

## 春の身近な薬草フキ



雪解けの頃の楽しみといえば、フキノトウを探しに行くこと。地面から顔をのぞかせたものを採り、たっぷり栄養を蓄えた春の恵みをいただきます。

茎の佃煮「きやらぶき」はよく知られている料理の一つです。茎が伸びてから咲く花もごちそうになります。古くから民間薬として、鎮咳、去痰、食欲増進などに使われており、日常的に食べれば呼吸器系を強くすることもできるそうです。ぜひ、部位ごとの楽しみ方を見つけてみてください。

### フキノトウ（花茎）



#### 天ぷら

早春の定番料理



#### ふき味噌

刻んで油で炒めて味噌、酒、みりん、砂糖で煮詰める。ご飯や豆腐、蒸し野菜などと一緒に



#### 塩漬け

さっと茹で、水気を切って塩で漬け込み、2日ほど置いてから刻む

#### 酢漬け

刻んで三杯酢に漬けると冷蔵で1年中食べられる

#### 焼肉

伸びた花を茎と一緒に直火で焼き、肉で巻いて焼き肉のたれをつけて食べる。肉なしでも美味しい

### 葉



#### 葉包み

ごま油でパリッと焼いた葉でおにぎりなどを包み香りと食感を楽しむ

### 花芽



#### 唐揚げ

花芽に米粉や片栗粉をまぶして油でさっと揚げる  
味付け次第でおやつやおつまみに

## 高校生の挑戦！薬草を使ったレシピの開発

吉城高等学校が行っている「生徒が地域課題を発見し、その解決を目指して地域に参画していく授業（ESD）」で、飛騨の薬草をテーマに取り上げたチーム（吉高薬草部）がメナモミを使ったレシピの開発に挑戦しました。今回はチームのメンバー5人にインタビューを行いました。

### Q.メナモミを使ったレシピを考案したきっかけは？

もともと薬草をもっと多くの人に広めたいという思いがありました。特に小中学校の給食で採用されたら面白いと考え、料理のレシピを作ることになりました。メナモミを選んだ理由は、飛騨市で推していたこと、料理に使いやすい薬草だったことです。今回はコロッケとクッキーのレシピを作りました。



試食会の様子▲

### Q.レシピを考える際に苦労したことは？

メナモミ特有の苦味です。初めて作ったクッキーを味見したとき、とても苦くて驚きました。正直おいしくなかったです。

### Q.レシピ開発の過程は？

蕪水亭OHAKOでアドバイスをいただきました。ひだ森のめぐみで配布されているレシピも参考にしました。クッキーについては、メナモミの量を調整しながら何度も作り直しました。コロッケでは、クッキーで苦戦した経験が活かされ、スムーズにレシピを検討できました。

### Q.開発したレシピの特徴は？

- ①メナモミホワイトチョコクッキー  
ホワイトチョコを加えることで、メナモミ特有の苦さを和らげました。苦さと甘さのバランスを楽しんでください。
- ②メナモミコロッケ（本通信内でレシピ掲載）  
深い緑色の見た目がポイントで、薬草らしさをしっかり感じられます。小さめのサイズと丸っぽい形が可愛らしいです。

### Q.レシピ開発の感想は？

薬草を実際に使ってみて「普通に美味しい！」と驚きました。最初は薬草といえば「薬」や「お茶」というイメージが強かったのですが、食材として取り入れられること、しかも普段の料理に薬草を混ぜるだけでも想像以上に美味しく仕上がることを知ることができ、薬草料理の可能性を感じました。

### Q.他にも挑戦してみたい薬草料理は？

メナモミを使ったシチューやブラウニー、スコーン、ワッフル、マドレーヌ、アイス、プリンなどにも挑戦してみたいです！

### Q.読者の皆さんに伝えたいことは？

「薬草ってこんなに美味しくて身近にあるんだ！」ということ。実はとても使いやすく、料理にもピッタリという薬草の魅力を、特に若い世代の方々に知ってほしいです。

開発されたレシピはひだ森のめぐみで配布します。3月にはメンバーによるメナモミクッキーづくり教室も開催予定！皆さんもぜひ薬草料理に挑戦してください。



web



facebook



instagram

## ユキノシタ フキノトウ ノビル

冬の飛騨は一面真っ白な雪に覆われるので、春になるまで葉っぱの薬草は見られないと思いますが、実は雪の下で春を待っているものもあります。その名の通りユキノシタは雪の下でも元気です。ノビルも12月から伸び始めるので、雪の中では着々と春の準備を進めています。フキノトウは日差しが春っぽくなってくる3月上旬とか、比較的早くから見ることが出来ます。

ユキノシタは健胃や解毒、解熱、切り傷、火傷、など効果をあげたらキリがないくらい内用、外用、様々な効果が期待できる万能な薬草です。ノビルも血栓を溶かし、咳を鎮め、これも内用、外用、様々に使えます。フキノトウは早春をイメージさせる代表的なもので咳を鎮め、気管支を丈夫にしてくれます。

寒さ厳しい冬に消費したミネラルを摂るのにいい方法があります。見つけた薬草を刻んで乾燥させて味噌とあえた後、一食分ごとに包んで小分けし、冷蔵庫にストックしておく、朝が辛いなど思った時に、さっとお湯で解いてミネラルたっぷりの薬草味噌汁を飲んで元気になれます。味噌汁に使える乾燥具材もいろんな種類があるので、アオサやノリなど海の具材を入れて、山と海のめぐみでミネラルたっぷり補給なんていうのもいいですね。

これから気候の変化も大きくなって知らず知らずに体に大きな負担がかかっていきます。

薬草を美味しく取り入れて体を元気に整えましょう。

中村



▲雪の下のユキノシタ

### 薬草簡単レシピ

#### ■パクっとメナモミコロッセ

〈材料〉

- じゃがいも 300g
- バター 5g
- 玉ねぎ 1/4個
- 合い挽き肉 80g
- メナモミ粉末 5g
- A (砂糖、醤油、酒 各小さじ2、卵 1個)
- 薄力粉 適量
- パン粉 適量
- 牛乳 大きじ1/2
- サラダ油 適量

〈作り方〉

- ① じゃがいもを2cm大に切り、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで9分加熱する
- ② バターで合い挽き肉、玉ねぎを炒め、色が変わってきたらAを入れる
- ③ なじんだらメナモミ粉末を入れて混ぜる
- ④ じゃがいもと③と牛乳を合わせて形を作る
- ⑤ 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける
- ⑥ 170°Cの油できつね色になるまで揚げてできあがり



レシピ開発：吉高薬草部

今回は暮らしに欠かせない「葉」について、古川町の森下さんと神岡町の下出さんに話を聞きました。

「乾かしたビワの葉の裏の毛を水で流しながらブラシなんかで取って、鍋で煮出すの。それを風呂に入れておくと体の芯からのくまとまる(温まる)し、肌にもいいんや」と森下さん。話を聞きながら、私自身もビワの葉のコンニャク湿布に助けられたことを思い出しました。肩こりや腰痛に毛を取った葉を当てて加熱したコンニャクで押さえるという方法です。何に使うにしても、大きめの古い葉がよりいいそうです。ビワの葉はお茶として利用されることが多いですが、焼酎漬けは打身や関節痛にも欠かせないと聞きます。温暖化に伴い飛騨でも育てやすくなってきましたね。

下出さんが教えてくれたのはクリ。「あせもとか何かかゆいなあゆうのにいいと聞いて私もやっとなるんや」と。緑の葉を煮出して肌に塗ったり風呂に入れておくといいそうです。特に若い頃の葉には肌にもいいものがたくさん含まれているそうです。「お茶にしてもちよっと甘くて好き」とのこと。

実を食べることを想像する植物はたくさんありますが、葉についても調べてみると活用の幅が広がります。

LiD. 岡本



▲クリの木



▲乾いたビワの花。焼酎漬けを化粧水にする



▲ビワの葉。裏の毛をブラシで取る

#### ■冬の乾燥を薬草化粧水でしっとり乗り切ろう

お風呂上がりに肌のつっぱりを感じたことはありませんか？これは肌の水分量が少なくなるサインです。放置すると肌のバリア機能が低下し、外側の刺激からダメージを受けやすくなってしまいます。私も飛騨に移住して初めて経験した厳しい冬に、今まで以上の乾燥を感じています。

そんな時におすすめしたいのが薬草の手作り化粧水。肌の保湿力を高め、水分量を増やしてくれる薬草の力で、冬でもしっとりとした肌を保つことができます。身近なものではヨモギやドクダミがおすすめです。ヨモギは肌を保湿し乾燥による肌荒れを防ぎ、ドクダミは肌を落ち着かせ炎症を抑える効果があるため敏感肌の方にもぴったりです。

薬草化粧水の作り方はとても簡単。乾燥させた薬草を大きじ2〜3杯鍋に入れ、水(できれば精製水)200mlと一緒に10分程煮出します(ぐつぐつさせない)。火を消したら、蓋をして20分蒸らし、冷めたら清潔なボトルに入れて完成です。はちみつを少量足すと保湿力が上がります。冷蔵庫で保存し1週間以内に使い切りましょう。

保存が効くアルコールを加えた作り方もあります。焼酎やウォッカ、エタノールなどで薬草を漬けて込んでチンキを作り、それに精製水を加えて希釈し、保湿剤としてグリセリンを加えます。

自分に合ったスタイルで楽しみながら、薬草の力を日々のスキンケアに活かしてみてください。乾燥する季節こそ薬草化粧水を取り入れて、肌の健康と心の潤いを手に入れましょう。

地域おこし協力隊 毛受



スギナやユズの種などで作ったチンキ。色や香りの違いも楽しめます