



公民館  
Instagram



FUJIMIMACHI\_COMMUNITY\_PLAZA

〒399-0211

長野県諏訪郡富士見町富士見 3597-1

コミュニティ・プラザ内 富士見町公民館

ホームページ：https://www.town.fujimi.lg.jp/site/kouminkan/

Eメール：kouminkan@town.fujimi.lg.jp

発行 富士見町公民館

編集 公民館報編集委員会

TEL 0266(62)7900

FAX 0266(62)7611

コミ・プラ マスコットキャラクター  
「ホッポ君」

# あなたは野草を食べたことがありますか？



## 高原晴雨

地球規模でのプラスチックごみが問題となり、日本では二〇二〇年七月一日からレジ袋の提供が有料となった。それによりマイバックなどを利用する人が増えて一定の効果は出ていると思われるが、地球全体のプラスチックはどれだけ減ったのだろうか。

海鳥や魚の胃袋からプラスチックの破片が出てきたという報道に驚いたが、海で捨てられたプラスチックは川から海へと流れつき、紫外線や波にもまれて細くなり、マイクロプラスチックと呼ばれるごく小さな粒子になるという。それらは餌と一緒に飲み込まれて蓄積されていく。小さな魚の内臓からも検出され、魚や貝を食べる人間にもそれが取り込まれているという。サンマの内臓を好んで食べる私も不安になってきた。

プラスチックは容器や包装など様々な分野で使われ、その量は世界全体で年間4億トンだという。鮮度を保つとか衛生的などの理由から、パック入りによる販売が主流となっているが、その多くは使い捨てとなっている。袋などは洗って「資源ごみ」として出せば有効利用もされるが、そのまま「燃やすごみ」と一緒に捨てている場合も多いのではないだろうか。

わが国では必要以上にプラスチックが使われていると思う。昔の納豆は木を薄く削った経木に包まれて販売されていたし、豆腐屋のおじさんが自転車で回ってきて鍋を持って買いに行ったりした。新聞紙も包装紙の代わりに利用された。それは今の時代には難しいのだろうか…。

消費者もスポンジの代わりにヘチマなどの自然素材を使うとか、製造する企業では自然に返る素材のものを更に開発するなど、地球環境を重視した取り組みが一層必要なのではと思う。

中村守男

目次	P2~3	【特集】
	P4	図書館・博物館コーナー



この雑草食べられます！

ピリツとした寒さの冬の空気も落ち着き、春の足音が聞こえてくる季節ですね。今回は春に採れる山菜！ではなく、富士見町内で見られる、春の食べられる「雑草(野草)」を紹介しします。

「雑草」侮るなかれ

何年か前に野草に詳しい方に食べ方やそれらを使用した発酵食品を教わりました。その詳細を聞いてみると、どれもこれもがその辺りに生えている、いわゆる「雑草」と呼ばれる草たちでした。効能を聞いてみると、巷でよく聞くスーパーフードと遜色ないどころか、それ以上の可能性を秘めています。

栄養価が高く、お散歩がてら食料調達もできてお財布にも優しい、一石二鳥ならぬ一石三鳥の「雑草」ライフ。あなたもはじめてみませんか？

野草をとる前に

山菜やキノコ狩りと共通する点も

ありますが、採取の際の注意点をいくつか紹介します。

- ・似ていて毒を持つ草もありますので、特徴をよく比べた上で判断しきれないものは食さない
  - ・道脇のものは様々な汚れがあるため、なるべく道から離れた箇所を採る
  - ・採り過ぎると翌年生えてこなくなる可能性もあるため、採りすぎない
  - ・いくら草だとしてもマナーは大切に
- 他に、採取についてはありませんが「薬も過ぎれば毒となる」ということわざのように、野草は栄養価が高いため、食べ過ぎるとむしろ身体に負担になることもあります。適切な量で楽しみましょう。

野草紹介

内容はあくまでも筆者が個人で教えていただいた実食したものであり、万人に共通して可食とは限りませんので、自己責任の上で召し上がってください。

アカザ

特徴・効能

葉が茎の付け根部分に近づくとつれて

ピンクがかかった赤紫になっていく野草です。民間薬として健胃、揉んで歯に詰めて虫歯の痛み止めに使用することもできるようです。



食べ方・注意点

・おひたし・胡麻和え・天ぷら・炊き込みご飯  
シウ酸が多いため必ず火を通します。葉の表面を綺麗に洗ってから塩茹でをします。人によって、アカザの食後に日光に当たると火傷のような症状が出るアレルギーを持っている場合もあるため注意です。

アカツメクサ

特徴・効能

道端によく生えているピンク色の



花びらが密集して咲く野草。学校帰りに花びらを引き抜いて蜜を吸った思い出のある方も多いのではないのでしょうか。ホルモンバランスの調整や風邪の際の咳止めに使用できたり、骨粗鬆症の予防も期待されるそうです。

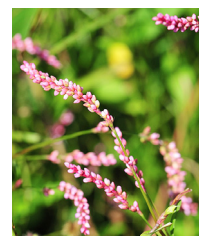
食べ方・注意点

・炒め物・おひたし・天ぷら・花酒  
葉はゆがき、アク抜きしてから使います。花は飾りにしても綺麗で、乾燥させてお茶にもできるようです。

イヌタデ

特徴・効能

ピンクのつぶつぶとした小ぶ



つぶとした小ぶりな花を咲かせます。お茶として煎じたものに健胃作用があるそうです。イヌタデの仲間のオオケタデは有毒のため食べられません。マムシに噛まれた際の毒消し効果もあるそうです。

食べ方・注意点

・お茶・炒め物・胡麻和え  
シンプルにごま油炒めなどが美味しく、特に風味もないのでどんな料理にも使えます。

オオイヌノフグリ

特徴・効能

春に綺麗な

小さい青い花で原っぱを埋め尽くす、誰



もが知っている草です。民間療法

で、乾燥させて煎じたものは口内炎や気管支炎などに効くとされてきました。腎臓病の薬としても使用されることもあるそうです。

### ▼食べ方・注意点

・サラダ(花)・炒め物・おひたし  
葉は青臭いようなクセがあります。花が生食もできますのでサラダとしても食べられます。

葉はカツオ節を加えてのおひたしや、味の濃いものと合わせて炒めるなどすると食べやすくなります。熱を加えても色味が変わり損なわれないため、焼き菓子の飾りとして添えることもできます。

### スベリヒユ

#### ▼特徴・効能

地面を這うように生えている、茎の部分がかすし赤みがかかっている草です。栄養価が非常に高く、注目を浴び始めています。ビタミンCが豊富で抗酸化作用、免疫力の向上など、嬉しい栄養がたくさん含まれている野草です。



### ▼食べ方・注意点

・スムージー・サラダ・おひたし・

炒め物

ビタミンCが壊れてしまいますが、シユウ酸を多少なりとも含むため、生食の際はあくせんと程度にし、湯がくなどの最低限の熱処理をするのが望ましいようです。さっと湯がいたスベリヒユを小分けにして冷凍してストックしておくこともできます。

### ツクフサ

#### ▼特徴・効能

青い花と先端がシュツとした葉で、群生している様子をよく見かけます。民間療法で解熱や消炎作用、利尿作用などがあるようです。

### ▼食べ方・注意点

・サラダ・炒め物・おひたし  
アクが少ないので、生食もできます。茎はシャキシャキとした食感で、クセもないので色々な料理に多用できそうです。



### ヒメオドリコソウ

#### ▼特徴・効能

濃い紫の葉の間から薄紫の花びらがのぞく野草です。



こちらも子どもの頃に蜜を吸いました。利尿、発汗、下剤などの作用があるそうです。

### ▼食べ方・注意点

・天ぷら・胡麻和え・サラダ  
シソ科の植物で特に毒性はなく、生食も可能ですが、サラダに使用する場合は茹でると食べやすいそうです。

### ワレモコウ

#### ▼特徴・効能

入笠山にも秋にたくさん生えている濃い紫色の花がかわいい野草です。しかし入笠山での採取は禁止です。火傷の際に薬として使用することもでき、皮膚の再生作用で、美肌にもいいそうです。

### ▼食べ方・注意点

・味噌和え・炒め物  
炒め物はバターが合うそうです。ほんのり青臭さがあるので、味付けをしっかりと目にするのがオススメです。



今回ご紹介できるのは以上となります。この他にも富士見町内に自生している野草で、食べられるものをご存じの方は、コミプラまでお知らせください。

### おわりに

野草を採取するには、歩く↓探す↓見極め↓採る、と手間がかかります。植物とじっくり向き合うことは、現代の社会と相反するスローな体験です。もし日々の生活に疲れたなどと思うときは、野草採取でなくても外を歩いて植物を観察してみると、また違った元気をもらえることがあるかもしれません。また、自分で調べて使用するというのも大変楽しいので、ぜひ効能や使用方法などを調べてみてください。

### 参考文献

「食べられる草ハンドブック」  
森昭彦  
「薬草と暮らす365日」  
山下智道

# 令和7年度より「ふじみ町公民館報」が変わります!

令和7年度から「ふじみ町公民館報」は、2カ月に1回発行され、今後は、「広報ふじみ」の一部として掲載されることとなります。

なお、今回が「ふじみ町公民館報」の単独発行としては最後となります。

図書館や博物館に関するものは、これから「広報ふじみ」の中で毎月お知らせしていきます。

これからも「ふじみ公民館報」をよろしくお祈いします!



## 図書館 博物館 コーナー

☎62-7930 (図書館・博物館)

### 新着おすすめ Book

★電話・webまたはカウンターでご予約ください

小説『遠くまで歩く』 柴崎 友香 著

コロナウイルスが感染拡大し外出が制限されるなか、小説家のヤマネは、「思い出深い場所」をテーマに作品をつくるオンライン講座の講師を引き受ける。PCを通して語られるそれぞれの記憶、忘れられない風景、そこから生まれる言葉・・・人と人とのあらたなつながりを描く長篇小説。

### おはなし会(火曜日)

午前11時～

- 3月 4日 おはなしいろいろ
- 11日 わらうおはなし
- 18日 幼稚園・保育園のおはなし
- 25日 春のおはなし・誕生会

### おはなし会(土曜日) 「ふじみ子どもの本の会」ほか

午前11時～

- 3月 1日 おおきくなるおはなし
- 8日 ぶんぼうぐのおはなし
- 15日 お友だちのおはなし
- 22日 英語のおはなし会
- 29日 今日のおはなしなあに

### 図書館

■開館時間/通 常・・・午前9時30分～午後6時  
火曜日・・・午前9時30分～午後7時

■URL <https://www.town.fujimi.lg.jp/site/library1/>

白抜き…休館日 ★印…イベント実施日 □…20冊貸出

	日	月	火	水	木	金	土
3月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					
4月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			



富士見町図書館HP

### 図書館イベント情報

#### ●3月20日(木 祝日) 春休み上映会

- ①「映画すみっこぐらし  
ツギハギ工場のふしぎなコ」
- ②「おしりたんてい  
きえたきょうりゅうかせき/  
うちゅうのおおどろぼう」

時 間：①午前10時30分～(70分)  
②午後1時30分～(50分)

会 場：コミュニティ・プラザ 2階 AVホール

対 象：小学生以下 (小学生未満は保護者同伴)

参加費：無料

申 込：不要

問合せ：富士見町図書館 ☎62-7930

- 場 所 富士見町高原のミュージアム(コミ・プラ2階)
- 開館時間 午前10時～午後5時(入館 午後4時30分まで)
- 休 館 日 月曜日(月曜が祝日の場合は翌日)、祝日の翌日(土日祝の場合は開館)

- 入館料 大人 300円、子ども150円  
諏訪地域の小中学生は無料

⇒右の招待券を切り取ってお持ちください。  
町内1家族まで無料にてご覧いただけます。

博物館企画展  
招待券