

## 野草研修報告「食べられる野草を探そう」

- 1、活動日 2023年4月29日(土・祝) 晴れ
- 2、場所 森林インストラクターの森
- 3、参加者 鈴木、関谷、善宝、池田、松本、沖本、辰尾、鴻森、星野、桂、町田、芳野、田崎、近江、高杉、毛利 (16名)
- 4、報告者 毛利英美子
- 5、概要



初の森林インストラクターとしての活動に、期待と不安で余り眠れない状態で当日を迎えた。4月29日(祝)9:00 ときがわ町せせらぎホール駐車場集合。そこから森林インストラクターの森へ移動し、デッキで参加者の簡単な自己紹介の後、各自森林内で約30分の間、思い思いに野草を探した。私は森林インストラクターの森に入るのが初めてだったため、森の見学を兼ねて斜面を登って行ったが、水辺の近くで野草を探した方もいらっしやっただようだった。途中、テンナンショウの仲間をいくつか見かけたが、あまり食欲をそそる植物ではなかったためこれは採取せず、写真に収めるだけにした。帰宅後調べたところ、毒を持っている種類もあり厚労省のウェブサイト(自然毒のリスクプロファイル:高等植物:テンナンショウ類 概要版)では果実も地下部(球茎)も食用可否「×」となっていた。



テンナンショウの仲間(有毒)

採取後は、集めた野草を皆で持ち寄り、種類ごとにまとめ高杉さんが中心となって同定作業を行った。ムラサキケマン(ケシ科)、ミヤマキケマン(ケシ科)から始まり、オオバアサガラ(樹木)まで実に50種類の野草を主とした植物の同定を2時間で行った。高杉さんを始め皆さんの知識、食体験(「その植物、食べた事ある!」)の豊富さに素直に凄い、と思った。

同定作業を進めながら、皆で植物を手に取り毛の生え具合や茎の形、匂いを確認した。中でも印象に残ったのは、ミツバとウマノミツバとコクサギ。ウマノミツバはミツバのような香りがしない。見た目には似ているが、匂いを嗅げば見分けることができる。コクサギはクサギとつくだけあって何とも形容しがたい香りがした(柑橘系の香りといわれるそう)。植物の香りの有無はどのような生存戦略の元で進化した結果なのだろうか。植物自身を守るため?昆虫を呼び寄せるため???また疑問がわいてきた。



ミツバ(可食)



ウマノミツバ(有毒)

図鑑でも植物の特徴や名前は覚えられるが、実際に五感を使って経験することでより印象に残ると思った。

《本日の学び》

- ケシ科の植物には毒がある
- シソ科の植物の茎は四角



ミヤマキケマン(ケシ科)



カキドオシ(シソ科)

他にも植物の写真を撮る際のコツ（花を撮る、植物全体を撮る）を教えていただいたり、約半日という短い時間の中で本当に沢山の事をご指導いただき、とても学びの多い研修だった。個人的には、試食までが一連の研修となっていた方がより知識が深まると思うので、いつの日か再びこの研修でも採取した野草をその場で食することができるようになる時が来ることをひそかに期待している。引き続きご指導の程、どうぞよろしくお願いいたします。



クワガタソウ



ウバユリ(可食)



モミジガサ(可食)

野草のリスト (2023. 4.29 ときがわ)

種名	食・毒	種名	食・毒	種名	食・毒
1 ムラサキケマン	毒	21 フジ	食	41 ウバユリ	食
2 ミヤマキケマン	毒	22 イタドリ	食	42 ミツバ	食
3 ハダカホオズキ	毒	23 アマチャヅル	食	43 ウマノミツバ	
4 ハルジオン	食	24 ホウチャクソウ	毒	44 クワガタソウ	
5 シロヨメナ	食	25 コクサギ		45 ドクダミ	食
6 オニドコロ	毒	26 ニワトコ	食	46 ハエドクソウ	毒
7 ヒトリシズカ	食	27 アカネ	食	47 フユイチゴ	食
8 フタリシズカ		28 ウシハコベ	食	48 コアカソ	
9 セリバヒエンソウ	毒	29 カキドオシ	食	49 カツラ	
10 アケビ	食	30 セキショウ		50 オオバアサガラ	
11 ミツバアケビ	食	31 ヤマボウシ	食(実)		
12 タケニグサ	毒	32 オニタビラコ	食		
13 カラスノエンドウ	食	33 ヘビイチゴ	食(実)		
14 アオカラムシ		34 スイカズラ	食		
15 ヤブタバコ		35 ヒメレンゲ			
16 コアジサイ	食	36 キランソウ	食		
17 ミズヒキ	食	37 ウコギ	食		
18 イヌイワガネソウ		38 モミジガサ	食		
19 ゼンマイ	食	39 ヤブレガサ	食		
20 リョウメンシダ		40 サンショウ	食		