

ひだ森通信

2024
Vol.18

そんなふうに見えるの!?

タンポポとスギナのおいしい食べ方

●タンポポ

道端や野原に黄色いポンポンを見つけると嬉しくなりませんか?身近な植物のタンポポは、花も葉も根も、すべておいしく食べることができます。特に女性のホルモンバランスを整えてくれると言われていて、お乳の出をよくする植物としても知られています。



▲タンポポの花

花



▲タンポポシロップ

花びらだけを砂糖で煮詰めてシロップに。パンやヨーグルト、紅茶にも合います。

その他:一つずつ卵と粉をまぶして天ぷらにしてもおいしいです。

葉



▲タンポポカツ

タンポポの肉巻き。豚薄切り肉に葉を重ねて巻き、衣をつけて揚げます。お肉と油が葉の苦みを消してくれます。オオバコやユキノシタなど好きな葉を巻いて味を楽しむのもおすすめ。

その他:生の葉はほんのり苦みがあるのでサラダのアクセントにもなります。

根



▲タンポポの根

お茶(いわゆるタンポポコーヒー)として飲むには、洗ってよく乾かし、細かくしたものを炒ってお湯を注ぎます。香ばしさと甘さがくせになる人もいます。

●スギナ

やっかいもの扱いされるスギナですが、カルシウムやカリウム、鉄分などミネラル豊富な草として注目が集まっています。春の若葉が柔らかくておいしいです。

春先には孢子茎のツクシが葉よりも先に顔を出します。



▲スギナの天ぷら

素揚げや米粉で揚げて粗塩を振って食べます。さくさく食感がたまりません。



▲スギナのゴマ和え

30秒素揚げし、マヨネーズなどとゴマ和えに。



その他:さっと洗って乾かし、軽く炒ってお茶に。他の薬草と混ぜるのもおすすめです。

飛騨市薬草活用講座を開催中!



「薬草のある暮らし」をテーマに全6回の市民向け薬草活用講座を開催します。薬草のある暮らしで、心も体も健康になりましょう!

- | | |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| 第1回 春山の幸のある暮らし
5/12(日) 流業温泉Mプラザ(神岡町) | 第4回 ヨモギのある暮らし
10/6(日) ゆうわーくはうす(河合町) |
| 第2回 クロモジのある暮らし
6/1(土) 朝霧の森(古川町) | 第5回 薬草チンキのある暮らし
10/24(木) ひだ森のめぐみ(古川町) |
| 第3回 メナモミのある暮らし
7/20(土) 市民農園(古川町) | 第6回 薬草のある冬の暮らし
12/14(土) すばーふる(古川町) |

市では「薬草のある暮らし」をテーマに全6回の市民向け薬草活用講座を開催します。

薬草のある暮らしで、心も体も健康になりましょう!

各イベントの詳細はホームページ、SNS等で順次ご案内いたします。



飛騨の薬草が出張しました

事業PRのため、市外の団体等と連携イベントを開催しました。



3月9日~24日
飛騨市と姉妹森協定を締結している北海道中川町とのコラボイベントを開催。
東京にある中川町のサテライト拠点「ナカガワのナカガワ」にて、森のめぐみをテーマにした姉妹森フェアを行い、薬草を使った商品の販売などを行いました。

3月16日
各務原市にて、湯癒草々(各務原市)、メディカフェ(江南市)、薬草プロジェクト(飛騨市)の3者によるコラボイベント「飛騨薬草のある暮らしと森の香り」を開催。
飛騨の薬草を使った料理やドリンクバー、サウナ、蒸留、ワークショップ、クイズ、物販など盛り沢山の内容。飛騨の薬草で癒しの空間を演出しました。



《発行》 2024年5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 まちづくり観光課内)
〒509-4292 岐阜県飛騨市古川町本町2-22
TEL 0577-73-7463 FAX 0577-73-6866
《編集》 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

