

森の恵み

春のごちそう編

ぜんまい

ゼンマイ科
生育地：全国



ぜんまいはアクが非常に強く、そのままでは利用できません。灰汁か重曹を入れた熱湯でゆでたあと、乾かすか塩漬けにします。アク抜きしたものをすぐ調理することもできますが、昔から乾燥させるのが一般的で、その方が風味もよくなるとされています。戻したものはお浸し、あえ物、油いため、煮物などにします。深山だけでなく、里山や山道の脇など湿った斜面や石垣など、比較的日当たりが良い所に生え、一か所見つけると付近にも株があることが多いです。

収穫時期：5月中旬～7月中旬

ぜんまいと油揚げの煮物

材料 (4人分)

- ・ぜんまい(戻し) 210g
- ・油揚げ 30g
- ・糸こんにゃく 100g
- ・人参 50g
- ・油 大さじ1
- ・だし汁 100ml
- ・醤油 大さじ2と1/2
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2

作り方

- ①ぜんまい、糸こんにゃくは3cm位の長さに切り、人参は太めの千切りにする。
- ②油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、太めの千切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ぜんまいと糸こんにゃくを炒め、人参と油揚げを加えて、調味料を入れて中火で煮汁がなくなるまで煮る。



山菜を取りに行くときの注意点

- 森林所有者や管理者に無断で採取した場合は、森林窃盗として罰せられることがあります。採取してもよい場所か確認してください。
- 山火事の発生原因の多くはタバコの投げ捨て等です。ゴミは持ち帰り、タバコの投げ捨てはやめましょう。
- 山には1人で入らず、必ず2人以上で入ること。一緒に行った人と声がけしながら、その声が聞こえる範囲で山菜を探るようにしてください。
- 熊よけの鈴や携帯ラジオも忘れずにお持ちください。

自然にやさしい採り方を心掛けましょう!



出典：山形県山菜・きのこ振興会
その他の山菜料理や「山形県きのこ料理コンクール」の受賞レシピなども紹介しています。



プロフィール

佐藤 真光 さん



鮎貝地区まちづくり協議会・集落支援員。また、鮎貝小学校のPTA会長として、「鮎貝松ヶ丘教育の森管理会」に参加。「教育の森」の整備やイベントの企画、鮎貝小学校の生徒たちの森での活動など、地域ぐるみの様々な活動に携わる。

もりしあ人

— 森がある幸せを伝えたい —

今回のもりしあ人は、白鷹町「鮎貝松ヶ丘教育の森管理会」の佐藤真光さんです。地元で育ち、森で遊んだ世代として、「教育の森」の整備に携わり、次の世代へつなぐ熱い思いをお聞きました。

Q. 「教育の森」の整備が始まったきっかけを教えてください！
A. 「教育の森」を「どうにかしたい」という地域の人の声。

森自体は、昭和29年から小学校の林間学習地として地域の人が関わっており、昭和53年に「教育の森」として整備され、昭和57年に管理会が発足しました。しかし、PTA会員の減少や保育園の統合など、地区が縮小していく中で維持管理が難しくなり、コロナ前はクマも出るようになってしまいました。50年以上の歴史がある森を「どうにかしたい」という地域の人たちの声を受け、地域協働による再整備をしていこうと立ち上がったのが3年前。今年は2年目の活動になります。整備をしたことで、今ではクマの姿も見かけなくなりました。



かつては背丈ほどある藪だった(上) 支障木撤去の様子(下)

かつて保護者として整備に関わっていた60〜70代の方にもお願いしました。幅広い世代で整備に取り組んでいます。

Q. どんな活動をしていますか。
A. 整備した「教育の森」で、たくさん活動を行っています。

「放課後みちくさ学級」では、子どもたちを森へ連れて行って釣りをしたこともあります。親子体験型のPTA研修会として開催した「森育・森あげフェス」では、当日のプログラムはもちろん、スタッフにも事前準備として森に入ってもらいました。十数年ぶりにサマーキャンプも開催す



サマーキャンプで行われたキャンプファイア

ることができて、森の中のドラム缶風呂は子どもたちに大人気でした。子どもたちは、自然の中での体験を通して、自分たちでできることや遊びが増えています。学校の裏山である森は貴重な環境です。せっかくなら、自然豊かな郷土で育った体験をしてほしい。そのためにも、大人が安全に遊べる遊び場を整えていく必要があると思っています。

Q. この活動で喜びを感じるのとはどんな時ですか？
A. 反応があることがうれしいです!

人は減っていくかもしれませんが、子どもや保護者、地元の人たちなど、「教育の森」に興味を持ってくれる人が増えるのと思っています。そして「何とかしな

自分が楽しくてこの活動をやっています。地元で、森が好きだから、聞かれる。これからも楽しく続けて、活動の輪を広げていきたいと思います。

Q. 今後の目標をお願いします！
A. 楽しみながら続けて、輪を広げていきたいです。



森育・森あげフェス 見晴台大声コンテスト

ければ」と意識をもって、整備につながってくれたら。今の活動は、先人たちの下地があつてこそです。次の世代につながることを意識して、子どもたちの前で、大人たちのかつての取組みについて話をしたり、今年は子どもたちの教育や環境作りに力を入れたりしてきました。来年からは、この森を維持していくシステム作りにも本格的に取り組んでいきたいです。