

鍋に油を少し入れ、サッと全材料を炒め、



【ノカンゾウの茎↓】



第3章 食べる

私たちが、グループ学習のテーマに《野草の研究》を選んだ一番のきっかけは、「野草は食べられるのか」、「どんな野草が食べられるのか」ということであった。調べてみると、江戸時代には、飢饉や災害等で食物が不足した時に、食料として利用可能な『救荒植物』というのがあり、書物にもなっていることが分かり、昔の人は、非常食とはいえ野草を食べていたことが理解できた。そこで、私たちは「食べておいしい野草にはどんな種類があるのか」、「素材によって、どのような料理が適しているのか」ということを、実際に野草を採取して、いろいろな料理を作って食べ、お茶にもして飲んでみることにした。

1. 採取した野草の料理

(1) 採取した野草と料理した場所

(イ) 採取した野草の種類

私たちが野草の料理をつくったのが、4月中旬から5月上旬にかけてであったので、その時期に入手しやすい下記の野草を採取し、料理をつくった。

ヨモギ、オオイヌノフグリ、オオバコ、タンポポ、イタドリ、ギシギシ、スイバ、ノビル、スギナ(ツクシ)、ワラビ、ノカンゾウ、オオバコ、カヤ、カラスノエンドウ、シロツメグサ、ノアザミ、カキドウシ、ハハコグサ、クズ、フキノトウ、フキ、スマレ、ハコベ、コゴミ

《採取時の注意事項》

毒草にはくれぐれも注意のこと、知らない野草は図鑑などで安全を確認して採取のこと。

(ロ) 料理した場所と日時

- ・神戸青少年公園(神戸市北区淡河) 2010年4月14日
- ・篠山市真南条営農組合内 2010年5月8日

(2) 主な料理の内容とその感想

①天ぷら・・・採取したものは、殆どあく抜きをせず、水で洗い水気をよくきり、衣をつけて揚げた。天ぷらにすることによって、あくは、あっても全て食べられた。どの種類も味は、殆ど一緒であったがヨモギ、フキノトウは、微かに春の香りがした(天つゆ、又は塩で食する)。

【注】・高温でないとカラッと揚がらない

・ノアザミは、柔らかい先の若葉を用いる。

②和え物・・・(タンポポの花) お湯に塩を少々いれ、さっと茹き、酢味噌で和える。

(ワラビ) 新芽のため、あくは少ないので、軽く茹き、味噌和えにする。

*和え物は、昔からの味であり、あまり抵抗はなかった。

③煮もの・・・(タンポポの茎、イタドリ、ギシギシ、ノカンゾウ)

タンポポの茎を茹でておく。その他の材料は水洗いをし、水気をよく切っておく。

鍋に油を少し入れ、サッと全材料を炒め、



【ノカンゾウの茎↓】



食べられる野草の料理法

草本名	花期と食部位	料理方法
アカザ (アカザ科)	9～10月 主に若葉、実 ◎救荒植物	・若葉は茹でて、ゴマ和え、油揚げや肉などと醤油で煮ものや卵とじに。 ・黒く熟した実は軽く茹で、三杯酢やおろし和えに。又粉にして食べる。 *葉についているキラキラした粉はよく洗い落とすこと。
アザミ類 (キク科)	春～秋 全草	・炒め物、煮物にして全草(花から葉、茎、根まで)食べられる。 ・若茎や根はキンピラ、花や根は焼酎につけて健康酒として。 *トゲは煮たり揚げたりすれば軟らかくなる、根はきざんでから水につけアクを抜くこと。
オオバコ (オオバコ科)	4～9月 主に若葉	・洗った葉に切れ目を入れ、衣をつけ中温の油で葉がシャキットするまで揚げる(わだち揚げ)か、コンニャク・シイタケ・油揚げなどと煮ふくめる。 ・葉をきざんで塩とミリンを入れて「炊きこみご飯」に。
カキドオシ (シソ科)	4～5月 葉、花、茎	・花をつけて衣を薄くして揚げものに、またサラダに。 ・乾燥させたものを袋に入れて初トリカーに3カ月程つけ健康酒に。
カラスノエンドウ (マメ科)	3～5月 茎先、サヤ	・若葉、若芽、茎先を茹でて、和え物や炒め物に。 ・若いサヤは筋をとって炒め物、天ぷら、素揚げ、卵とじに。
カンゾウ類 (ユリ科)	7～8月 若芽、花	・若芽はバター炒め、汁の実、天ぷらに、茹でて、おひたしや和え物に。 ・花は茹でて酢の物に、初トリカーに3カ月程つけ健康酒にもよい。
ギシギシ (タデ科)	6～8月 新茎 ◎救荒植物	・新茎を茹でて和え物、酢のもの(ギシギシの三杯酢)に、漬物もよい。 ・熱湯をくぐらせて乾燥させると保存食にもなる、使うときは水から茹で戻し、ダシ汁・醤油・砂糖で煮込む。
ギボウシ (ユリ科)	7～8月 葉茎、花	・若芽、若葉はおひたし、和え物、汁の実、卵とじなどに。 ・花は天ぷらや酢の物に。 ・葉茎を乾燥させたものを「ヤマカンピョウ」という。
ゲンノショウコ (フウロソウ科)	7～10月 葉、花	・葉は茹でて和え物、炒め物にする。天ぷらもよい。 ・花はサラダなどのトッピングに利用。 *アクが強いので和え物・炒め物の場合、熱湯で茹でて水に晒す。
シロツメグサ アカツメグサ (マメ科)	4～6月 葉、花	・葉、花は茹でて甘酢または辛子和えにする。葉は天ぷらもよい。 ・花は焼酎につけて「花酒」もよい。 *アカツメグサは色を生かすため茹でたあと酢につけ色を戻すこと。
スイバ (タデ科)	5～6月 葉茎 ◎救荒植物	・葉を適当な大きさに切ってキュウリと一緒に塩もみにする、ワカメと一緒にでもよいが混ぜない。揚げてもよい。 ・茎に熱湯をかけて水にさらし、即席の塩漬ができる。
スベリヒユ (スベリヒユ科)	7～9月 全草(根以外) ◎救荒植物	・根を切り落とした全草を、塩を一つかみ入れた熱湯で軽く茹で、水に晒してアクを抜く、枝をおろすように切って酢味噌で和える、天ぷらやキンピラもよい。 ・茹でて干して保存食にも出来る。
スマレ (スマレ科)	3～5月 葉、花	・葉は茹でておひたし、和え物、酢のものに、生のまま天ぷらもよい。また葉は「スマレ飯」、サラダにもできる。 ・花は汁の実、酢の物、サラダ、ホワイトリカーに漬けて「花酒」にするのもよい。
タネツケバナ	3～4月 葉	・クレソンに似た苦みがあり、葉は茹でて和え物、おひたしにする。生のまま他の野菜とサラダ、汁の実に、天ぷらもおいしい。

草本名	花期と食部位	料理方法
モンボボ (キク科)	3~4月 全草	<ul style="list-style-type: none"> ・葉はサラダ(よく洗って一口大に切りホウルに入れ、フライパンでオリーブオイルを熱し、ニンニクの薄切りを炒め、熱いうちに葉に回しかける。カリカリに炒めたベーコンと炒り卵を加え、塩・胡椒・酢で調味する)、和え物、炒め物、天ぷらにもよい。 ・花は酢の物(花びらをほぐし、塩一つかみと酢をたらした熱湯に入れ、沸騰したら冷水で冷やし、水を切って三杯酢をかけ和える)に。 ・根はひげ根を取り除き、細かく刻んで乾燥させ、やや焦げ目がつくまで炒る。ミキサーで粉にして、更に香ばしくなるまで炒り、鍋に適量の粉と水を入れ煮立て、コーヒーと同じ要領でフィルターで濾す。
ツクシ・スギナ (トクサ科)	3~4月 芽、茎、葉	<ul style="list-style-type: none"> ・ツクシは茹でて、醤油でおひたしにする。保存食として塩漬け、粕漬けもよい。スギナは茹でてツクシに添える。 *ツクシもスギナも出たばかりの若いものを取る。
アユクサ (フユクサ科)	6~8月、葉 ◎救荒植物	<ul style="list-style-type: none"> ・葉を茹でて、鮮やかな色になったものを、わさびおろし醤油で食べる。ダシ汁を使い卵とじに、ニラや玉ねぎと合わせてもよい。味は良い。
アブブキ (キク科)	10~12月 茎、花	<ul style="list-style-type: none"> ・葉柄の葉を落として、佃煮、きんぴら、煮物、和え物、炒め物に。 ・花・蕾は酢の物にできる。 *秋のものは皮をむいて使う。アクが強いのでアク抜きが必要。
ドクダミ (ドクダミ科)	6~7月 若葉、芽、根 ◎救荒植物	<ul style="list-style-type: none"> ・若い葉芽は茹でておひたし、和え物、汁の実に、天ぷらのつらら揚げ(油の温度は低めの170度にして、薄い衣をつけてゆっくり揚げる)に。特にゴマ和えにすると、ドクダミとは思えない美味しい味になる。 ・根は炊き込みご飯(良く洗い、細かく切って、ごはんとは炊き込む)に。 *アクが強いので葉は十分茹でて、水を何度も取り替えて晒すこと。
アズナ (アブラナ科)	3~6月 葉	<ul style="list-style-type: none"> ・葉を茹でて、和え物(胡麻和えが美味)、おひたし、炒め物に、七草粥(さつと茹で水に晒し、細かく刻んで酒と塩で調味した炊きたての粥に混ぜ入れる)や天ぷらもよい。
ムギノク (ユリ科)	3~6月 葉、鱗茎、	<ul style="list-style-type: none"> ・葉、鱗茎ともに茹でて酢味噌添えにする。鱗茎は生食できる。味噌汁の実、納豆の葉味に使える。ムカゴは香辛料にする。
アヘコベ (ナデシコ科)	3~9月 若い葉茎	<ul style="list-style-type: none"> ・若葉を茹でて味噌汁の実(よく洗った茎葉を、塩を落とした熱湯に通し適当に刻み汁に入れる)や胡麻和えにする。生でサラダに混ぜる。 ・また生の葉に水を加えミキサーにかけ青汁ジュースに。
アヘコグサ (キク科)	4~6月 葉	<ul style="list-style-type: none"> ・葉を茹でて、味噌仕立ての雑炊やおひたしにする。アクが強いので、天ぷらにしてじっくり上げた方が無難。草餅にもできる。 *アクと繊維質が強いので塩を入れて茹で、冷水で晒す。
ムギノク (ユリ科)	7~8月 全草	<ul style="list-style-type: none"> ・花は色を生かす天ぷら(低温で揚げる)がよい。 ・葉、茎は茹でて、和え物、おひたし、汁の実、揚げもの、油炒めに。 ・地下茎は天ぷら(長いものは縛って掻き揚げ)で食べる。
アヘコグサ (キク科)	4~6月 葉、花	<ul style="list-style-type: none"> ・葉は生のまま衣をつけて天ぷら、塩を一つかみ入れて茹で、水でよく晒して水を絞って和え物(胡麻和え・辛子和えがおいしい)。 ・花は開きすぎないものを天ぷらに。
アヘコグサ (ブドウ科)	6~8月 若芽、つる先	<ul style="list-style-type: none"> ・若芽かつる先を摘み茹でて、三杯酢で辛子和え、おひたし、炒め物に。 *アクが強いので熱湯で長めに茹で、半日ほど水に晒す。
ニキノシタ (ニキノシタ科)	5~6月	<ul style="list-style-type: none"> ・葉は初霜揚げ(葉の裏側だけ衣をつける)、茹でて刻んで二杯酢で和え物にする。 ・花は薄い衣で素早く揚げて天ぷら、塩漬け、「お茶」にもなる。

草本名	花期と食部位	料理方法
ミメナ (キク科)	7~10月 葉、花	<ul style="list-style-type: none"> ・若芽、若葉を天ぷら(余り温度を上げずにからっと揚げる)に、塩をひとつかみ入れ茹で、20分程冷水で晒しておひたしやとじものにする。また、湯がいて細かく刻み酒と塩をかけて、炊き込みご飯に混ぜ込む。 ・花は天ぷらにして香りを楽しむ。 ・湯がいたものを強く塩をして冷凍保存してもよい。
アブヨイグサ (アカバナ科)	7~9月 葉、花	<ul style="list-style-type: none"> ・ロゼット状の若苗を茹でて、おひたし、和え物、炒め物に、天ぷらも。 ・花や蕾は、酢を入れて茹でて酢の物に、姿揚げもよい。
ヨモギ (キク科)	9~10月 葉、花、茎	<ul style="list-style-type: none"> ・葉を薄めの衣で天ぷらに塩で食べる。茹でて細かく刻み、ご飯を入れ蒸らして「ヨモギご飯」に。「草餅」は最高に美味。 ・葉や花穂・茎を刈取り「ヨモギ酒」(水でよく洗い、水気をよく切って、それを200g、砂糖200g、ホワイトリカー1.8ℓをつけ材料は2ヵ月で出す)を。
シロデソウ (マメ科)	4~6月 葉、花 ◎救荒植物	<ul style="list-style-type: none"> ・若芽は茹でておひたし、汁の実、油炒め、他の野菜と合わせてサラダにする。花・蕾は酢を入れサッと茹でる。 *しおれやすいので摘んだらすぐに処理をする。
オサドリ (マメ科)	7~10月 若茎	<ul style="list-style-type: none"> ・若茎は皮をむいて生食できる。煮物(皮をむき熱湯を入れ、土色に変色したら水を切り晒し、砂糖、醤油、ダシ汁で煮立て、油揚げの乱切りを入れ、更に煮立てる)や揚げもの(4~5cmに切り揃え、太い部分の皮を剥き、衣をつけて中温の油で揚げる)にできる。
オサスウリ (マメ科)	8~9月 若葉、実	<ul style="list-style-type: none"> ・若葉やつる先は茹でて和え物、炒め物、生のままの天ぷらで。 ・実は塩漬(縦に割り、種を取り出し、酢を多めの塩をふって漬けこむ、一晩で塩抜きして食べられる)や、果実の皮をむき、種を取ったものを千切りにして、味噌汁に入れる。
ヤマイモ (キク科)	9~10月 新芽、地下茎	<ul style="list-style-type: none"> ・地下茎のイモは低カロリーで、ヤマイモより風味があり、独特の香りがある。サラダ、煮物、漬物などにする。 ・新芽はアクがあるので天ぷらにするとよい。
オサバ (マメ科)	7~9月 若芽、花、根 ◎救荒植物	<ul style="list-style-type: none"> ・若芽は天ぷら、煮物(アク抜きして)にする。 ・花穂は花びらを三杯酢や、天ぷらにする。また果実酒の色付けに使用。 ・根よりデンプンをとる。「クズ切り」として有名。
オサネニンジ (キョウ科)	8~10月 若芽、根 ◎救荒植物	<ul style="list-style-type: none"> ・春先の若芽はトトキといい、山菜の代表。サッと茹でておひたしに、えみ揚げ(一本づつ衣をつけ中温の油で揚げる)、炒め物、汁の実に。 ・根は細ヒゲを取って、千切りにしてキンピラに。
オサテツ (マメ科)	4~5月 新芽	<ul style="list-style-type: none"> ・新芽はクセがないので、そのまま天ぷらにする。茹でて削り節、醤油をかけておひたし、胡麻和えにする。マヨネーズをかけると洋風に。茹でたものに塩をして漬けこむと保存食になる。
オサバ (マメ科)	7~10月 若葉、花	<ul style="list-style-type: none"> ・若芽、若葉は天ぷらにする。アク抜きをしてからおひたし、胡麻和え、油炒め、佃煮にもできる。 ・花は酢味噌、辛子、ドレッシングで和え、サラダの色どりにも使える。 *アクが強いので塩を入れた熱湯で茹でて水で冷やす。花は酢を入れた熱湯でサッと茹でる。
オサラクサ (マメ科)	7~9月 葉、茎	<ul style="list-style-type: none"> ・葉茎を茹でて水に晒し、おひたしにする。辛子、胡麻、酢味噌で和えてもよい。味噌汁の実、天ぷらもよい。茎は皮をむくと、より歯触りがよくなる。

2. 野草茶をつくる

(1) 作り方を学ぶ

フィールド活動では先ず子供達の学習の場でもある環境未来館に行った。子供達の接点と学習方法の予備知識を得るため「いのちをつなぐ食育の会」に参加した。そこで野草茶の作り方を学んだ。

〈作り方〉

イ) 材料の野草を採取する。

ススキ、チガヤ、ヨモギ、スギナ、クズ（新芽の先）、
カラスノエンドウ等

※おいしい野草茶をつくるコツは、その材料をイネ科と
マメ科を主体に（全体の7～8割）して、その中に、
芳香のあるキク科やシソ科などを添えると、香りよく
美味しくいただける。



ロ) 摘んだ野草をザルで水洗いをして水切りをしておく。時間が無くすぐにお茶を作る場合は、汚れたものを取り除くだけでも良い。枯れているものも材料として使える。

ハ) 野草をハサミで1～2cm位に切る。

ニ) フライパンで、中～弱火で焦げないようによく混ぜながら、カリカリになるまで煎る。出来上がりの目安は、全体が薄茶色（緑色がなくなる）で、ほうじ茶に似た香りがすること。

ホ) 2リットルのヤカンにお水が沸騰する頃、煎り上がった野草茶を二握り程入れて、よく沸騰させ蒸らしていただく。

〈参考 野草茶に適した植物〉

イネ科：ササ、クマザサ、チガヤ、ススキ、イヌビエ、イヌムギ、スズメノテッポウ、メヒシバ
マメ科：クズ、カラスノエンドウ、シロツメクサ、アカツメクサ、ヌスビトハギ、ヤハズソウ
キク科：ヨモギ、ハハコグサ、各種タンポポ、キクイモ、ハルジオン、ヒメジョオン、ノアザミ
タデ科：イタドリ、ギシギシ、スイバ、
シソ科：カキドオシ、オドリコソウ、ホトケノザ
その他：ユキノシタ、オオバコ、アシタバ、イノコズチ、ゲンノショウコ、スギナ（ツクシ） ツユクサ、スベリヒユ、ナズナ、ハコベ、アカザ、ノカンゾウ、ドクダミなど

(2) 野草茶をつくって飲む

下記のフィールド活動で、野草料理と共に「野草茶」づくりを実践し飲用した。

- ・神戸青少年公園 平成22年4月14日
- ・篠山市真南条 営農組合 平成22年5月8日

ほんのり甘く、またヨモギなど野草の香りがして多数の方が美味しいと評価した。

野草の生える時期のちがいにより野草茶の種類はいろいろ出来るが、イネ科、マメ科と優しい芳香のあるキク科やシソ科などの野草を、少なくとも7～8種類を採取して野草茶を作ると美味しいお茶が出来る。

後日、タンポポからコーヒーを作りたいと根っこを試験採取してよく洗い乾燥したが、根が黒褐色になり飲用する気分になれなかったので中止した。

(文責 巽 妙子)



3. 救荒植物と救荒野草

(1) 救荒植物

救荒植物とは、山野に自生する植物で飢饉や災害、戦争等で食料が不足した時に、間に合わせに短期の食料として利用可能な植物である。起源は定かではないが、国立科学博物館には江戸時代中期に「救荒本草」なる書物が展示されている。これは、中国 明時代の書物をもとに、日本で版を彫り印刷したもののである。

また、シーボルトに西洋植物学を学んだ伊藤圭介が自著「救荒植物便覧」(天保7年著)に諸書を参考にしながら書き加え、明治17年(1884年)に「救荒植物集説」としてまとめたものがある。

伝えられている植物は次の通りである。

- 全草 : ノビル、タネツケバナ、イスランドゴケ、キクノリ、スギノリ
- 茎 : イタドリ、ウワバミソウ、チョウセンゴミシ、ソテツ
- 葉 : ナズナ、オオバコ、ヒユ、ヤブカンゾウ、ヤマアザミ、アカザ、クズ、マツムシソウ
- 若葉 : クサギ、タラノキ、アキギリ、ウコギ、リョウブ
- 根 : オケラ、アシタバ、クズ
- 茎・葉 : タビラコ、ダイコンソウ、スカンポ、シオデ、ツルナ、スベリヒユ
- 地下茎 : キクイモ、テンナンショウ、オノドコロ、チョウギ、アマナ、コヒルガオ、ミツバツチグリ
- 果実 : クサボケ、カリン、ツクバネ、イヌビワ、ジュズダマ、カラスウリ、ウグイスカズラ、イワナシ、サルナシ、マタタビ
- 種子 : トチノキ、カシワ、クヌギ、コナラ、ブナ、カヤ、カラスムギ、ハトムギ、イチイ、マコモ、ミノゴメ
- 花 : ユウスゲ、ニッコウキスゲ、クズ
- 葉柄 : ハマシシウド
- 鱗茎 : アマドコロ、ナルコユリ、マンジュシャゲ(彼岸花)、ウバユリ

これらの植物は、無毒のものも多いが有毒で毒消しの必要なものも含まれる。特に、毒消し・あく抜きの手順が複雑で他の食料があれば手を出さないが、やむを得ぬ場合に食べるものも有る(ソテツ、ドングリ、マンジュシャゲ等)。不思議なことに、現在普通に野原で見られるハコベやタンポポは含まれていない。

(2) 救荒野草の提案

我々の採取した植物 111 種の内、神戸近郊で容易に見つけることのできるものを、「救荒植物」の代わりに「救荒野草」として提案する。別冊に『救荒野草の料理法』としてまとめているので参照のこと。この飽食の時代に、無駄なこととの意見もあろうが、興味本位で良いから万々に備え、一度は食してみてほしい。意外に美味なものが発見できるが食べすぎないこと。

《神戸近郊で推奨できる山野草》

- 春～夏 : イタドリ、ナズナ、ノビル、ヤブカンゾウ、アカザ、クズ(若葉、花)、オオバコ、スイバ、ギシギシ、タンポポ、ハコベ、コオニタビラコ、サルトリイバラ、ヨメナ、カラスノエンドウ、ノアザミ、シロツメグサ(クローバー)、ハハコグサ、ドクダミ、ワラビ、クサソテツ(コゴミ)、オランダガラシ(クレソン)、セリ、ハルジオン、フキ、ツワブキ、スギナ(ツクシ)、ヨモギ、
- 夏 : スベリヒユ、ヒメジョオン
- 秋 : キクイモ、スイバ
- 冬 : クズ(根茎)

(文責 油井秀樹)

●提案する救荒野草の料理法の数例を下記にあげる。

カラスノエンドウ料理



先端の柔らかな若芽と花を摘んで生のまま天ぷらにする。
若翰の天ぷらも良い。

新芽、若葉を摘み、熱した油でサッと素揚げにし、塩をふって食べる。バター炒めも香ばしい。

若芽、青い幼果は、軽く塩を入れた熱湯で茹でて水に晒し、和え物、汁の実などにする。

野草茶の主な材料でもある。



若翰の天ぷら



若芽と花の天ぷら



若翰

スベリヒユ(1)



辛子醤油の和え物

しっかりと茹でることが肝要。茹であがった後、流水で水洗いする。このとき葉の色が茶色っぽい緑色なら適切な茹で具合。辛子醤油で和えるのがお勧め。

ひょう干し(山形県の郷土料理)

ひょう干しは、さっと茹でて、二日ほど天日干したものだ。

ひょう干しは、水から火にかけ、煮立ったらすぐ火を止め、2~3回水を取り替える。



ひょう干しの煮物

戻したひょう干しは、糸こんにゃく、油揚げ、打ち豆などと一緒に、だしと醤油で炒め煮する。

材料(5~6人分)

・ひょう干し 100g ・だし汁 200cc ・醤油=大さじ 5(好みにより砂糖少々)
・糸こんにゃく 200g ・油揚げ 5枚 ・打ち豆 70g

作り方

「1」 ひょう干しを戻す。

「2」 ひょう干し、糸こんにゃく、油揚げ、打ち豆をから炒りする。

「3」 油を足して、さらに炒めたあと、だし汁、醤油を入れる。

「4」 打ち豆が柔らかくなるまで煮る。



4. 四季の七草と食文化

春の七草粥をはじめとする日本の“七草文化”は、人間の本能から発生した一種の生活のバイオリズムであったようだ。そこで日本の四季の身近な植物と人々の生活とのかかわりを時代を通して眺め、「食文化としての四季の七草」を調べてみた。七草といえば、一般的には食べられる「春の七草」と愛賞される「秋の七草」を思い浮かべるが、七草にはこのほかに夏も冬もあることが分かった。

1) 春の七草

春の七草は、紀元前150年ごろ漢の王室行事として年頭に当たり「皇室の無病息災」を祈願して行われていたのを、遣唐使が我が国へ伝えたといわれている。

春の七草は、元来は「米、麦、小麦、粟、キビ、大豆、小豆」の穀類で、正月15日にお粥に入れて食べたとされており、その後には現在の「セリ、ナズナ、ゴギョウ(ハハコグサ)、ハコベラ(ハコベ)、ホトケノザ(コオニタビラコ)、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)」に変わったといわれている。

七草は当初、公家、大官人が食べていたが、江戸時代になって大名、旗本そして町家に伝わり、江戸時代の中期には庶民も食べていたようだ。

〈七草粥〉

春の七草の食文化は、わが国の正月の料理との関係で「七草粥」として習慣化されたと推測される。正月には餅を食べ酒を飲むことが多いので、胃が疲れ、体が生理的に「さっぱり」した食べ物を求めるようになり、また早春の野草は滋味も高く薬効もあるとされ、健康上、そして家族の無病息災と、農民の五穀豊穡などの祈願でもあり、生活に不可欠な行事となったようだ。

七草名	成分および効能
セリ	ビタミンA,B1,B2,C,D,鉄分、ミネラルが多いアルカリ食品。神経痛、解熱、利尿、血圧降下、酒毒に効あり
ナズナ	たんぱく質、炭水化物、カルシウムが多い。毒消し、利尿、止血に効あり。薬膳料理の中心材料
ゴギョウ	気管支炎、喘息に効あり
ハコベラ	浄血、脚気、整腸、肝臓と胃に効あり。平安貴族が歯磨きに使用したという
ホトケノザ	風邪、鳥目、健胃、整腸作用に効あり
スズナ	カルシウム、ビタミンCが多く、栄養価が高い
スズシロ	カルシウム、ナトリウム、共に多い。ジアスターゼの含有量が高く胃腸に良い

春の七草は沖縄県を除き、ほぼ全国的に食べられている。そこで七草粥として食べている主な食材を挙げると、ダイコンとセリ、それにニンジン、ナズナが多く見られる。正月に七草をそろえることが困難であったため、ダイコン、ニンジン、カブ、ネギなどの保存の容易な野菜を中心とし、ほかに加工品などの食材を粥に入れて七草粥として食べていたと思われる。

今日ではスーパーやデパートで容易に七草を入手することが出来るので、都市部でも七草粥を食べられるようになってきた。

〈七草の特性と料理法〉

-セリ

セリ科の多年草で、全国の小川や水田などに生育する。春先に若い茎葉・花・根まで採り、よく水で洗い、ゆでておひたし、吸物や鍋ものとして食べる。歯ざわりが良く、香りも高く美味しい七草の一種である。

・ナズナ

アブラナ科の二年草で、全国各地に生育する。秋から翌春に花茎の伸びたものや根生葉(ロゼット)などを採り、汁の具、おひたし、あえもの、てんぷらなどにして食べる。茹でて刻んで「ナズナ飯」にしても美味しい。

・ゴギョウ (ハハコグサ)

キク科の二年草でハハコグサの名前で親しまれているが、花が終わった後の綿毛がほおけだつことからハウコグサとも呼ばれている。全国各地の道端・原っぱなどに生育する。春先に若い茎葉を摘み、木灰でゆでて、しょうゆ煮、味噌汁の具などにする。また生のままでてんぷらにして賞味する。昔は草餅の草として用いられたが、草の色が薄く、また、多量採取が困難なため、現在はヨモギに代わる。

・ハコベラ (ハコベ)

ナデシコ科の一〜二年草で、全国各地の原野や道端に生息する。春先または春から秋にかけて何回も開花・結実・発芽を繰り返すので、いつでも軟らかい食材を摘むことが出来る。さっとゆでて、おひたし、あえもの、また味噌汁の具やサラダにしても美味しい。

・ホトケノザ (コオニタビラコ)

キク科の二年草で、本州・四国・九州に生育する。早春に若葉、または全草を摘み、ゆでて水に晒して、おひたし、あえもの、また油炒め、てんぷらも美味しい。

・スズナ (カブ)、スズシロ (ダイコン)

アブラナ科の一〜二年草の野菜で、古く中国から渡来し、全国各地で栽培され、カブ、ダイコンとしてわが国の家庭にとけこんでいる。

【ハハコグサ】



【ハコベ】



【コオニタビラコ】



2) 夏の七草

春の七草と秋の七草は有名だが「夏の七草」はあまり知られていない。それはわが国の古くからの慣行事にかかわりがないからだと推測される。そこで夏の七草についてネットや書物(「山里の食べもの誌」 杉浦孝蔵著 創森社)で調べてみた。結果、以下の3種類の「夏の七草」を見出した。

i) ヨシ(アシ)、イグサ、オモダカ、ヒツジグサ、ハス、コウホネ、サギソウ

夏の七草としてネットでよく出てくる。水辺の草が主体になっている。

ii) アヤメ、ワレモコウ、シデシャジン、タチフウロ、ツリガネニンジン、オミナエシ、コオニユリ
秋の七草のオミナエシがあったり、秋の野草がかなり入っており、夏の七草としてはあまりお薦めできない。

iii) ヒユ、アカザ、シロツメグサ、ヒメジョオン、スベリヒユ、イノコズチ、ツユクサ

日本学術振興会学術部野生植物研究小委員会によって、上記の7種の野草が「新選・夏の七草」に選定され、1945年6月20日同会発行の週報で発表された。

その時の記事の内容は『本誌2月14日号で冬から春にかけての野菜不足の時期に際して、10種類の野草を選定してその食用を一般におすすしめしましたが、この夏を迎えるにあたり、更に今度は全国的に何処にでもあり、極めて普通な夏の野草で、しかも量の多い種類を7つ選び、これを春の七草や秋の七草にならい、新たに「夏の七草」という名をつけて、一般にその食用をお薦めすることにいたしました。・・・食生活がいよいよ窮屈になっている現在、この野草の利用にも大いに工夫・努力をすることが大切です。』とあり、終戦間近のわが国の逼迫した食糧が垣間見られる。

このiii)の「夏の七草」こそが「四季の七草の食文化」を記載する上で外すことのできない七草であり、究極の「救荒野草」といえる。

《夏の七草の料理》

・ヒユ

ヒユは葉と実を食用にする。葉はゆでておひたし、煮びたし、煮つけ、カレー煮、てんぷら、あえもの(ごま、クルミ、からし、マヨネーズ等)、卵とじ、バター炒め等にして食べる。保存する場合は卵の花漬、塩漬、茹でて乾燥する。種子は米と一緒に炊いたり、粉にして餅や団子の材料にする。

・アカザ

暖地では4月頃、東北・北海道では6月頃に枝先の若芽・若葉を摘み採り、おひたしやあえもので食べる。他にてんぷら、油炒め、汁の実や焼き味噌の切り和えなどでも食べる。アカザは外傷や虫さされに塗ると効果があるといわれている。

・シロツメクサ(クローバー)

暖地では3月頃、東北・北海道では4月以降に若葉を茎といっしょに摘み、あえもの(辛子醤油、ごま酢等)、油炒めに、また、塩でしめて二杯酢、三杯酢にして食べる。アクもくせもなく、食感はミツバに似る。花蕾は生でてんぷらに、花はあえもの、油炒めにして食べる。

・ヒメジョオン

花期は夏だが10月頃に新芽が出始め、春まで摘める。新芽はあえもの(辛子味噌、クルミ味噌等)、てんぷらや汁の実にして食べる。

・スベリヒユ

5月ごろから10月頃までが採取時期で、開花前のスベリヒユを掘りとり根を切り捨てる。水洗いして熱湯に重曹を少し入れてゆで、おひたし、あえもの(ごま、酢味噌、マヨネーズ等)、油炒めや酢のもので食べる。またゆでて天日で乾燥し保存する。乾燥すると葉が落ちてゼンマイのようになり、煮物や卵とじにして食べると美味しい。

・イノコズチ

5~7月頃まで若芽や若葉を摘み熱湯で茹でて水に浸し、おひたし、あえもの(酢味噌、胡麻和え等)、油炒め、また、てんぷらや汁の実にして食べる。くせが無く食べやすい。イノコズチの根は腫れもの、強精、利尿などに用いられる。

・ツユクサ

4月頃から9月頃まで食べられる。若葉を摘んで、おひたし、あえもの(辛子醤油、マヨネーズ等)、三杯酢、卵とじなどで食べる。

【ツユクサ】



(3) 秋の七草

山上憶良が詠んだ秋の七草は、秋の野山を彩る植物で「ハギ、オバナ(ススキ)、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、アサガオ(キキョウ)」の7種であるが、最近では原野や里山の開発により秋の七草も減少し容易には観賞することが出来なくなって来た。

《秋の七草の食文化》

秋の七草は食文化とは無縁と思われがちであるが、ススキ以外は薬効もあり、現代社会にもなじむ食べ物である。ただ、クズとススキ以外は環境の変化などで生育が減少し、種によっては消滅の危機にあるものもあり、食用としての乱獲は慎みたい。

ネギ

種子を粉末にし粥または飯に炊きこんで食し、葉はお茶の代用にし、花は吸物の実にしたり、アケビが無いので生でてんぷらにすると美味しい。若い茎葉は刈り取って家畜の飼料にした。

ススキ

昔は尾花を黒焼きにして粥に混ぜて「尾花粥」として食したとあり、これは疫病のまじないのためであったようで、凶作の時にでも食べたようだ。

クズ

新芽・若葉は茹でて和え物、おひたし、てんぷらと油炒めとして食べ、また塩漬、ぬか漬、みそ漬も美味。花蕾は茹でて和え物、花は三杯酢に、また、吸物の実として食べる。クズは何と言っても根の利用で、くず粉にして葛湯、葛餅、葛団子、葛切りなどの原料に、また漢方では風邪薬に「葛根湯」として用いられている。

【秋の七草の一例】



ナデシコ

4〜5月頃に若葉を茹でて水に浸し苦味を取りおひたしにする。また種子は煎服すれば利尿に効き目があり、鎮痛剤としても用いられる。

オミナエシ

4〜5月頃に若葉を茹でて、あえもの、おひたし、味噌和え、また生のままで混ぜご飯として食べられる。

フジバカマ

若葉を塩ゆでにして、おひたし、汁の実にして食べた。

キキョウ

新芽や若葉を摘み取り、よくゆでて水に晒し、おひたし、あえもの、油炒め、煮物、てんぷらなどで食べる。茹でて乾燥し貯蔵もできる。花は酢の物にしたり、根は佃煮、てんぷらにする。また根は桔梗根として、去痰や毒消などに効果がある。

冬七草

冬七草は、夏の七草と同様にあまり知られていない。そこで冬の七草も夏の七草同様にネットや書籍(「山里の食べもの誌」 杉浦孝蔵著 創森社)で調べてみた。結果、以下の3種類の「冬七草」を見出した。

- i) ネギ、ハクサイ、ダイコン、シュンギク、ホウレンソウ、キャベツ、コマツナ
- ii) ナンキン、レンコン、ニンジン、ギンナン、キンカン、カンテン、セリ又はナズナ
- iii) サトイモ、コンニャク、クワイ、ゼンマイ、ワラビ、ネマガリダケ(チシマザサ)、ミツバ

i) と ii) はネットに掲載されていたものだが、春の七草と重複しているものも入っておりあまりおすすめできない。

iii) は「山里の食べもの誌」の著者の杉浦孝蔵氏が2002年に「冬七草」を選定・発表されたもので、選定の理由は『冬七草は年の納めであり、また改めて新年を迎える行事でもある「晴れ食」です。そこで、お節料理や正月の雑煮の食材のなかで各地で比較的多く食べている野菜や山菜の中から、春、夏、秋の七草と重複しないように選定した』ということである。冬七草としては、このiii) がおすすめである。

(文責 藤原昭宏)

第4章 遊ぶ

1. 野草で遊ぼう

昔、私達は野原でどんな遊びをしたのだろうか。終戦後は極端に食料が不足した時代、親から野草の遊びを教わった記憶がないが、兄弟姉妹や友達から教わったのである。ツユクサの美しさに見とれ、笹舟に花をのせ、オオバコで相撲に興じ、花の汁を搾り、手を赤く染めたのである。私達は子供達にそれを教えたのであろうか。毎日の生活に追われていた時、それらの気持ちの余裕もなく過ごした気がする。改めて野草の遊び方を調べ集めると 36 種類におよんだ。そして自分たちでも遊びを実施してみた。それらを添付資料としてまとめた。

(イ) 代表的な遊びを紹介した例

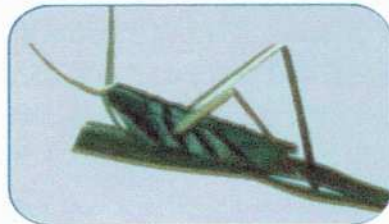
1. 笹 (ササ)

野遊びと言えば先ずこの笹舟である。笹舟を何処までも追いかけていつか僕も大きな舟を作り、知らない所へ行ってみよう。小さな胸で決意する。しかし今の子供達は作れるだろうか。私達は子供に教えているだろうか。又、これほど美しいデザインはない。銘々皿の代わりに使用もよい。



6. 傍食 (カタバミ)

傍食自体はどこにでもある野草である。
・シュウ酸を含むのでお金などを磨ける
・実をちょっと触ると種が勢いよくそこらに飛び、これも面白いので次々にやってみる



【ススキで作るバッタの例】 作り方は添付資料

(ロ) 摺込染を実験した例

百人一首でおなじみの「みちのくのしのぶもぢずり 誰ゆえに 乱れそめにし われならなくに」のしのぶもぢずり (昔のモジズリは今はネジバナ) について調べている時に「しのぶもぢずり」で一語で乱れ模様にすり染めた布であることが分かった。『すり染め=摺染 (摺込染)』で、草木の花・葉を直接布に摺りつける染色法のことである。

藍染や色止めの技術が発達していない時代でも、人々は草や木の花、果実などで布を染めてみることを試し日常生活に色どりを与えていたと思われる。

摺込染は誰にでもできる簡単な染め方である。下記は花びらだけを布の上に載せ、すりこぎで布にすりつけ、そのまま3時間置いた後、水洗いしたものの一例である。花々の摺込染を32種類実験し

てみたが、少ない花卉でも良く染まるもの、色の割にあまり染まらないもの、粘着性のあるものなど色々わかってきた。そのうちの数例を添付資料としてまとめた。

【タンポポの例】



【ヨモギの例】



2. 野草かるた

野草の花々を見るうち、私たちはこの野草のことをどれだけ知っているのだろうか。又子供たちや孫たちにどれだけ教えられるのか。そう思った時、愕然とした。私たち自身何も知らない教えていない！。高度成長の陰で、親も子も草に思いをはせることなど、ついぞなかったのである。これはいけない、今からでも若い親やその子供たちに私達の知る限り教えたい、それには「かるた」が一番覚えやすい！と確信した。1年に2個いや、もしかしたら5個くらいは覚えてくれるのではないかと、必ずかるたで遊んでくれるに違いないと。ごそごそ始めるうちグループの賛同を得るようになり、本格的に取り組むことになった。一番難しい問題は読み札であった。例えばタカサゴユリ 台湾で自生しています→私だけ種から生まれたユリの花→私はね 種から生まれたユリの花へと変化していった。どの言葉も試行錯誤を繰り返し、何とかまとめ上げた。それを児童館でやってみることになった。

かるたは現在90種類に及んでいる。読み札は子供たちが読みやすいように漢字にはルビも打った。読み札の裏には大人が子供にもう少し読み聞かせることが出来るように、特徴、謂われなどを書きこんだ。取り札は、手にとって触りたくなるように、なるべく美しいものに仕上げた。取り札の裏にもその植物の特徴を写真で載せた。



【取り札 表】



【取り札 裏】

かたばみ
かがみ こま **鏡草** かね **お金を磨くと**
ピッカピカ

SGST-2010

オシロイバナ(白粉花) オシロイバナ科
 果実の中に白粉状の粉があるのが名の由来。
 葉は広卵形 先がとがり、対生、花期-夏~秋に
 2cm 香り良い、夕方から咲く、夕化粧の名もある。
 ピンク、紅紫、黄 他。果実は黒い球形、胚乳あり。
 ●=全草、特に根

【読み札 表】

【読み札 裏】

※『野草かるた』の原紙の一部を添付資料としてまとめたので参照のこと。

3. 野草クイズ

児童館で実際に「かるた取り」を実施することになった時、メンバーの提案で「野草クイズ」も作って取り入れてみることにした。実施してみるとスゴロククイズも子供達に大変うけ、動きながら野草を覚えられるのは子供たちにも楽しい経験であったと思われる。クイズの中身も検討を重ね、子供向け、大人向け、色々作った。又映像化して一度に多くの人に見てもらえるようにパワーポイントで90種類以上の野草をとりあげ外部発表の時には休み時間を利用して皆様にも見て頂けた。

細田児童館では、春の七草を言える子供がいて私達を驚かせた。持参した野草の1つスズメノカタビラなど大人でも覚えにくい野草を知っていた子供もおり、またおばあちゃんへのみやげにと野草を持ち帰る子もいてそれも驚かされた。児童館によっては色々な子供がいるが、同じ児童館で再度実施したらどの程度覚えてくれているかが楽しみである。採取した野草は標本に作り次回に子供たちに見てもらえるようにその量も増えつつある。

①東須磨児童館で実施した時の写真



②シルバーカレッジでのかえっこバザールでの実演（親子、友達のペアが多かった）



4. 歌の中の野草

百人一首や和歌等の中にも野草が謳われている。すぐに思いつくものでも下記の歌がある。①若菜とは何か。②やえむぐらとはどの草か。③もぢずりとはネジバナのことか。④さしも草とはどんな草か。⑤はメンバーの一人が昔の歌を思い出したのを機会に調べてみた。⑥は皆様ご存知の秋の七草である。

- ①君がため 春の野に出でて 若菜つむ わが衣出に 雪はふりつつ （光孝天皇）
若菜は、春の七草で“せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すすな すすしろ”
- ②八重むぐら しげれる宿のさびしきに 人こそ見えね 秋はきにけり （恵慶法師）
八重むぐら 現在のヤエムグラではなくムグラ類が重なり合っている様子である
- ③みちのくの ののぶもぢずり 誰ゆえに 乱れそめにし われならなくに （河原左大臣）
現在では「もぢずり」はネジバナとされるがこの歌の場合は花の名前ではなく、しのぶもぢずり全体で一語で、すり染めした布のことである。
- ④かくとだにえやはいぶきのさしも草さしもしらじなもゆる思いを （藤原実方朝臣）
さしも草は艾(モグサ)にしたヨモギと思われる。もゆる思いはモグサが燃えていたのではないか。
- ⑤土手のスカンボ ジャワ更紗 昼は蛍がねんねする・・・ （北原白秋）
スカンボはイタドリではなく、スイバである。季節的に花の様子と蛍とで結論付けられる。
- ⑥秋の野に 咲きたる花を指折りて かき数ふれば 七草の花
萩の花 尾花 葛花 なでしこの花 女郎花 また 藤袴 朝貌の花 （山上憶良）
尾花はススキ、朝貌の花はキキョウ、とされる。

現在私達の身の回りにはナデシコ、オミナエシ、フジバカマは殆ど見付ける事が出来なくなっている。オミナエシもフジバカマも人の多くいる場所を嫌うようである。これは土の成分に由来するものであろうか。土の成分でそこに生える野草も違っていると思われるが、そこまでは私の手には負えなく、いずれは色々と解明されることを期待したい。

（第4章 文責 村井英子）

第5章 これからの活動

「野草の研究」を開始した当初は、どの方向に進むのか、実際に何をするのも分からない状態で開始した。活動を開始するに連れ、徐々にその方向性が見え始め、その集約としてこのレポートをまとめていった。

野草の研究を重ねるにつれ、野草は、生物多様性や、ひいては地球温暖化防止にも役立っているのではないかと考えるようになった。

また、野草は、人間にとっては雑草となる場合もあり、農業にとっては厄介者ともなる。私たちが子供の頃、自然がまだいっぱいあった。そして知らず知らずの内に、野草が遊び友達になり、季節感を十分に発揮し、小さな花を精一杯つけて懸命に生きていたことが思い出される。しかし、現在の若い父母や子供たちには、その恩恵は少なくなり、かつて覚えていたはずの野草の知識も、関心もなくなりつつあるようにみえる。

野草研究チームのメンバーは、「野草の名前を覚えよう」、「野草の知識を知ろう」、「野草で遊んでみよう」をテーマに、〈野草かるた〉と〈野草クイズ〉のスゴロクを作成した。



これをツールとして子供たちに野草について知らせたい、環境学習の一助にならないかと思いついた。

現在は、小学生を対象にした児童館への出前講座「KOBE こどもエコチャレンジ21」への登録を済ませ、また神戸市のこうべ環境未来館における環境学習の一環である「KOBE こどもエコスクール」への参加も目指している。

すでに3個所の児童館で、実施練習させて頂き、子供たちに非常に共感を得て、更に、われわれ自身のイベントの進め方の改善を

行っている。

これらの活動により、子供たちと共に、私たち自身も、四季それぞれの野草の知識を増し、環境学習を楽しみながら、神戸シルバー大学院のモットーでもある「さらに学んで次世代のために」を実践していきたい。

そして、現在の野草研究チームのみならず、私たちの活動に賛同をして下さる方の加入や、他のグループと協同して開催することも視野に入れている。



長田児童館 SGS-7野草グループ
2011-3-24訪問



【写真：左上/東須磨児童館、野草の実物を紹介、右上/長田児童館、カルタの状況、左下/長田児童館スゴロクの状況、右下/細田児童館、スゴロクを並べた状態】 (文責 高島忠義)

おわりに

野草の研究をグループ学習のテーマに選んだものの、スタート時点での戸惑いは、「はじめに」の項で記述したとおり植物に対しての「知識の乏しさ」にあった。始めの頃の野草摘みのフィールド活動では「採取した野草をいかに整理するか」見当もつかなかったが、KSC講師の戸田先生のご指導により「マイ図鑑」を作成することで野草採取の道筋が明らかになり、研究の歩みも加速され、楽しさも増した。また、野草採取の他に、研究テーマの周辺知識習得のため神戸市立森林植物園、丸紅（株）野菜展示工場、日本新薬山科植物資料館等を訪問し見聞を広げた。

外部評価

‘09年に始めてお会いした時、植物園福本主査の私たちに対する評価は極めて低いものだったが、2度目に訪問した’10年では、「野草かるた」を見て「さすが大学院の作品」と絶賛いただいた。さらに、’10年12月の外部発表会でのアンケート調査では、「研究目的」始め「マイ図鑑」、「野草かるた」、を含めた作品全体に極めて高い評価を頂いた。

次世代のために

スタート時点では到達点の姿も想像できなかった本研究も、10回のフィールド活動、3回の見学会、30回に及ぶミーティングにより「学ぶ、食べる、遊ぶ、」の夫々で、明日につながる成果を勝ち得ることが出来たことは、グループ全員の誇りである。

特に「野草かるた」、「野草クイズ」、「野草スゴロク遊び」は児童館等への出前講座の教材に発展したし「さらに学んで、次世代のために」に供することができグループ一同喜びにたえない。

お礼

最後に、ご指導頂いた次の先生方に衷心より御礼申し上げる次第である。

- ① 「マイ図鑑」作成のご指導を頂いた KSC 講師兼「いのちをつなぐ食育の会」会長、戸田耿介様
- ② 野草採取の指導、及び野草の種類を同定頂いた「いのちをつなぐ食育の会」事務局長、岡田照代様
- ③ 森林植物園で、秋の七草はじめ、萩の小路の散策案内、樹木の話なども含め、巧妙でユーモアあふれた話術の神戸市立森林植物園主査、福本市好様
- ④ 第二次大戦後の日本の混乱期「回虫駆除薬」サントニンの製造販売で日本新薬の基礎を築いた苦労話や 2,000 種に及ぶ薬草の説明を頂いた日本新薬山科資料館次長、山浦高夫様
- ⑤ 植物工場主流の水耕栽培に頼らず、特殊土壌を使用し根菜栽培を可能にした丸紅（株）の植物展示工場を懇切丁寧にご案内頂いた、大阪機能化学品課担当課長、藤原澄久様
- ⑥ 「野草かるた」、「野草クイズ」、など始めての出前講座を快く引き受けて頂いた神戸市立東須磨児童館、入江智恵子館長様

また、いろいろな面でご協力頂いた、次の方々に厚くお礼申し上げます次第である。

- ① 第3回フィールド活動の大沢野菜園をご案内頂いた KSC 生環 13 期生 加藤 勝様
- ② 第5回フィールド活動の名谷野菜園をご案内頂いた KSC 11 期生 村尾三樹雄様
- ③ 東須磨児童館入江館長をご紹介頂いた KSC 生環 13 期生 大西美登利様
- ④ しあわせの村、かえっこバザーでの、「野草かるた」出前講座出演の便宜を図って頂いた NPO 法人「社会還元センター グループわ」役員 KSC 生環 13 期生 道満俊徳様

(文責 庄司 博)

<参考文献>

- ・『校庭の雑草』岩瀬 徹著 全国農村教育協会出版
- ・『スミレもタンポポもなぜこんなにたくましいか』森 茂弥、城川四郎、勝山輝男他 PHP研究所
- ・『雑草の成功戦略—逆境を生き抜く知恵—』稲垣栄洋著 NTT出版
- ・『日本の野草 春』、『日本の野草 夏』、『日本の野草 秋』 矢野 亮 監修 学習研究所
- ・『山溪ポケット図鑑1 春の花、同図鑑2 夏の花、同図鑑3 秋の花』川崎吉光著 (株)山と溪谷社
- ・『四季の山野草栽培』八重樫克羅著 日本放送出版協会
- ・『食べごろ摘み草図鑑』篠原準八著 講談社
- ・『四季の山野草』近藤義和 諸方出版
- ・『ひょうごの山草』清水美重子著 神戸新聞総合出版センター
- ・『日本の野草・雑草』日野 東著 成美堂出版
- ・『雑学博士入門』岩瀬 徹・川名 興共著 全国農村教育協会出版
- ・『薬になる植物図鑑』増田和夫著 柏書房
- ・『薬のルーツ生薬』関水康彰 (株)技術評論社
- ・『一条ふみさんの自分で治す草と野菜の常備薬』一条ふみ著 (有)自然食通信社
- ・『評解 小倉百人一首』三木幸信、中川浩文共著 京都書房
- ・『NHKラジオ深夜便 誕生日の花と短歌 365日』中山壮介著 財団法人NHKサービスセンター
- ・『カラー自然ガイド 人里の植物Ⅰ』、『カラー自然ガイド 人里の植物Ⅱ』長田武正著 (株)保育社
- ・『たのしい自然観察 雑草博士入門』岩瀬 徹・川名 興共著 全国農村教育協会
- ・『子ども歳時記』広田千悦子著 (株)扶桑社
- ・『花かおる六甲山—六甲山地区国立公園編入 50周年記念』清水孝之著 ほおずき書籍

野草の遊び

1. 笹 (ササ)

野遊びと言えば先ずこの笹舟である
 笹舟を何処までも追いかけて つか
 僕も大きな舟を作り 知らない所へ
 行ってみたい 小さな胸で決意する
 しかし今の子供達は作れるだろうか
 私たちは子供に教えているだろうか
 又 これほど美しいデザインはない
 銘々皿の代わりに使用 もよい

切りこむ



差し込む



2. 菖蒲 (ショウブ)

5月5日の端午の節句には菖蒲が
 欠かせない

- ・ 男の子には菖蒲の葉で鉢巻 女の子には
 矢の髪飾りをして魔よけ 菖蒲湯に入る
 何十年経っても情景を忘れない
 菖蒲は強い香気があり、剣の形を
 しているので、魔よけに使われた。
 根茎は健胃薬になる。



3. 竹の子の皮

- ・ 怪獣などいなかった時代には
 充分怖いのである
 竹の皮をむき指1本1本にはめる
 男の子は強くなった気がする
 小さな女の子を驚かせる



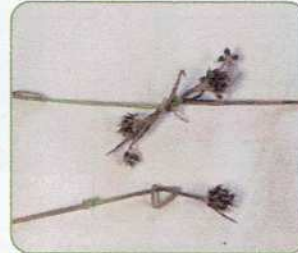
皮をはがし



4. 雀の槍

- ・ オオバコやチカラシバと同じように
 相撲である
 輪を作りお互いに入れて引き合う
 優しく引かないと直ぐ切れる

「下に一下に一」雀の姫様お通りじゃ



5. 数珠玉 (ジュズダマ)

- ・ 今の様に合成樹脂の無い時には
 子供の大事な遊び道具であった
 今は数珠玉じたい見付けにくい
 全て合成樹脂がはばを利かせている



玉を繋ぐ

お手玉も出来るよ

6. 傍食 (カタバミ)

- ・ 傍食自体はどこにもある野草である
 ・ シュウ酸を含むのでお金などを磨ける
 ・ 実をちょっと触ると種が勢いよく
 そらに飛ぶ これも面白いので
 次々にやってみる



葉で磨くと

<p>7. 石落 (ツワブキ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・石落は落よりもしっかりした葉を持っているので、お面などに作りやすい 眉は雀の槍を付ける これで仮面舞踏会にも行けますね! ・枝で止めてひやくにね 	  <p>雀の槍</p>  <p>柄杓を作ろう</p>
<p>8. 虎杖 (イタドリ)</p> <p>痛さを取る からきたらしい その方がピンとくる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茎を折って串をさし水流の有る所に入れる 水車になる 	  <p>イタドリを切り</p> <p>切り込みを入れる</p>
<p>9. 八重葎 (ヤエムグラ)</p> <p>荒地に沢山生える八重葎の茎は 四角形で茎や葉に刺がある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・服に付けてワッペンに! <p>細いおててで こっつくぞ!</p>	 
<p>10. 烏野豌豆 (カラスノエンドウ)</p> <p>烏の豌豆と言うとピーピー豆である 一度は挑戦しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・9割ほど熟成した豆を使う 腹側を割り豆を出す 豆の付け根を1/3程度カットする カット側と反対側を吹く 	  <p>上をカットす</p> <p>豆を出す</p> <p>吹く</p>
<p>11. 薺 (ナズナ)</p> <p>薺はぺんぺんぐさ 春の七草である</p> <ul style="list-style-type: none"> ・種が出来た頃に採って種を持ち 下に引く 次々に引く 少し乾燥させ 縦にもって振ってみる 静寂に包まれていた頃の遊びである このサラサラした音を静かに楽しみ ましょう 	  <p>下へ引く</p>
<p>12. 白詰草 (シロツメグサ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クローバーとして親しまれるこの花は 女の子であれば冠 指輪づくりに夢中 になった頃もあったと思う 今の子供にも冠作りの楽しさを 味わってほしい <p>かんむり作ってミサちゃんに!</p>	 

添付資料 1.

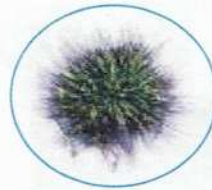
13. 白粉花 (オシロイバナ)

- ・白粉花は花の蜜を吸ってもよく
- ・花の下から採り 下部を引き抜き
高いところから飛ばす 花コプター
- ・実の中の白い粉で白粉のように顔に
ぬってみる 少し嬉しくはずかしい



14. 力芝 (チカラシバ)

- 力芝は馬を繋いだという
それくらい根が碇りしている
- ・穂で子供達は相撲をする
男の子なら負けまいと強いのを探す
茎は指で揉んで更に強くする
- ・穂先をゆびでこすりあげ
いがぐりみたい



栗かなー
うにかなー

15. 狗尾草 (エノコログサ)

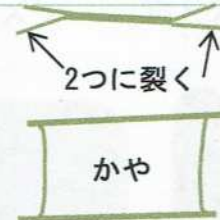
- 猫じゃらしのことである
遊んでくれる猫がいない 皆逃げる
- ・これも穂の相撲に
- ・鼻と口に挟み髭に
- ・手に包みニギニギ あ！出てきた



立派な髭

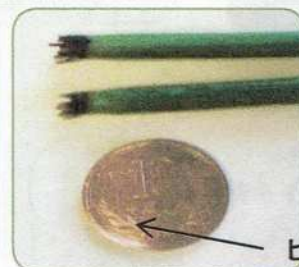
16. 蚊帳吊草 (カヤツリグサ)

- 茎は3角形
- ・茎を割いて2本合わせ蚊帳に
でも今の人には蚊帳を知らない
いいネーミングはないかなー



17. 砥草 (トクサ)

- 不思議な形をしたトクサ
これはなぜ砥と書くか
図鑑を見ると昔、ものを砥いだとある
やって見よう！
本当にきれいになった！



ピカピカ

18. 蒲公英 (タンポポ)

- ・タンポポはまず綿毛を飛ばすところ
から始まる パッと飛ぶ時、子供達は
びっくり 次々と綿毛を見つけて挑戦
してみる。これは母親から受け継ぐ
初めての野草との出会いである
- ・花の首飾り 女の子には本当に嬉しい
飾りを作ってタエちゃんに！



首飾り



綿毛の
ヘリコプター



種

19. 蓮華草 (レンゲソウ)

- ・ 茎を長くして花を摘む
- 輪にまわしながら次々に加える
- 冠、腕輪、指輪 女の子は
- これを付ける時 胸に嬉しさがキュッと
- なる瞬間である 私にもつけて！

腕輪を作ってノリちゃんに！



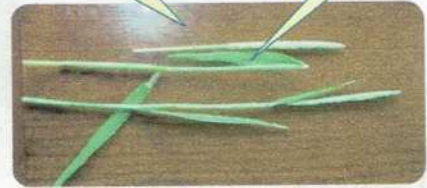
20. 雀の鉄砲 (スズメノテッポウ)

- ・ 穂先を抜いて口にあてゆっくり
- 吹いてみるピッ あ！鳴った
- 今度はゆっくり吹いてみる
- ピーピーピー



穂先を抜く

吹く



21. 蜜を吸ってみよう

- ・ 姫踊子草、踊子草、山躑躅、吸葛、仏の座
- などは花を抜き蜜を吸うことができる



ヒメオドリコソウ



スイカズラ



ホトケノザ

22. ほおずき

- ・ 女の子は一度は挑戦した遊び
- キューキュー鳴らすホウズキ笛
- ・ ホウズキ人形は可愛いでしょ！
- ・ ほおずき提灯などが出来るらしい
- どんなふうにするのかなー



23. 野薊 (ノアザミ)

- 刺があるので気を付けて
- でもやっぱり触りたい 美しさに負ける
- ・ カヤを付けて花かごに



カヤで
持ち手を作ろう

24. 葛、イタドリ、朝顔などの葉

- ・ 葉を丸く握った手の上に載せ
- 上から勢い良くたたきます パーン！
- みんなビックリ すごい！

パーン！ びっくり

イタドリ

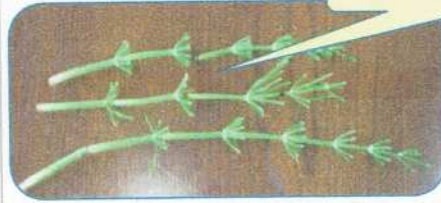
アサガオ



添付資料 1.

25. 土筆、すぎな

- ・茎を引っぱりぬく そこへ入れ込む
- 何処が抜かれた所かを当てる



抜いたところは何処かな

26. 合田草 (ゴウダソウ)

- 大判そうとして親しまれている
- ・種を3枚にはがす事が出来ます
- 5月末

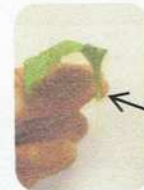
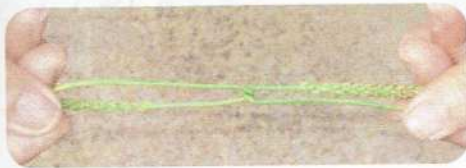


3枚にはがします



27. 大葉子 (オオバコ)

大葉子は花穂で相撲ですね



こんにちは！
お辞儀をします

筋を引く

元をしごき筋を出す

28. 花占い

- ・コスモス、マーガレット、きく…
- 花びらが1つ1つ取れば出来る花占い
- 小さな期待を込めて 好き 嫌い…
- 女の子だけの遊びかな



29. 蛍袋 (ホタルブクロ) の花提灯

- ・蛍が捕れたら、ほたるぶくろに入れて
- 花ちょうちんを作ります

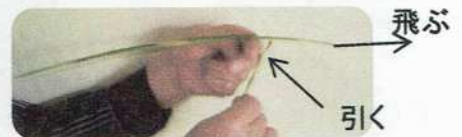


30. 薄(1)ススキで草矢を作ろう

- ・40cmほどに切る
- ・基部を10cmほど切り込む
- ・葉を手に載せ切り込みを強く引く
- ・良く飛びます
- ・チガヤでも出来ます



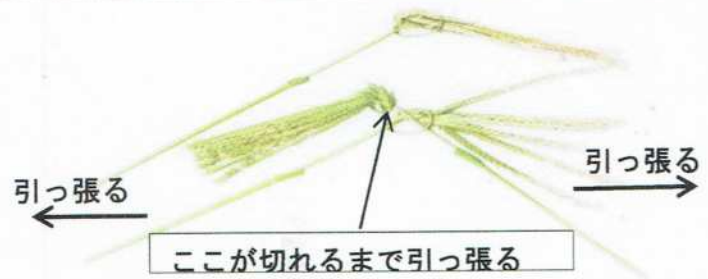
10cm切り込み



飛ぶ

引く

31. 雄日芝 (オヒシバ) 力草
 もちろん引っ張り合い 頭が切れたら
 負け 強そうなのを探そう
 オヒシバは大変強く、なかなか切れません
 本当に力比べですね



32. 朝顔 (アサガオ) の花風船

- ・しぼんだ花を採って吹く風船になる
- ・葉を採り指を丸くして上に載せ
- ・上からたたく パーン! びっくり
- ・花から色を出し染めてみよう



花を抜いて

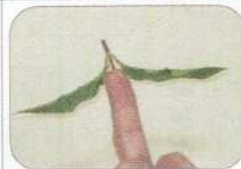
33. かんざし作ろう

- 草に花を付けかんざしに
- ムラサキツユクサ、メヒシバ
- シチダンカ
- ラベンダー
- ホタルブクロ
- など色々な花が
- 髪飾りになります



34. 猪子槌 (イノコズチ)

- イノコズチのやじろべい
- イノコズチ葉対照的に葉が出ている
- のでバランスが良い



五 稲わら

- 稲わらを使って小さな箒、ザル、籠
- 動物を作りましょう
- まま事しましょう



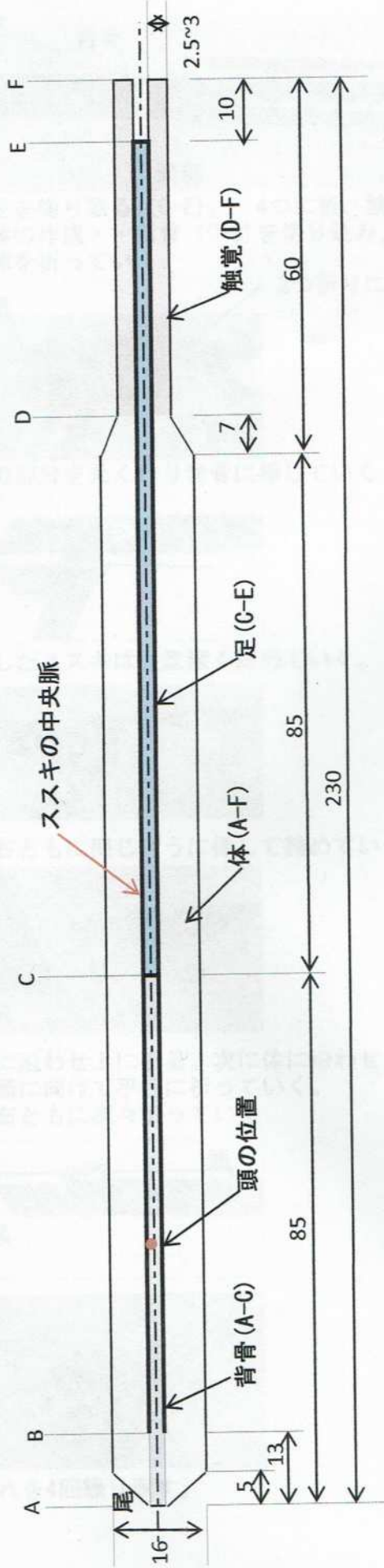
五 葉(2) ススキで虫づくり

- ススキでバッタを作ろう!
- 本物みたいでしょう!



ススキでつくるバットの作図

(1) ススキバットの型紙 ・ 型紙はクリアーフォルで作ると良い。(水に濡れますから)

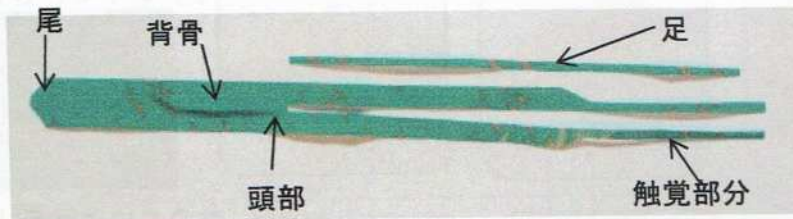


(2) ススキバットの作り方

1. ススキ選び ・ ・ 若く柔らかく、幅も型紙に合うものを選びます。 ススキを切ったら早く水に漬けておきます。
 ・ バッタ取付用のススキも用意します。(形の良いもの)
2. ススキを寸法のように23cmに切る。
3. 次に足を切り取る(E-C)。それを4つに折、挟むもので挟んで水に漬けておきます。(足の形を付けるため)
4. 体の作成 ・ ・ 背骨をCからBまで切り込む(切り落とさない)。背骨を上からCからAまで2つ折りする。(まげた所が頭となる)
5. 体を折っていく(実演を見ましよう)
6. 体を折り込んだら4.の頭部分に触覚を通す。
7. 足を取り付ける。 ・ ・ 取付用ススキの用意。中央脈の傍に左右対象に穴を開ける。(楊枝を使う)
 ・ 穴に足を裏から左右とも通す。(取付用ススキの表に足が2本突き出る)
 ・ バッタに足を入れる。足を折まげ取付用ススキに穴を対称に2個開け、その穴に後足部を入れる(芒にバッタが付く)

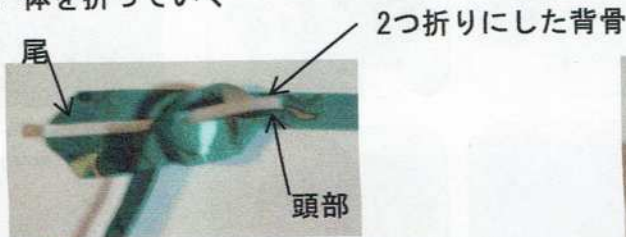


(3) ススキバッタの作り方の図



4つ折りにした足

3. 足を切り取る (C-E)。4つに折、挟んで水に漬けておく。
4. 体の作成・背骨 (C-B) を切り込み、2つ折りにする。
5. 体を折っていく



・体の部分を丸く作り背骨に挿していく。



・挿したススキは注意深く締めていく。



・左右ともに同じように挿して締めていく。



- ・体に沿わせ上に折る。次に体に沿わせ頭に向けて平行に折っていく。
- ・左右ともに次々折っていく

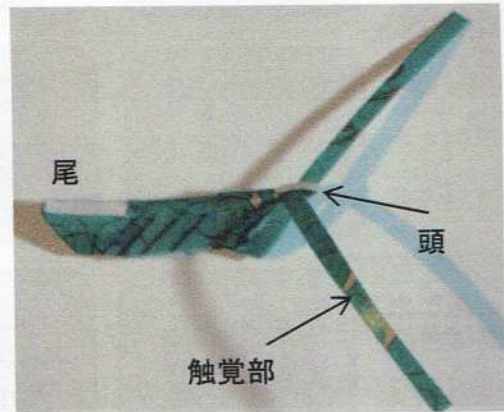


・それを4回繰り返す。

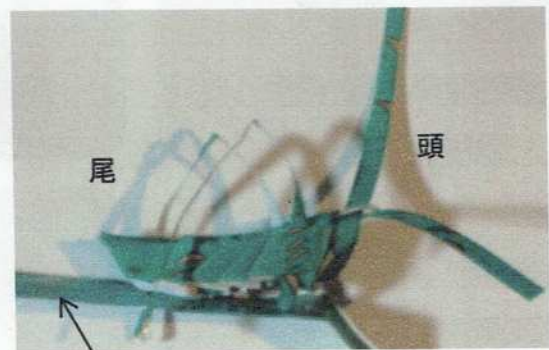
楊枝で頭部を広げる



6. 触覚を頭に通す
左は右から 右は左から 通す



7. 足を取り付ける



取付用ススキ

摺込染の例 (その1)

1. オオキンケイギク



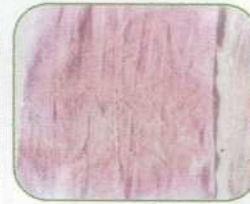
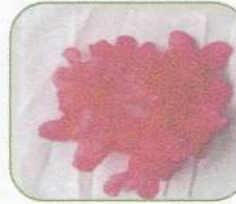
良く染まります

2. ムラサキツユクサ



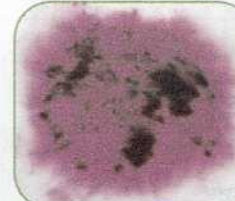
1時間後の色
色が抜けた

3. サツキ



水洗い済み

4. ホタルブクロ



5. テッセン



6. ヨモギ



水で洗っても
尚色が残る

7. タンポポ



8. アカバナ



摺込染の例 (その2)

9. ヒメツルソバ



ピンク色は
良く残る

10. キンシバイ



良く染まります

11. ブタナ



12. タチアオイ



粘り気が多く
とろろのよう

13. アジサイ



鮮やかな色も
抜けた

14. シモツケ



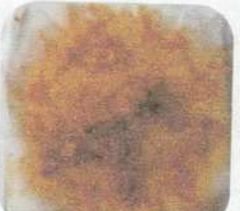
花の色に反し
茶色が濃い

15. ノアザミ



花弁なのに
繊維が残った
紙が出来そう

16. ヤブカンゾウ



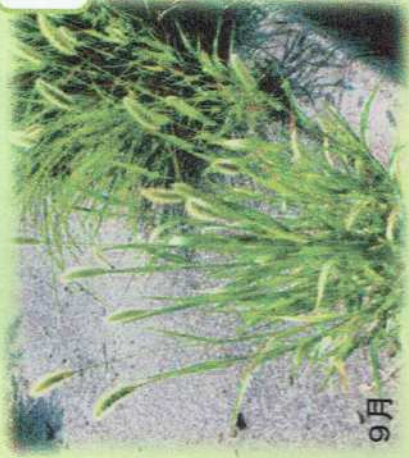
大変水っぽく
殆ど流れ落ちた

い だどり



8月

え のしろぐせ



9月

か えらすの
えんどう



5月

す ずめの
かたびら



3月

う つぼぐせ



6月

お しろいばな



8月

あ かぞ



5月

し やが



4月

お おぼこ



6月

くず



8月

くりんそう



5月

しらん



6月

おつねのまじ



8月

かたぼみ



5月

おしぎし



6月

たがらし



3月

いぬたで



10月

すずめ
てっぽう



4月



5月

た つなみそう



4月

は なにら



5月

し ろつむぎ



6月

す いば



3月

す みれ



4月

せ り



7月

ひ めつるそば



5月

は るじおん



4月

た んほほ

6月



ちがや

9月



ちからしば

7月



つゆへち

3月



つくし

3月



たねつけばな

9月



ちぢみぞち

9月



ちどめぐち

4月

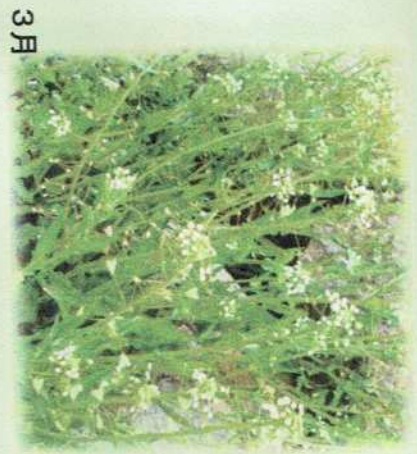


しよかつせい

5月



にわせきしよん



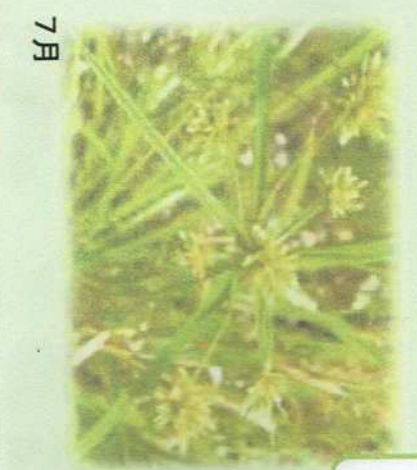
3月

なずな



5月

な
るいゆり



7月

か
りゆうせつ



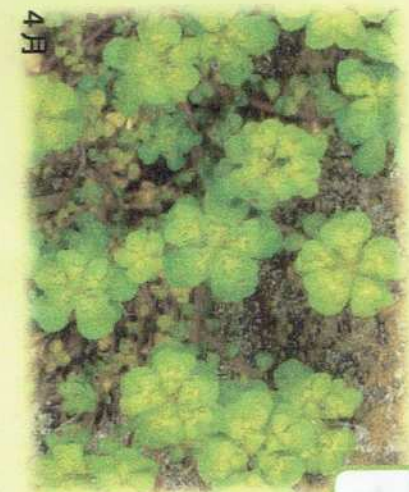
8月

た
かきりゆり



3月

や
えづつ



4月

と
んだらべつ



6月

の
あずみ



5月

の
びる



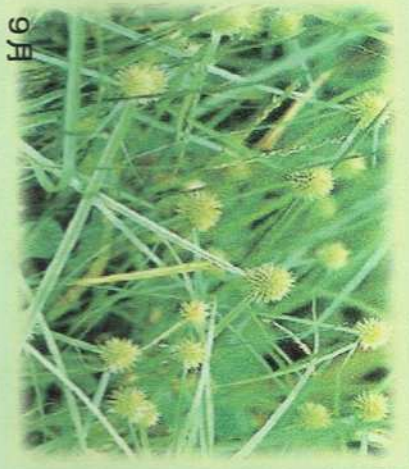
4月

は
いぐさ



9月

ひがんばな



9月

ひめくぐ



2月

ふき



9月

げんしのしょうじ



9月

すすぎ



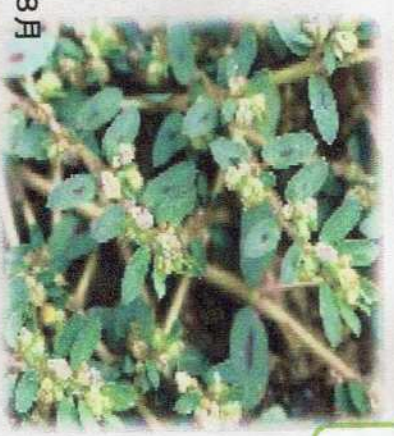
4月

すずめのやう



6月

ねじばな



8月

にしきそ



5月

はなびろ



10月

せ だいたかあわ
だちそう



5月

< びいちり



6月

ほ たるふくろ



9月

な んばんぎせる



6月

ま こよいべせ



9月

み ずひき



8月

ひ るがお



8月

17

み そはぎ



10月

め ひしば

どくだみ



6月

みつぼ



6月

にほんそう



7月

ほとけす



9月

みぞそば



9月

ふたな



7月

らおほほこ



5月

ほとけのぞ



6月

やはすそう



8月

わらび



4月

おおいぬの
ふぐり



3月

よめな



10月

すいせん



3月

すべりひゆ



9月

ゆうすげ



8月

19

くそかずら



8月

れんげそう



4月

ゆきのした



5月

じゆずだま



9月

こおにたびらこ



3月

いぬびゆ



9月

ひめおどりこ
そう



3月

きらんそう



3月

ひめじよおん



8月

わちび



6月

よもぎ



3月

いのすち



8月

野草かるた(取り札「裏」)

あかざ



しろざ



若葉を卵とじに

あけびのみ



葉



茎のみず車



いたどりのくき



酢の物

4月

うらじろ

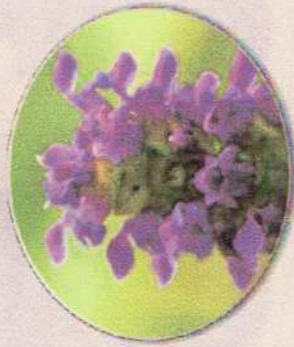


毎年1対の葉をだす



正月飾り

うつぼぐさのはな



6月

えのころぐせ



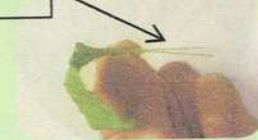
むらさき



おおぼこ



筋を引く
おじぎする



5月



草笛作る

おしろいばな



種の粉



あそがお



ひるがお




まつねのまじ

8月

くず





若葉の天ぷら



いぬたで



葉



かたぼみ

むらさきかたぼみ

5月

くりんそう




5月

しらん





5月

すずめのてっぽう




ピーピー

4月

もしもし




ギンギシの若葉の和え物

野草かるた(読み札「表」)

<p>あかざ わかばは 赤い粉をのせてます SGS7-2010</p>	<p>いたどり 茎を食べると 酸っぱいよ (花言葉) 回復 SGS7-2010</p>
<p>いぬたで まま事しましょう 赤まんま (花言葉) 役立ちたい SGS7-2010</p>	<p>うつぼぐさ がやがやと お花があつまり ミーティング (花言葉) 協調性 SGS7-2010</p>
<p>えのころぐさ 猫じゃらし 猫とあそんで やりましょう SGS7-2010</p>	<p>おおばこ 踏まれても 踏まれても 負けません SGS7-2010</p>
<p>おしろいばな ピンクやきいろで 美人顔 (花言葉) 内気 SGS7-2010</p>	<p>かやつりぐさ ほーらほら かやを吊りましょ 夏のよは SGS7-2010</p>
<p>ぎしぎし 無法者 野原の中で いばってる SGS7-2010</p>	<p>きつねのまご 花は紫 愛らしい SGS7-2010</p>

野草かるた(読み札「裏」)

<p>アカザ(藜) アカザ科</p> <p>昔、食用として畑で栽培され野生化した。 若葉は赤い粉をかぶる。 葉は互生。菱状卵形~卵形。花期=9-10月。 淡緑色の花が穂になってつく。 夏の七草 食用=若葉、若い実 救荒植物=葉</p>	<p>オシロイバナ(白粉花) オシロイバナ科</p> <p>果実の中に白粉状の粉があるのが名の由来。 葉は広卵形 先がとがり、対生。花期=夏~秋に 2cm 香り良い。夕方から咲く。夕化粧の名もある。 ピンク、紅紫、黄 他。果実は黒い球形。胚乳あり。 毒=特に根</p>
<p>イタドリ(虎杖) タデ科</p> <p>茎は赤みを帯び、模様が虎の皮に似てる。 茎は太く高さ50-150cm。 葉は互生、長さ5-15cmの広卵形、先は急に尖る。 花期=7-10月、小さな花を多数付ける。 救荒植物 食用=若芽、若葉、若茎</p>	<p>イヌタデ(犬蓼) タデ科</p> <p>赤まんまの名で親しまれている 茎は赤みを帯びる 葉は互生3-8cm 広披針形 花期=6-10月 花は紅紫色、穂になる。 花穂は1-5cm。 食用=若葉</p>
<p>カヤツリグサ(蚊帳吊草) カヤツリグサ科</p> <p>升草とも言う 茎は三角形、根に1-3個の葉を付ける 7-10月、茎の先に長い葉状の苞を広げ柄を伸ばし、先端に黄褐色の小穂を多数付ける</p>	<p>ウツボグサ(靱草) シソ科</p> <p>名の由来、太い花穂が矢を入れる靱に似てる 茎は四角形、葉は対生、長楕円状2-5cm 花期は6-8月、2cmの紫色 唇形花が密集 花が終わるとランナーを出し芯苗を作る 薬用=利尿剤</p>
<p>エノコログサ(狗尾草) イネ科</p> <p>猫をじゃらすと喜ぶのでネコジャラシの名。 高さ30-80cm。葉は長さ10-20cmの線形。 花期は8-10月。茎の先に長さ3-6cmの花穂をだし 緑の小穂を多数つける。 食用=若葉、花穂</p>	<p>スズメノテッポウ(雀の鉄砲) イネ科</p> <p>秋から翌年春にかけ見られる越年草。 高さ20-40cm。葉は粉をふいたような緑色で、 5-15cm、幅2-5mmの線形。花期は3-6月。茎の先端 に小穂が集まり円柱形の花穂3-8cmを1個付ける 花穂を抜き、吹くと良い音色が出る 草笛</p>
<p>キツネノマゴ(狐の孫) キツネノマゴ科</p> <p>高さ10-40cm、茎は角の鈍い四角形。 葉は対生し2-5cm、幅1-2cmの長楕円状披針形。 花期は8-10月 薄紅紫色~白の小さな 唇形花が 長さ2-5cmの穂になってつく。花は長さ8mmで 上唇は下唇より小さい。果実は6mm。</p>	<p>ギシギシ(羊蹄) タデ科</p> <p>高さ40-100cm。葉は長さ10-25cmの長楕円形で 大きく波打つ。葉の基部はハート形又は円形。 花期は6-9月。茎の上部に淡い緑色の小さな花が びっしり付いた穂を多数付ける。 救荒植物=新茎、新芽 薬用=便秘、水虫、たむし</p>