

# 森、盛、オホーツク

林野庁 北海道森林管理局  
常呂川森林ふれあい推進センター

## 「山菜は縄文時代から続く味」 森林の魅(味)力を感じよう！

5 月 26 日（日）、北見市端野町の国有林内にある「森の家」（通称）で「森の魅（味）を感じよう！」を行いました。

この催しは、平成 28 年から国民の祝日となった「山の日」の趣旨である、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する。」を受けて身近にある山野草を味わうことを通じて、「オホーツクの森」の魅力を感じてもらうことを目的に実施したもので、北見市及び近隣町村から 25 名の参加者がありました。

最初に、山菜が食べられ始めたのは縄文時代からで日本最古の歌集「万葉集」にも多くの山菜の歌が詠まれていること。江戸時代から山菜と呼ばれ、飢饉の食糧難を救ったことなどや山菜採取のルール・注意点「根こそぎとらないこと」、「自分や家族で食べる分だけ」、「1人で行かない、出来れば経験者と一緒に」などが大切。また、山菜と間違いやすい毒草の話をしました。



「タンポポ茶は残念ながら不評」



その後、

「森の家」の周辺でタンポポ、ニリンソウ、ヨブスマソウ、セリなどの食べられるもの、クサノオウ、バイケイソウ、トリカブトなどの食べられないもの（毒草）を学びながら試食用の山菜を採りました。

試食タイムでは、最初はタンポポの根を煮出したのタンポポ茶の試飲をしてもらいました。感想は「ごぼうのような味、余り味がしない」など余りおいしくなかったようです。

（裏面へつづく）

## 「意外とうまい！オオイタドリ」



次に、採りたての①オオイタドリ②タンポポ③ウド④ヨブスマソウ⑤ニンソウの「山菜シャブシャブ」を酢味噌、マヨネーズ、ごまだれの3種のタレでいただきました。

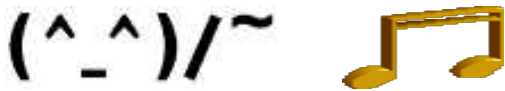
今回は食べログ方式で参加者に採点してもらいました。

結果は表の通りですが、ウドは「慣れ親しんだ味、酢味噌がおいしい」「オオイタドリは初体験、歯ごたえがいい」「タンポポはあとから苦みがくる」「全て自然食品で身体に良さそう」などの感想がありました。

(5点満点)

山菜・野草	酢味噌	ごまだれ	マヨネーズ
オオイタドリ	3. 31	3. 69	3. 31
タンポポ	2. 38	2. 44	2. 06
ウド	4. 25	4. 19	4. 00
ヨブスマソウ	2. 88	2. 81	2. 56
ニンソウ	3. 50	3. 44	3. 25

午後からは、猛暑（北見、最高気温38.1℃）の中での山菜採取となりましたが、参加者からは「暑かったですが、自分で探していたら、夢中になりました、採れて良かったです」とお土産が袋に納まっていた。



6月の予定

- 6月19日（水） 端野小学校森林教室
- 6月30日（日） オホーツクの森林づくり

常呂川森林ふれあい推進センター  
[http://www.rinya.maff.go.jp/hokkaido/tokorogawa\\_fc/index.html](http://www.rinya.maff.go.jp/hokkaido/tokorogawa_fc/index.html)  
〒090-8588 北海道北見市北斗町3丁目11の3  
【TEL】0157-23-2960 【FAX】0157-26-2144

