

しらかみ通信



特定非営利活動法人 白神山地を守る会 & 白神自然学校一ツ森校 共同配信

事務局 〒030-0947 青森市浜館字科字 86-1 TEL/FAX 017-743-8314
URL <http://preserve.shirakami.gr.jp/>
e-mail preserve@shirakami.gr.jp

2009年5月 第30号



写真：早春の白神山地

現代社会のストレス解消に「森林浴」が注目を浴び、さらに、環境問題の視点からも、森林の重要性が見直されてきています。中でもブナ林は、白神山地の保護問題に端を発して、脚光を浴び続けています。

ブナは、北海道南部から九州まで広く分布する落葉広葉樹です。しかし、かつてブナは薪炭材として利用され、「広葉樹は経済的に価値が低い」と見なされていた為に、ブナ林は皆伐され、スギやヒノキへの転換が図られました。知名度の高い割にブナを実際に見たことが少ないのは、現在、ブナがめったに人のいかない場所にしか残っていないからでしょう。こうした時代背景の中、白神山地には、幸運にも広範囲にブナの森が残っており、今もなお、私たちはこの森から自然の恵みを受けているのです。

●多種多様な生物が暮らす森「人間と生物との共存」

ブナ林は、保水力が高く、さまざまな樹木、下草、キノコ、地衣類を養う力を持っています。そうした森では、さまざまな哺乳類や鳥類、昆虫も棲息することができます。ブナ林のある森と関わることで、私たちは、多種多様な生物との共存を実現できることができます。

●森林の癒し効果「森林浴」

現代のストレス社会で私たちはさまざまなストレスにさらされています。最近の“癒し”ブームにみられるように、ストレスの解消策等に人々の関心や期待が高まるなかで、森林の癒し効果に注目が集まっています。ブナを中心とする森林に囲まれた山形県小国町は、日本初の森林セラピー基地として認定されました。「森林セラピー」とは、森がもっている癒しの効果を活かし、私たちが本来もっている心と体の元気を取り戻そうという取り組みです。当会の永井代表理事は、昨年この小国町を訪ね、「森林セラピー」の視察をしました。温泉やマタギ文化など、小国町の地元の特性を森林セラピーと組み合わせ、魅力ある滞在メニューづくりを進めています。

■森林セラピー基地「ブナの森温身平」 <http://www.town.oguni.yamagata.jp/therapy/index.html>

第8回 植樹祭「白神山地ブナ植樹フェスタ in 赤石川」開催



開催日：平成21年7月4日（土）

募集人数：100名（先着順）

参加費：3,500円 中学生以下は3,000円

※詳しくは、ホームページまたは案内チラシをご覧ください。

ホームページアドレス <http://preserve.shirakami.gr.jp/bunafesta/index.html>



お問い合わせ先：「白神山地ブナ植樹フェスタ in 赤石川実行委員会」事務局 まで

事務局/NPO法人 白神自然学校一ツ森校（NPO法人 白神山地を守る会事務局と兼任）

〒038-2723 青森県西津軽郡鰺ヶ沢町大字一ツ森町字上禿 88-2 TEL/FAX 0173-82-7057

〒030-0947 青森県青森市浜館字科 86-1 TEL/FAX 017-743-8314



【お知らせ】ブナの苗木の販売を一時停止しています

当会では、「白神山地のブナの森復元・再生活動」の一環として、ブナの苗木を販売し、自分の手で育て、将来的に白神山地に植林してもらうことにしております。しかし、昨年はブナの実が不作の為、秋にブナの種を採取することができませんでした。

白神山地に植林するブナの苗木を確保する必要がありますので、只今、ブナの苗木の販売を一時停止しております。ご理解のほど、宜しくお願いいたします。



- 募集人数 5名以内
 - 参加費用 18,000円（宿泊費・食事代・保険代等含む）
 - ツアー内容
 - 6/13 13:00 青森駅付近/八甲田丸広場前集合 ⇒ 太宰治「斜陽館」見学 ⇒ 「ベンセ湿原」にてニッコウキスゲを鑑賞 ⇒ 白神自然学校（泊）
 - 6/14 白神自然学校出発 ⇒ 天狗岳登山（往復7時間） ⇒ 青森駅
 - 特記事項
 - 登山に長時間かかります。また、斜面が崩落した場所（馬の背）や、急登箇所がありますので、体力に自信のある方、登山経験者におすすめです。
- ※詳しい内容は、ホームページをご覧ください。
申込み・お問い合わせは、「白神山地を守る会」事務局へお願いします。



春の山菜の苦味を味わおう

～春をおいしく感じる山菜のおいしい食べ方～

春の山菜には独特の苦味があります。苦味成分には、抗酸化作用のあるポリフェノールや、新陳代謝を促進する作用が含まれています。昔から「春には苦みを盛れ」といわれています。実はこの苦みにこそ、冬から春の体が変わるメカニズムをスムーズにする働きがあるのです。苦みや香りを含んだ春の山菜を取り入れることで、冬の間体内に溜まった老廃物や脂肪を排出し、春先の疲れやだるさを取り去り、暑い夏を元気に乗り切る体を作ることができます。

主な山菜	おすすめ料理	★「下ごしらえ有り」の料理	●「下ごしらえ無し」の料理
ワラビ	【下ごしらえ】木灰か重曹をかけ、ワラビが隠れるまで熱湯を注ぎ、一晩置いて水にさらす。 ★わさび醤油を添えて刺身風のおひたし	★クルミ和え、マヨネーズ和え	★汁の実
クサソテツ (コゴミ)	【下ごしらえ】茶色の苞（綿毛）を取り除く。苞は、水で洗うと落ちる。 ★ゆでてマヨネーズ和えやクルミ和え	★炒めて豆板醤と味噌で味付け	
ゼンマイ	【下ごしらえ】白色の苞を取って水からゆで、沸騰したら湯を捨てて水を替える。 これを繰り返して、3度目は熱いうちにふたをして一晩置く。	★煮物	★炒め物
ウド	【下ごしらえ】葉を取って茎と別にする。茎は皮をむいて酢水につける。	★からし和えやゴマ和え	★炒め煮
タラノキ	【下ごしらえ】はかまを取り除き、ゆでて水にさらす。	★酢味噌和えなどの和え物	★チーズ焼き
ミツバ	●天ぷら ●卵とじ ●ゆでておひたし ●ゆでて和え物	★チーズ焼き	★皮のきんぴら ●天ぷら
ウワバミソウ (ミズ)	【下ごしらえ】茎は葉を取って、根はひげ根を取る。	★ゴマ味噌和えやクルミ和え	●天ぷらやフライ ●汁の実 ●直火焼き
フキ	【下ごしらえ】葉、茎を塩ゆでて水にさらす。フキノトウはさっとゆでる。	★ゆでて酢味噌和えや酢の物（茎）	★根をたたいてとろろ汁風（根） ★炒め物
ヨモギ	【下ごしらえ】ゆでて水にさらす。	★皮をむいて煮物や酢漬	★フキ味噌（フキノトウ） ●天ぷら（フキノトウ）
ノビル	【下ごしらえ】根の薄皮を一枚むいて細い根を取り除く。	★ゆでて水にさらす。	★ゴマ味噌和え ★すりつぶして草だんごやヨモギもち ●天ぷら
ギョウジャ ニンニク	【下ごしらえ】根の薄皮を一枚むいて細い根を取り除く。	★ゆでて酢味噌和えやマヨネーズ和え	★薬味 ★天ぷら ★生のまま味噌をつける
チシマザサ	【下ごしらえ】ゆでて水にさらす。	★おひたしや和え物 ●パスタ（ベーコン、トウガラシと一緒にオリーブオイルで炒める）	

白神山地の花たち

トチノキ【栃の木、橡の木】

トチノキ科 トチノキ属 落葉広葉樹 花期：初夏（白～薄い紅色）

樹木は大きく、高さ25m、太さ1mを越えるものが少なくない。長い葉柄の先に倒卵形の小葉5～7枚を掌状につけ、全体の長さは50cmにもなる。初夏に葉の間から穂状の花序が顔を出す。個々の花と花びらはさほど大きくないが、全体としてはにぎやかで目立つ姿である。実が熟すと、裂けて中から種子が現れる。種子をすりつぶして渋を抜いたデンプンは、トチ餅などの原料になる。

