

2018/6/15

株式会社 山と溪谷社
<http://www.yamakei.co.jp/>

身近に出会える野草で、暮らしが豊かに！
料理から飾りつけまで野草ライフスタイルを紹介
『野草と暮らす 365 日』発売

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は『[野草と暮らす 365 日](#)』を 2018 年 6 月 16 日に刊行いたしました。

ハーブ王子が繰り広げる野草の世界
日々の暮らしが輝き出すアイデアが満載

身近な場所で出会える野草で、暮らしはこんなに豊かに！約 150 種類の野草を中心に、その見つけ方や見分け方、栄養豊富な野草を生かした料理、香りを楽しんだり、部屋の飾り付けをしたりといった楽しみ方まで。

時にはランチやディナーに、時にはリラク্সバスタイムに。王子の魔法で、野草たちが暮らしのパートナーに変身する、そんな日々の驚きと楽しみを散りばめました。

身近な野草たちを季節ごとにまとめ、各種植物のプロフィールやレシピ、暮らしへの活かし方をご紹介します。



<著者プロフィール>

山下智道（やました・ともみち）

福岡県北九州市出身。野草研究家・作詞家・作曲家・ヴォーカリスト。登山家の父のもと幼少より山・自然・植物に親しんだことが植物愛の基本となり、的確・豊富な知識と実践力で支持を集める。観察会やワークショップ等、全国を舞台に活躍中。テレビや雑誌の執筆など多数。

<https://www.tomomichi-yamashita.com/>

<書籍詳細>

『野草と暮らす 365 日』

著者：山下智道

判型：A5 判 144 頁

定価：本体 1,400 円+税

ISBN：978-4-635-58039-7

<http://www.yamakei.co.jp/products/2818580390.html>

<掲載内容>

【プロローグ】

出会いときめき／四季を感じる野草暮らし／観察会と野草ノート／一期一会を記録する学び／参加者の目が輝く瞬間

【春の野草たち 春、語りかける時】

スマレ、ハコベ、オオイヌノフグリ、イヌフグリ、タネツケバナ、カタバミ、タンポポ、ハマダイコン、ツクシ・スギナ、ユキノシタ、イタドリ、フキノトウ、カラスノエンドウ、ノゲシ、ハルジオン、ヒメジョオン、ナズナ、ヒメオドリコソウ、ホトケノザ、サクラ、クコ、ボタンボウフウ、アカツメクサ、オオアラセイトウ、セイヨウカラシナ、カキオドシ、オヤブジラミ、ヨモギ

世界のヨモギ事情／春の野草 24 種／春の毒草たちを見分ける／海の野草に魅せられて／野草ハーバルバスでリラックス

【夏の野草たち 夏、元気をいただく】

ドクダミ、ツユクサ、コヒルガオ、センダングサ、アオミズ、ヤナギタデ、ヤブカンゾウ、メマツヨイグサ、スベリヒユ、ツルナ、ハマゴウ、イネ科の植物、エノコログサ

葉っぱに恋して／夏の野草 24 種／夏の毒草たちを見分ける／染めてみる 野草は天然染料

【秋冬の野草たち 秋冬、力を蓄えて】

ヨメナ、セリ、クズ、ノビル、ツワブキ、スイバ、ヤマノイモ、ヤマコウバシ、キンモクセイ、クロモジ、サネカズラ、ジュズタマ、サザンカ、タチカンツバキ、ユズ

秋冬の野草 13 種／秋の宝石たち／美しき球果たち／秋冬の毒草たちを見分ける／ロゼットの不思議／野草の達人

伝統を守り続けて／野草Field／日本列島 野草を愛する仲間たち

<ページサンプル>

プロローグ



四季を感じる野草暮らし

朝、眼が覚めるとカーテンを開け、窓を聞いて新しい空気や光りを感じながらベランダの草木の成長をそっと眺めることが、僕の一日のスタート。今、とても可愛がっているオオバクロモジやスカシゴボウ、タネツケバナやスマレなどが生き生きとそこで暮らしている。そんな家を見ると、毎日の始まりがとても愉快になる。

僕の野草生活

毎日の汁物やお茶やお茶などに、その時々旬の野草を加えてみる。春夏秋冬、それはそれはたくさんの野草たちが食卓に上り、僕は四季の移り変わりを野草たちの香りや味わいで感じている。

毎朝家を出て仕事へ向かう最中も、足元の野草や頭上の木々が「ここにもいる

よ。ここにもいるよ」と僕に向かって語りかけているような気がする。

自宅へ戻り、眠りにつくまで、いや眠ってから夢の中でする野草と一緒にいる。野草のことを考えると時間が足りないくらいだ。まるで呼吸しているような感覚で野草を想いながら日々を過ごしている。

春の野草たち 春、語りかける時

オオイスノフグリ

Veronica persica
大犬の陰葉 / オオバコ科タワウソウ属 / 越年草

足元に咲き乱れ、春の訪れを一番に感じさせてくれるオオイスノフグリは、西アジア・中近東原産の帰化植物だ。地面にサファイアをちりばめたような美しさは、1880年頃に東京で発見され、そこから日本中へ広がったとされている。

花の説明

オオイスノフグリの和名は大の陰葉と漢字で書き、種子の形から由来しているそうだが、別名は「天人唐草」「珊瑚唐草」「星の瞳」などがあり、個人的に星の瞳がかなりのお気に入りだ。

食べてみると

野草の中でも美しい花色はそのままらし寿司やサラダなどの様々な料理のトッピングに合う。パパロアやムースにも飾ってみよう。熱を加えても花色は変化しないので、ホットケーキも子どもたちに喜ばれる。

春の野原をスイーツに オオイスノフグリの ひと口ケーキ

材料
オオイスノフグリ花……適量 (ヤエザクラやフジなども色味がはえて喜ばれ良い)
卵……1個
おからパウダー……30g
強力粉……20g
プレーンヨーグルト……大さじ2
砂糖……小さじ1
豆乳……20cc (固さを見ながら調整)
オリーブオイル……小さじ1

- 1 全ての材料をなめらかなるまでよくかき混ぜ、フライパンにオリーブオイルを薄く塗り、フライパンを温める。
- 2 フライパンに生地を落とし、可食部一口サイズに成形する。
- 3 表面に焼き色がついたらひっくり返して、トッピング用のオオイスノフグリなどを飾り、弱火で2~3分蒸し焼きにする。

優しいスイーツ 春の妖精たち

材料
オオイスノフグリ、ウメ、ヒメオドリコソウ、ホトトギスの花弁……適量
オヤジラミの葉……適量
杏仁豆腐など

- 1 オオイスノフグリは萼を取り外し、柔らかなのみ使用。白い杏仁豆腐の上に可愛らしい春の妖精たちを並べたら完成。

オオイスノフグリの仲間 イスノフグリ

Veronica polina var. lilacina
大犬の陰葉 / オオバコ科タワウソウ属 / 越年草

イスノフグリはあまり人の手が入っていない、昔からある空き地など、乾いた土地に生える傾向がある。近ごろは目を見開いて探しているがなかなか見つけれない。イスノフグリは外米種のオオイスノフグリやタチイスノフグリに比べ個体的に数を減らし、今や絶滅危惧種(VU)に指定されている貴重な野草だ。

23

夏の野草たち 夏、元気をいただく

ドクダミ

Houttuynia cordata
蕺菜 / ドクダミ科ドクダミ属 / 多年草

日陰などの湿地を好むドクダミ。僕が幼かった頃、実家ではトイレの四隅に挿込んだばかりのドクダミが吊り下げられていた。最初の2、3日はドクダミの香りが強く、子ども心に不快な気分だった。ところが4日目あたりから不思議に、ドクダミの香りもトイレの臭いも消えていくことを思い出す。後に調べてみると、ドクダミの生薬は抗菌作用や消臭作用があるとのこと。母の暮らしの知恵に脱帽する。

花の説明

ドクダミのハート形の葉っぱと、6~7月にかけて白い花びらのように見える萼が印象的。花は中心部の黄色い部分で、たくさん小さな花が集まって咲いている。独特な

香りがマイナスイメージを持たれやすいが、改めてドクダミと向き合ってみると、とても清楚で上品な花であることがよくわかる。

食べてみると
十の病気に効くことから、別名「十薬」とも呼ばれ、民間療法として江戸時代から愛されている野草だ。全草を干してお茶にするのが一般的だが、フリット(揚げ物)にすると匂いが抑えられ、またバクチーの代わりにドクダミを使ったフォーなどもおすすめ。

ドクダミ茶

レモン塩が独特の風味を引き出す ドクダミのフォー

材料
ドクダミの葉……10枚
レモンスライス……4枚
鶏もも肉……1枚
バクチー……好きなだけ
水……400ml
レモン塩……小さじ2
鶏ガラ……小さじ2
フォー……200g

- 1 フォー類は水につけて戻しておき、ドクダミは生のまま食べやすい大きさに刻み、鶏もも肉も食べやすい大きさに削ぎ切りにする。
- 2 鍋に鶏もも肉、水、レモン塩、鶏ガラをいれ弱火で10分加熱する。
- 3 鍋にお湯を沸かしてフォー類を茹で、茹で終わってドクダミとレモンスライスをトッピングする。

夏の野草たち

暮らしの知恵

ドクダミで染めることで白い布から想像できない、やさしい黄色に染まる。

ドクダミの 消臭フレグランス

挿込んだドクダミをそのまま玄関に、換気時の臭いも一気に解消。

ドクダミチンキ

蒸して乾燥させたドクダミを密閉容器に入れてホワイトリカーを注ぎ、1週間ほど静置したの皮層トラブルに大活躍。

ドクダミの仲間

オオドクダミ

66

67

秋冬の野草たち 秋冬、力を蓄えて



ユズ

Citrus junos
 柚子/ミカン科ミカン属/常緑小高木

柚子は飛鳥時代から奈良時代の頃に中国から渡来したとされる。和名の由来は中国で酸味が重宝されたことから、柚という木の酸を意味する「柚子」に由来するという説がある。柑橘類の中でも酸が大好きな香りのひとつで、冬至にかぎらず気分転換したい時に、ユズをお風呂に入れてリラックスバスタイム。浴室中がリモネンとシトラールの香りやで甘い香りに包まれ、モヤモヤしていたことなど忘れてリセットできる。

柚子化粧水

ユズ皮を蒸留して作る化粧水。



116

花の説明

5月ごろに白い5枚の花を咲かせ、香り高い。6月ごろから実をつけはじめ、黄色く熟する11~12月ごろに収穫する。枝には棘がある。形が似ているオニユズはブタンの仲間。

食べてみると

夏の青いユズも薬味として重宝する。ユズの中身をくり抜いたお菓子「ゆべし」は有名だが、皮を細く切ってユズ餅を作ってみた。食べるだけでなくお風呂や化粧水など幅広く使える万能植物。

さわやかなかんきつ風味のスイーツ ユズ餅

材料
 ユズ皮……2個分
 白玉粉……150g
 水……適量

- 1 ユズ皮を洗って細かく切り、さっと湯がいて冷水にさらす。
- 2 1をミキサーでペースト状にする。
- 3 白玉粉と水をおよそ2を加えて団子の形に丸める。鍋に水を沸かし、薄煎ししたら団子を入れ、浮き上がってきたら冷水にさらす。



シラヤマギク

Aster scaber
 白山菊
 キク科シオン属/多年草

シラヤマギクはヨメナやノコンギクなどの野草に比べ、人里離れた山奥や草場などに生える。下部の葉はヒマワリのような形で輪生とぞらげ少なく、花は白い舌状花の数が少なく、通常の野草類に比べ少しこもこもない花冠が愛らしい。若葉はヨメナに対してムコナとして食材にされ、ヨメナより力強いしっとりとした味が特徴だ。

オミナエシ

Pastinaca scabiosaefolia
 白根芹
 イカリソウ科オミナエシ属/多年草

秋の七草のひとつで、日当たりの良い草場などに生える。オミナエシの属類は、はっきりしていないが、へいは「(正し)であり、花菜のあまりの美しさに、美女を正調する」という説がある。



ノコンギク

Aster ageratoides subsp. ovatus
 野菊
 キク科シオン属/多年草

最初はノコンギクの属で生えるヨメナと区別が難しくなっていたが、過去のページで紹介した草類などの区別点など、ノコンギクに含めば合うほど、花の性格が随分と違って来ている。ノコンギクの自生品種にノコンギクがあるが、去年広島の上野町の里山を歩いていて青葉に輝く舌状花を見つけた時、あまりの美しさに涙が出そうになった。

秋冬の野草たち



ハギ

Lysipheia spp.
 萩
 マツ科ハギ属/落葉低木

ハギは数あるハギ属の総称で、代表的なものではヤマハギ、ミヤギハギ、ツツシハギ、マルハギなどがあがる。また萩の草類でもあり、ダズ同様に「萩の七草」としても親しまれて、万葉集では最も多く詠まれている花だ。お彼岸のおぼろ(ぼたもち)は、小豆の粒がハギの葉を包むように包まれているため、古来は「萩の餅」と呼びその後「お萩」となった。

117

伝統を守り続けて

海苔はスサビノリや浅茅ノリという海藻からできている

伝統を
守り続けて

スサビノリの主な産地は有明海、千葉県、兵庫県、伊豆半島、安房半島など。香りと色合いが産地ごとに異なる

オオシマツバキ
桐油

産地と同じ成分を多く含むため肌に自然になじみ、刺激が少なく、肌によい

母から娘へ、娘から孫へ
時代を超えて桐油の良さを伝える
大島椿

古くから日本各地に自生していた椿は幅広く資源活用され、日本人の生活に欠かせない重要な植物といえる。種子から採れる桐油は「罌粟油」に類似しており、役所や宮中において燈火の油などに使われた。奈良時代には食用としても用いられていたことが分かっている。

椿の島、伊豆大島に自生する椿から採れる黄金の油を広く世に紹介したのが創業者の岡田一。島を訪れた際、美しく雄大な自然に感動し、島の発展、開発に一生を注ぐ決意をした岡田は、1927(昭和2)年に大島椿を創業。桐油の良さを伝えるため少量の売り場から始め、数年後には一流品ばかりを扱う百貨店へ商品を納めるようになった。その後も様々な販路開拓を積極的に行き、戦後は大島のアンコさんたちと共に全国の都市を回る販促活動を行ったことで日本中に浸透。品質にこだわり、ヘアケア、スキンケアに使える「大島椿」は発売から90年以上経つ現在も、母から娘へ、娘から孫へ、時代を超えて愛されている。

「大島椿」は種の種子を搾って得た100%天然の桐油

磯の香りと程よい塩味が合う
手作り海苔
出川 萬金商店

日本人と海苔の歴史は非常に古く、奈良時代初期に編纂された常陸国風土記に登場し、在職上の人物ヤマトケルが愛した事でも有名だ。また大正2年(1913)の2月6日に執行された大宝律令においては、海苔が租税の対象として記載されている。ちなみにこれにより2月6日が「海苔の日」とされた。江戸時代に入って海苔の養殖技術が発達し、和紙をつくる

製法と同じ製法でつくる板海苔が主流になった。それゆえの単位に用いられている「枚」は海苔の単位でもある。萬金さんは創業120有余年の老舗海苔店。手間暇かけたスサビノリの板海苔は香りが格別によく、炙って焼き海苔にして胡麻油と醤油を少し垂らし白いご飯を巻いて食べると、パリッとしたりと香りとともに磯の香りと程よい塩味が頬が合う。

134

135

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、エコロジー、ライフスタイルの分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社山と溪谷社 担当：草柳

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1911 メール： info@yamakei.co.jp