

こいた 小板まきばの里通信 Vol 13.1

～食べられる野草を探してみよう～

小板まきばの里へようこそ。小板まきばの里は西中国山地国定公園内の南に深入山、北に臥竜山で挟まれた標高750mの山里、小板集落の一角にあります。2018年11月にこの地に移住してきたスタッフ2名が60年以上前に住人がいなくなり荒地と化した耕作放棄地を、この土地の自然の恵みを活用しながら手作りで開拓しています。このキャンプ場ならではの豊かな自然と波乱万丈の開拓現場の探索をお楽しみください。

■キャンプ場周辺で春の植物を探索しよう！

コバノミツバツツジ

ウグイスカグラ

ツクシ

ショウジョウバカマ

ミヤマシキミ

タチツボスミレ

タムシバ

カキドオシ

キクバオウレン

オランダミミナグサ

タネツケバナ

トネリコ

アセビ

■里山の自然観察 ～食べられる野草を探してみよう～

4月、日中の気温が20℃近くになると、ウグイスが鳴き始めます。山肌のところどころに白くみえるのはタムシバの花。キャンプ場周辺ではこの花がさいてしばらくするとヤマザクラが咲き始めます。足元では雑草たちがぐんぐん育ち始め、地面が緑に変わっていきます。背の低い雑草たちは他の草が育つ前にと大急ぎで小さな花を咲かせます。菜の花に似た白い花はタネツケバナ、少し厚みのある楕円形の葉の間に白い花をつけているのはオランダミミナグサ、丸い葉の上に紫色の花を咲かせているのはカキドオシです。カキドオシの葉はもむとシソのような香りがしますが、昔は乾燥してお茶にしたりゆでてお浸しにしたりして食用にしたのだそう。他にもツクシやヨモギ、タンポポ、イタドリ等も食べられる野草です。キャンプ場の周辺を散歩しながら食べられる野草を探してみましょ。