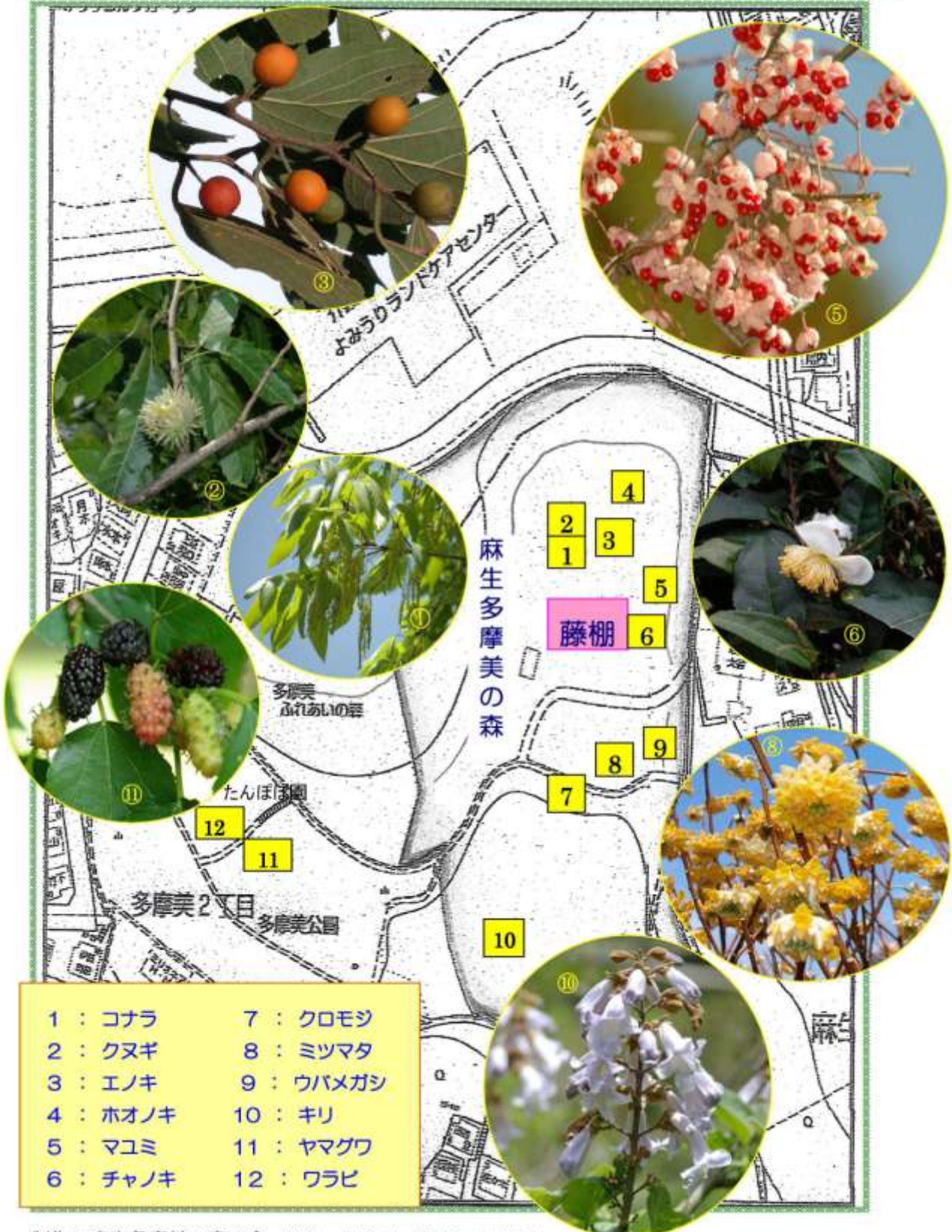


麻生多摩美の森 麻生区市民健康の森
暮らしに役立つ植物たち 2011 観察マップ



制作：麻生多摩美の森の会 指導：高橋 英／写真：木村信夫

1 2 コナラとクヌギ <写真 コナラ>



●仲間？ ブナ科 ミズナラ・カシワ・アベマキ

●暮らしとのかかわり

◇コナラとクヌギは、里山を代表する最も大事な木。15～20年くらいで切って、薪や炭として利用し、切り株からは新しい芽が出て再び成長するというサイクルがあった。また、落ち葉は畑に入れる堆肥や、野菜の苗を育てる温床などに使われ、木は椎茸のホダ木にも利用にされた。このように、山の自然と畑と人の生活がみんなつながっていたが、今は燃料用に切られることはなく、大木になって、森は暗く、動植物の種類もだんだん減っていく。多摩美の森には植樹してまだ10年の明るい森がある。比べて見ながら、森をどう守っていったら良いか考えてみよう。(右へ)

コナラとクヌギ <写真 クヌギ>



◇コナラもクヌギも、4月下旬に房のような花が咲き、コナラはその秋に細長いドングリになる。クヌギの実はいま冬を越して、次の秋に丸いドングリになる。ヘタも違うので、拾ったら比べてみよう。爪楊枝を挿して軸にしてコマにするのも面白い。

◇昔、東北地方では凶作年にどんぐりを「しだみもち」にして食べた。木灰液で煮てアク抜きし、粉に挽いて団子や粥などに。今、しだみ粉の餡を小麦粉の皮で包んだ「しだみだんご」が独特の風味の郷土料理に。

◇コナラとクヌギの見分けかた 木肌がコナラは縦に長く裂けている。クヌギは、それよりも細かでゴツゴツしている。葉は、クヌギのほうが長く、コナラは先が広がっている。

3 エノキ



●仲間？ ニレ科 ハルニレ・ケヤキ・ムクノキ

●暮らしとのかかわり

◇エノキは高さ20m以上になり、葉をたくさん繁らせるので、江戸時代に街道の一里塚に植えられ、目印となり、旅人が一休みする木陰になった。

◇花は4月に咲き、秋には6、7mmの橙色の実が熟し、食べると甘い。シメ、ヒヨドリなどの野鳥が食べるが、昔、凶作のときには、人びとは食料にした。

◇エノキは国蝶オオムラサキの食樹。卵からかえった幼虫は夏秋にエノキの葉を食べて成長し、冬は樹の下の落ち葉の中などで越冬。春にまた木を登って食べるので、低い幼木が必要だ。蝶はコナラ・クヌギの樹液を吸って生きるの、これらがある里山が大事だ。

4 ホオノキ



●仲間？ モクレン科 モクレン・コブシ

●暮らしとのかかわり

◇葉の長さが30、40cmもあって目立つのがホオノキ。葉は殺菌力もあるため、朴葉飯・朴葉寿司・朴葉もちなど、包んで弁当にして持ち歩くのに良く、枯れても火に強いので、食べ物を乗せて焼く朴葉味噌・朴葉焼きなど、各地の料理の器に使われている。

◇木材は削るなど加工しやすいので彫刻に最適、刃を傷めないのでまな板に。刀がさびないので鞘はもっぱらこれ。高下駄は台がキリで脚がホオ。昔、最高の製図版はホオ。炭は、金銀銅や漆塗りの器を磨くのに使用、樹皮や実は漢方薬・・・と大活躍した木だ。

5 マユミ



●仲間？ ニシキギ科 ニシキギ・マサキ

●暮らしとのかかわり

◇5月の終わり近くに可愛い花が咲き、4角の星の形の実がなる。この実が11月下旬には割れて、中から赤いタネが見えて、ひじょうに美しいので、公園や庭に植えられる。タネは、ヒヨドリやメジロなどの野鳥が食べにくる。

◇マユミの名は、枝が強くなやかなので、昔、弓に使ったため、馬に乗って射る弓「馬弓」からとも言われる。まゆみさんという人には、親が美しく強いマユミのように育って欲しいという願いを込めて付けてくれたという人もいる。

◇枝は、印鑑や櫛に使われる。昔は和紙にも漉かれた。

6 チャノキ(茶)



●仲間？ ツバキ科 サザンカ・ヤブツバキ

●暮らしとのかかわり

◇♪夏も近づく八十八夜♪4、5月に新芽が伸びて葉が数枚になったら摘むのが一番茶。6月ころ二番茶、8月ころ三番茶を摘み、秋に摘むのが「番茶」だ。

◇ふだん飲むお茶の煎茶（緑茶）も、茶道の抹茶も、ウーロン茶や紅茶もみんなチャの葉を蒸して揉んでつくる。紅茶などは酸化発酵をさせた発酵茶。

◇お茶は昔は薬だった。渋味はタンニン、甘味・旨味はテアニンという成分。タンニンのカテキンは高血圧や糖尿病など成人病予防、ばい菌を抑えるなどの効果、テアニンは心落ち着くリラックス効果がある。ゆったりとお茶を飲む日本の食事の良さを見直そう。

7 クロモジ



●仲間？ クスノキ科 ヤマコウバシ・シロモジ

●暮らしとのかかわり

◇3、4月に、新しい葉が出るのと同時に、小さな可愛い花が咲く。枝は初め緑だが、やがて黒茶色になる。樹皮の模様が文字に見えることから「黒文字」。

◇枝はいい香りがするため、高級茶葉子をいただくときの楊枝に使われ。その楊枝も黒文字と呼ぶ。日本の優雅な茶文化だ。

◇枝や皮に油が多く、薪は良く燃えるほか、昔は蒸留して黒文字油を採り、化粧品や石鹸に使った。仲間のシロモジ、アブラチャンなど、油を採って灯油や磨ぎ油などに使った樹木はかなり多く、私たちの先祖の植物利用の知恵は本当にすごい。

8 ミツマタ



●仲間？ ジンチョウゲ科 ジンチョウゲ・ガンピ

●暮らしとのかかわり

◇枝が3本分かれて出るから、三また。花は3月中ごろ、薄黄色にきれいに咲く。

◇一万円札などのお札、日本画や習字の紙、障子、卒業証書など、日本伝統の紙「和紙」の材料だ。和紙は、洋紙に比べ丈夫で長持ちするため、世界の図書館で永久に保存する書物の印刷などに使われている。

◇枝の皮の部分の部分を細かく刻んで、煮て溶かし繊維の液にし、これを漉いて紙をつくる。洋紙づくりでは、森林を切り払って原料木を採るが、和紙は伸びた枝だけ切って使い株を残すので森林破壊にならない。

◇紙になるのは コウゾ、カジノキ、ガンピ、イネのわら、竹、笹。学校ではケナフ、牛乳パックなど。

9 ウバメガシ



●仲間？ ブナ科 アラカシ・シラカシ・コナラ

●暮らしとのかかわり

◇千葉・神奈川以西の海岸近くの山に育つ常緑樹。4、5月に雄花・雌花が咲き、幼実が冬を越して翌年秋にドングリになる（これはクヌギと同じだ）。

◇ウバメガシは「備長炭」で有名。江戸時代に和歌山の商人、備中屋長左衛門が売り出したとされる。炭は固く、煙が出ず料理につかないため焼き鳥・鰻屋は備長炭だ。はぜないので畳部屋の火鉢も安全。細かな孔が化学物質を吸着するため、水の浄化、消臭などにも。◇病気に強く、刈り込み後よく再生するので、生垣にもされてきた。生活から炭が消え行く中で、樹も減少。神奈川県では絶滅危惧ⅠA類に指定されている。

10 キリ



●仲間？ ゴマノハグサ科 オオイヌノフグリ

●暮らしとのかかわり

◇キリは、6月中ごろ水色の花が咲き、今なっている実は冬になると割れて、翼のついたタネが風で飛ぶ。

◇キリは成長が早く、木材は湿気を良く吸い、狂いが無いので箆筒などの高級家具、箆などにピッタリ。昔、女の子が生まれると、嫁入りの箆筒用にキリの木を植えた。キリは火に強いので、火事にあっても箆筒の着物が助かりやすい。だから、出し入れしたらキッチンと引き出しを閉めることが大事。よく覚えておこう。

◇キリの花と葉のデザインは 500 円玉に使われている。キリの家紋は武士たちの憧れで、足利尊氏や豊臣秀吉もこれをいただいてつけていた。

11 ヤマクワ(桑)



●仲間？ クワ科 ヒメコウゾ・イチジク

●暮らしとのかかわり

◇軽くやわらかく丈夫な絹は、蚕の繭からとったもの。明治時代から日本の最も重要な輸出品だった。

◇蚕の餌はクワの葉。木は放っておくと大木になるが、農家では毎年株元から枝を切って葉を餌にするので、桑畑は高さ2m以内。小さな蚕を買って2週間ほど毎日クワを与えて、繭づくりに入る。農家は大忙しで、学校も秋に蚕休みがあり、5年生にもなれば蚕の糞や食べ屑の片づけなどに一生懸命働いた。

◇♪山の畑のクワの実を小かごにつんでは〜♪ 6月中ごろ熟し、昔の子どもは口を紫に染めて食べた。今は、ジャムや美しい桑の実酒にして楽しむ人がいる。

12 ワラビ



●仲間？ コバノシイカグマ科 シダ植物の一種

●暮らしとのかかわり

◇和菓子の「わらび餅」は、ワラビの根から採った澱粉を、水・砂糖で煮溶かし冷水で固めたもの。いまワラビ澱粉100%のわらび餅は少なく、高価。

◇昔、岩手奥羽山系では作物が凶作の年、村中で牛馬の放牧地へワラビ根掘りに行った。根を丸木舟型の器に入れ槌でつき水にさらすと、下に澱粉がたまる。白い澱粉は和傘の防水糊などに売り、残りを「根もち」として食べた。根の筋も捨てずに、土壁の強化材などに使った。先祖たちの生物の丸ごと活用は見事だ。

◇澱粉を採る植物 クズ、カタクリ、トコロ、ジャガイモ、サツマイモ、トウモロコシなど。粉の呼び名は？