

## 高山・市民の森 森林教室実施報告書

### 「森の散策と野草の天ぷらパーティー(食べられる野草と毒草の見分け)」

令和5年5月17日

1. 実施日時 令和5年5月14日(日)10:00~13:00
2. 参加講師名 NPO 森林インストラクターしずおか  
担当者: 越智、中川  
アシスト: 青野、杉山、小久保、小嶋、高橋、早川、小長井、佐野、足立
3. 一般参加者 6人(大人4人、子ども2人)



4. 概要 天気予報では、雨となっていて今にも降り出しそうな空模様だった。

この為だろう、当初予定の参加者数が大きく減ってしまった。参加者6人を2人ずつの3班に分け、それぞれにインストラクターが2~3人ずつついて散策に出発した。

各班はそれぞれに自然観察の傍ら、天ぷらで食べられそうな材料を集めながら森の中を散策した。「森の恵」に帰着後、念のため採取品の安全確認をしてからそれを天ぷらに揚げて皆で食した。

#### 5. 森の散策

- 第一班 担当インストラクター:杉山、高橋、足立

小学2年の男子と母親を担当した。昆虫好きの子供なので昆虫探しをしながら山菜を集めることにした。まずは薫り高いサンショウの若い葉を摘む。ついでに葉についていたアワフキムシの泡をそっと除いて成虫を確認。「初めて見たよ」と子は満足げ。足元のフキも2枚摘んだ。クロモジは、枝をお茶にすることを話したが、天ぷら材料としてはやめることにした。オニタビラコは食べられるので、2ついただく。途中、ミズメの香りを体験しようとしたがその前に体験したサンショウの残り香が強く、あの独特なミズメの香りが薄まってしまった。

歓迎の森でタラの芽を2つほど頂戴し、遊びの森でハナイカダを摘んだ後、散策の森を歩いた。高山の池周辺で、オカウコギを採取、ウコギの仲間には美味しく食べられるものが多いと伝えた。近くで気根が毛むくじゃらなキヅタを子どもが見つけたが、立派なものである。数十年は生きているのだろう。お腹もすいてきたので、けもの道を辿って「森の恵」へ戻った。  
(杉山 記)

- 第二班 担当インストラクター:小久保、早川

小学校高学年の男児とそのお父さんの二人をガイドした。高山には何度も来たことがあり、また近くの山でよく山菜採りも楽しんでいるという頼もしい親子だった。タラの芽、フキ、ワラビなどは勿論、ユキノシタを見ると即座に「これ、天ぷらで美味しいですよ」とひと言。またクロモジを見て「これ爪楊枝にする木ですよ」とか、テンナンショウを見て「これ毒ですよ」とか、植物のことをよく知っている親子なのでガイドするこちらも嬉しくなった。そこで食材集めの前にまず色々な樹木を見て回り、その見分け方について話した。例えばサクラの葉に特徴的な蜜腺や、クリとクヌギの葉の鋸歯の違い、ヤマグワの葉の特徴的な切れこみ等々だ。「サクラは幹を見れば分かると思っていたけれど、葉の蜜腺というのは初めて知った」「実を見ればクワと分かるが、葉で分かるとは知らなかった」など、一つずつ感心しながら熱心に聞いてくれた。

今にも雨が降り出しそうな天気だったので、池と中間展望台付近を散策しただけだったが、途中で幾つかの食材

を集めた。ヤマグワ、ハナイカダ、イタドリ、ハルジオン、ユキノシタ、それにタラの芽などだ。「この時期、クワは実が美味しい」と実も探しながら歩いたが、残念ながら歩いたコースでは雄木しか見かけなかった。また「モミジイチゴの実がどこかにありませんか？、クサイチゴより美味しいので」と、これも嬉しい質問。ところが以前は池の近くに沢山あったのに、下草と一緒に刈られてしまって今は殆ど残っていない。僅かに残った小さな個体をいくつか見ながら、「あと、数年後でしょうかねえ」と一緒にため息をついた。しかしこうして植物の説明を聞きながら歩くのは「とても勉強になって嬉しい」と言ってくれた。(小久保 記)

● 第三班 担当インストラクター：青野、佐野、小長井

30代の女性2名(参加2回目と初参加の方)をガイドした。2回目の方は、山菜に詳しく、採取したものは殆ど知っているようで、最後はヨモギを自分で探されていた。山菜に限らず、植物には興味があり、図鑑などでも調べているとのことだった。初めての方も、インストラクターの説明をよく聞いていただき反応もあり、興味はあるようだった。雨が降りそうだったので、山頂には行かず、駐車場から、高山の池を経由して、右回りに周回するコースとした。森の恵の前のコクサギの葉の匂いを嗅いでもらい、匂いは、病原菌の侵入や虫などからの食害を防ぐためのものと話した。採取したミズメとマテバシイの葉を触って違いを確認してもらい、落葉樹と常緑樹の葉の違いを説明して出発した。駐車場付近のマムシグサでは、キノコバエを匂いで誘い、雄株で花粉を体につけさせて雌株で受粉させるという生態を説明した。またヒサカキは、神事に用いるサカキの代用に用いられるため「非サカキ」という名前とした説があることなどを説明した。サカキが神事に用いられる理由を確認したかったようだが、諸説があり明確な回答はできなかった。

エビネの植栽地あたりで、小型のニホンカモシカが現れた。草を食べ目の前を移動するのを見ながら、牛の仲間間で反芻して消化していることなどを説明した。ニホンカモシカは、右前肢を怪我しているようで、跛行(びっこ)を引いていた。高山の池では、樹上のモリアオガエルの卵を確認し、産卵方法や孵化した時の状態について説明した。触れる高さの場所にも卵塊を見つけ、参加者自ら中の白い卵を確認し、卵塊を触って感触を確認されていた。採取した山菜は、ユキノシタ、ヤマグワ、オオバコ、ドクダミ、イタドリ、アマチャヅル、ハナイカダ、タラノキ(芽)などだった。(小長井 記)

## 6. 食可否の判定

「森の恵み」に各班の到着次第、念のためにそれぞれの班の採取品を見せてもらった。一つずつ同定しながら、それらが食べられるものか毒のあるものでないかをインストラクターが確認した。参加者の理解を深めていただくため、ミヤマシキミやスイセン、テンナンショウなど「毒のあるもの」のサンプルも見てもらった。

## 7. 天ぷら揚げ

各班ごとに事前に準備したコンロ台にて、それぞれに天ぷらを揚げ、参加者と森林インストラクターのメンバーを交えて美味しく食した。天ぷらを揚げるのは初めてという父子もいたが、周囲の助言も得ながら上手に料理していた。皆さんこうして野の植物を天ぷらにして食べるのは初めての体験のようで、楽しんでいただけたと思う。



【スナップ写真】



フサザクラという名前だけれど桜ではないんです



虫でもいるかな？



この花を見て下さい



散策が終わる頃に小雨が降ってきた



ハイ、採ってきた食材を見せて下さい



よく洗って



親子で初体験の天ぷら揚げ



ウン、上手に出来た