

## 大草谷津田いきものの里 自然観察会

### 食用・薬用・見分けよう！

山岸 文子（千葉市）

日 時：2012年4月1日（日）10:30～12:00 天候：晴れ

参加者：16名（大人13名、子ども3名）

担当指導員：山岸文子・岡田敬子

注意事項説明のあと、駐車場斜面に伸びたツクシ、フキを観察。スギナの薬効とツクシの料理法。フキ味噌を試食して貴い乍ら作り方を説明。ノビル、ナズナ、ヤブカンゾウ、セリの栄養成分と料理法も紹介。ノビルの生えている様子を見る。

林の中のチャノキ。「風邪の引き始めに梅干を黒焼きして熱いお茶を注いで飲んだ。おばあちゃんに教わった」と参加者。

ムラサキケマンの若葉が美しい。毒成分と中毒症状を詳しく伝える。オモトも毒。スギ林の中のニワトコとヒガンマムシグサ（テンナンショウ属）の薬効注意事項説明。

通路の斜面にジャノヒゲ。雨で土が流されて根がむき出しになっている。ヤブランと共に滋養強壮の薬。参加者が池にヤツデの葉が落ちて金魚が死んだ話をする。昔は干した実をトイレのウジ殺しに使っていた。納得

ナンテンを見て「赤飯の上に乗せる」「のどあめ」「トイレのそばに植えてある」と様々な参加者。実が咳止め。僅かに含まれる毒成分が防腐剤の働きをする為、葉を赤飯に乗せる。葉は昔、脳卒中の初期症状の特効薬でもあった。家の中心から見て“いぬい“の方角にナンテンを植えるとその家は栄えるという。

いっぱいの日差しの中、カントウタンポポが開花した。健胃作用があるのでセイヨウタンポポの葉のサラダを勧める。カッテージチーズで和えると苦みが消える。

水路にショウブが芽吹いている。ヨモギと共に端午の節句に利用するが、平安時代に薬玉を吊るして邪気を払い、長寿を願った風習の名残であると説明。

田んぼにも水溜りにもヒキガエルが産卵に集まっている。グックと賑やかな声。しばしカエル合戦の迫力に見入る。

ドクダミは皆さんよく御存知。てんぷらにすると微かに酸味があつて美味しい。

ハンノキ林の奥にタチヤナギ。樹皮を解熱剤に。ヤナギがアスピリンの原料と告げる「へーっ」今日は何回「へーっ」と聞いた事か。

大草では、生き物を持ち込まない、持ち出さないがルール。生き物どうしの繋がりが断ち切られてしまうから。摘み草のマナーを説明して観察会を終える。