百人一首コース

林野庁　近畿中国森林管理局
箕面森林ふれあい推進センター
〒530−0042
大阪市北区天満橋1丁目8番75号
TEL：050-3160-6727
E-mail：kc_fureai@maff.go.jp

百人一首コース

オオクワガタの棲める森づくり探検MAP
エキスポ90 みのお記念の森内
芝生広場
100m
オオクワガタの棲める森づくり
ササ
ヤマザクラ
100m
展望台
35m
ウリハダカエデ
針葉樹
ススキ
花の谷
70m
90m
ウメ
チガヤ
ヨモギ
ノキシノブ
アカマツ
100m
110m
225m
都市型里山モデル林
市道 箕面五月山線
駐車場
エントランス
エントランスゲート
凡例
オオクワガタの棲める森づくり
ニホンジカの食害防止用の扉
ニホンジカの食害防止用のネット
歩道
パネル
エドヒガンの大木
ヒノキ
百葉箱
トイレ
駐車場
キビタキ
310m
80m
冬の森
ウメ
ウグイス
秋の森
野鳥の風呂
夏の森
春の森
85m
階段
180m
林野庁 近畿中国森林管理局
箕面森林ふれあい推進センター

ウリハダカエデ

人里、里山にある紅葉の名所の「もみじ」は、ごく普通に見ることのできるイロハモミジである。それに対して、人里から離れた奥地の山（奥山）の「もみじ」は、コハウチワカエデ、イタヤカエデ等といった山地性の「もみじ」である。

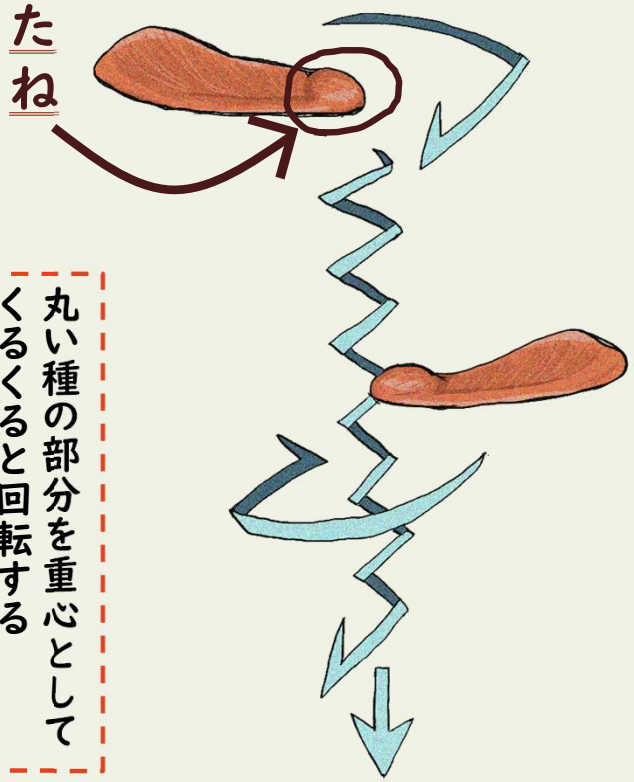
多数のシカの生息する奥山では、ほとんどの植物がシカの食害を受けて減少しているが、ウリハダカエデはシカの食害を受けにくく、残りやすい。

ふれあいの森にウリハダカエデが多いのもシカの影響である。

以上のような条件を考えると、本歌に詠まれている「もみじ」をウリハダカエデと推定することもできる。

豆知識

種は、風に吹かれて遠くに移動できるように、プロペラでくるくるとまわって滞空時間を長くする。カナダの国旗に描かれているサトウカエデからメープルシロップが作ることができるように、ウリハダカエデからもメープルシロップを作ることができる。



丸い種の部分を重心としてくるくると回転する

協力
兵庫県立大学
名誉教授　服部保

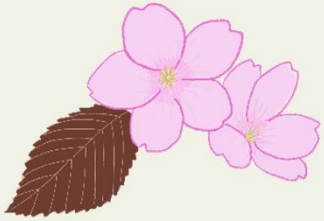
ヤマザクラ

現在、「さくら」というとソメイヨシノを指すが、ソメイヨシノは江戸時代末期に作られた園芸種で、平安時代の「さくら」は野生のヤマザクラ等が一般的であった。
ソメイヨシノとヤマザクラの違いは、ソメイヨシノは開花時に花のみをつけるが、ヤマザクラは花と同時に飴色(あめいろ)の葉をつける。
ヤマザクラの花が日光に照らされると飴色の葉が美しい。昔は花だけではなく、飴色の葉の美しさも楽しんでいたと思われる。
ヤマザクラは特徴としてうすい桜色の花が、数日たつと濃い桜色になる。そのため、この詩の現代の一般的なかいしゃくの「桜といっしょで私も老いてみっともなくなってしまった」の部分を「自分は歳をとってもなお美しい」としている。

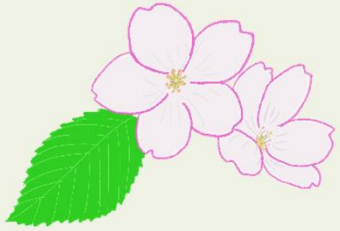
豆知識
里山林内にヤマザクラは多く生育しているが、里山林が放置され、ヤマザクラは減少している。
ふれあいの森にはヤマザクラ以外にカスミザクラ、エドヒガンの3種のサクラが自生している。
エドヒガン、ヤマザクラ、カスミザクラの順に開花する。
3種のサクラを調べよう

エキスポ内の桜見分け方

エドヒガン
…花がピンク
葉が無いうちに咲く



ヤマザクラ
…飴色の葉と同時に花が咲く
咲き終わりには
花の中心が濃い桜色に



カスミザクラ
…花が白色
緑の葉があるうちに咲く

協力
兵庫県立大学
名誉教授　服部保

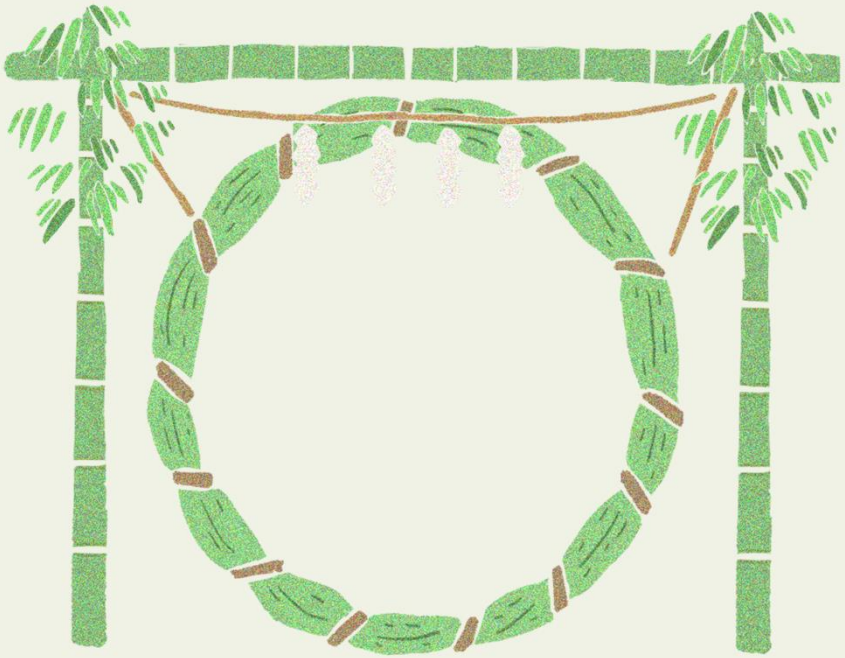
チガヤ

わらで編んだむしろという敷物が昔はよく使用されていた。むしろに似た苫（とま）はスゲやススキなどの編んだ敷物とされていた。
しかし、チガヤに「とま」という地方名があること、チガヤは広くどこにでも分布していることから苫（とま）という敷物の素材はチガヤが主であったと考えられる。
苫は雨露をしのぐために、小屋などの上部にかける時などに用いられた。
天智天皇の歌には、「苫が荒くて露が防げず、濡れてしまった」というような情景が詠まれている。

豆知識
チガヤはち、あさぢと呼ばれたイネ科の多年草で、ススキとよく似た葉を持つ。花は6月に咲き、群生したチガヤの花は美しい。
苫の材料として用いられる他、茅巻・粽（ちまき）のもちを包む葉（現在はササの葉で包むが、本来は「ち」で「まく」からちまき）や夏越しの祓の茅輪くぐりなどにも神聖な植物として用いられた。
蕾や地下茎は噛むと甘い。

茅の輪

左、右、左でまわりお参りにいく



協力
兵庫県立大学
名誉教授　服部保

ヨモギ

さしもぐさと書かれた部分がヨモギにがいとうする。
さしもぐさとはヨモギの別名で、お灸のもぐさに使われたことから、呼ばれた。

春の名物
ヨモギ餅
お家でも作れる

豆知識

道端、草原、河原、堤防など、どこにでも生育している雑草の一つ。葉をもむとよい香りがする。たんごの節句などの行事にも使用する。

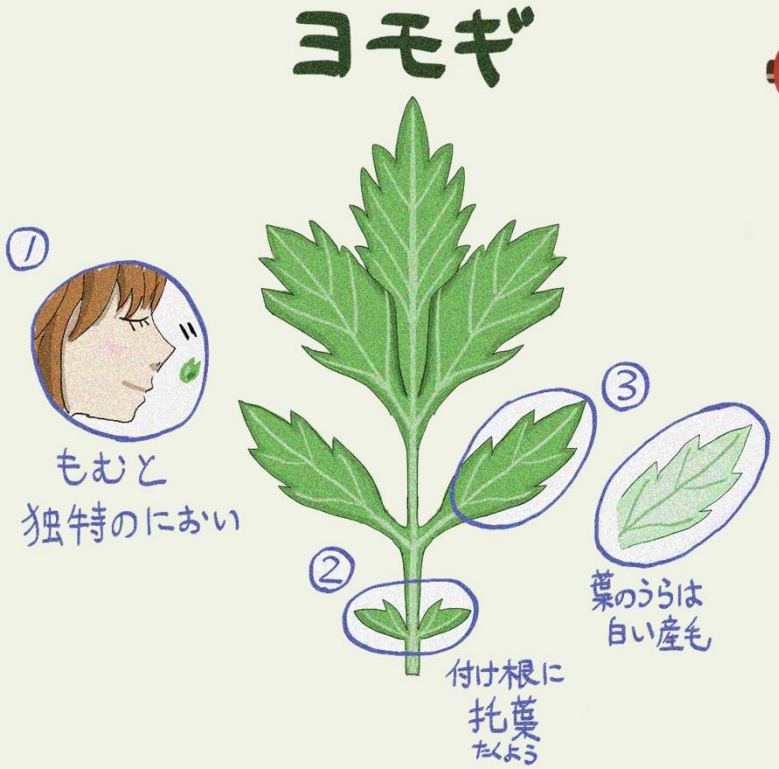
秋に小さな花をたくさんつけるが、その花粉は花粉症の原因となる。お灸に使うのは、ヨモギの白い部分、葉の裏の毛のみであり、ほんの少ししかとれない。

また、新芽が出る3月4月頃に近くでつんだヨモギが草餅の材料に使われる。

しかし、ヨモギに似た植物にブタクサ、そして猛毒のトリカブトがある。

これらの草と違いヨモギはもむと独特の匂いがし、葉の裏が白いので、よく観察しよう。

ヨモギの特徴

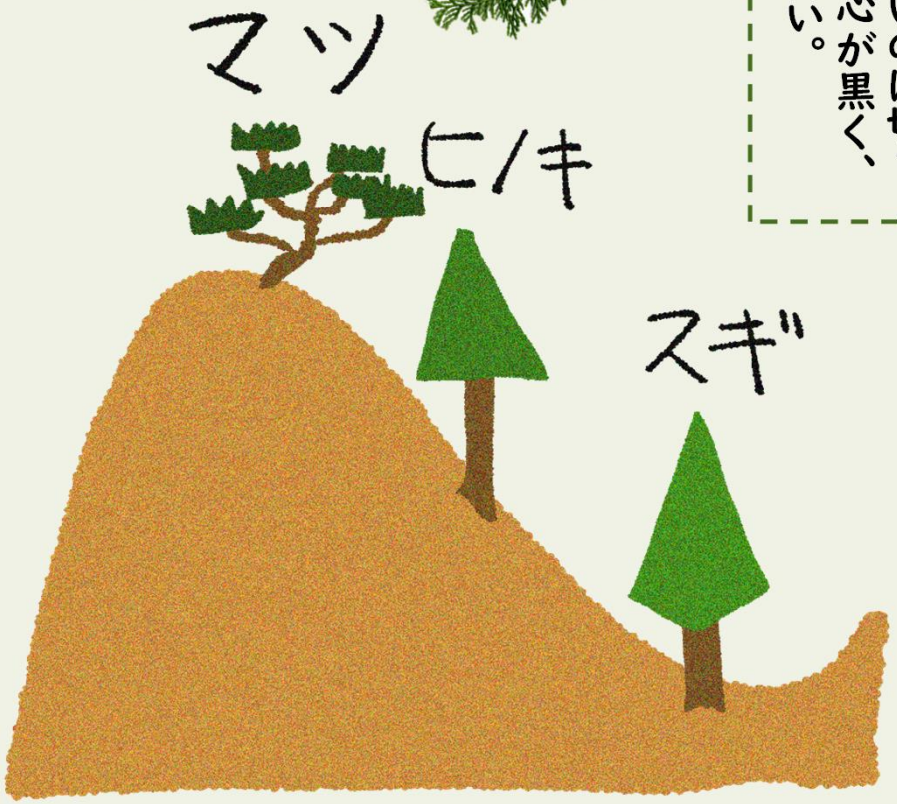


協力
兵庫県立大学
名誉教授　服部保

まき（針葉樹）

まきは針葉樹を言う。一般的に見ることが出来る針葉樹はスギもしくはヒノキであり、スギは谷筋にヒノキは尾根（おね：山の高くよく日が当たるところ）に多い。霧が立ち上るのは谷からなので、この詩ではまきはスギとみなす。

豆知識
スギとヒノキは日本の人工林（人が植えた林）の約7割をしめる。
一見すると違いは分かりにくいが、スギは葉が針のようにとがっており、ヒノキは沢山のうろこのような丸い葉がつながってできる。
もっとわかりやすいのは切った時で、スギは中心が黒く、ヒノキは中心が白い。



尾根マツ、谷スギ、中ヒノキ
林業で使われることわざの一種
林業でよく使われる木について
どの土壌に植えるとよく育つかを3種並べて言っている

協力
兵庫県立大学
名誉教授　服部保

アカマツ

本歌に詠まれている「まつ」は海岸線より7km離れ、内陸の稲羽山に生育するものなので、海岸生のクロマツではなく、内陸性のアカマツと推定した。
アカマツは、国内に広く分布する針葉樹であり、里山林の主要構成種である。
室町時代以降、アカマツ林が広がったとされているが、すでに平安時代にもアカマツ林が存在したことになる。

豆知識

アカマツは海岸林（海岸近くの林）ではなく、ふつうの山に生育する以外に、樹皮が赤く、葉がクロマツよりも柔らかいという特徴を持つ。また、アカマツにはマツタケが発生する。マツタケとアカマツは、栄養の無い土地で、栄養を渡しあい共生している。しかし、落ち葉による土壌の富栄養（栄養が多すぎること）が起こると、マツタケは生育できなくなる。現在、マツタケが激減しているのはアカマツ林そのものが減少していることもあるが、土壌の富栄養化がもっとも大きな要因と考えられている。

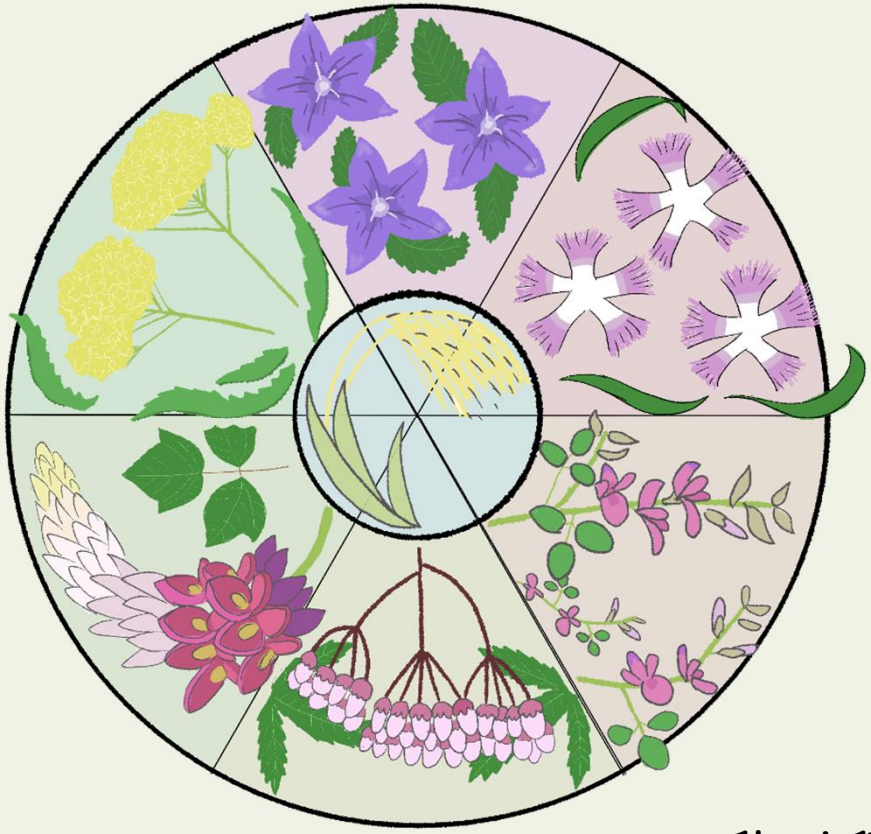
協力
兵庫県立大学
名誉教授　服部保

ススキ

本歌には、ススキそのものは詠まれていない。歌にある「秋の野はつらぬきとめぬ玉ぞ散りける」は、「秋の野に生育する植物の葉の上に結んだ玉のような露が風で散ってしまった」という意味であるが、秋の野の景観といえばススキ草原である。植物の葉とはススキの葉を指すことになる。ススキ草原は屋根葺きの材料、牛馬の飼料、水田・畑の肥料として各地で育成されたもので、穂が美しい。森や林よりも草丈が低く、眺望の広がる草原は、万葉集の時代より好まれており、特にススキは多くの歌に詠まれている。特に万葉集では、「はぎのはな、をばな、くずばな、・・・」の秋の七種の歌に「をばな」として詠まれている。

豆知識

秋の七種のひとつ。秋の七種は、春の七草と違い食べるものでなく花を楽しむものである。すすきの花は穂と呼ばれるふさふさした状態。別名尾花（おばな）。有名なことわざ「幽霊の正体見たり枯尾花」（ゆうれいだと思って恐れていたものは、よく見るとススキだったことから、怖がっていたものが実はつまらないものだった意味）の尾花である。



秋の七種

協力
兵庫県立大学
名誉教授　服部保

ウメ

「花」とくれば、平安時代には「桜」を指すが、本歌では「香ににほひける」とあるので、香りのある花、つまり「梅」となる。「にほふ」は、61番の「今日九重に匂ひぬるかな」のように、本来美しく色づくという意味であるが、後に、本歌のように香りにも用いられた。ウメの花は甘い香りがするという。

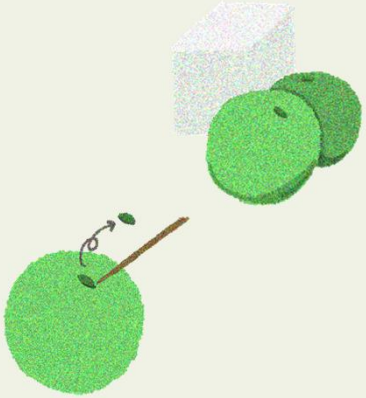
豆知識

ウメは古く中国より移入されたもので、国内に自生はない。花は早春に咲き、美しく、香りも良いことから全国で植栽されている。うめぼし、梅酒、梅シロップなどの材料はウメの果実である。

梅シロップの作り方

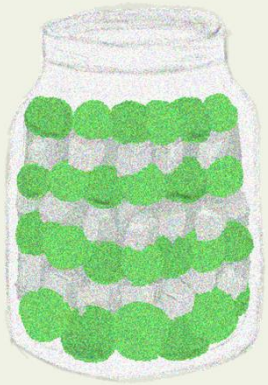
1:1

最初に硬い青ウメと砂糖を1:1で用意し、びんを消毒する



ウメの黒いヘタを取り、ウメを水洗いした後によく拭いて水気を取る

びんの中にウメと砂糖を交互に入れ、びんを閉める



砂糖が全部とけるまで（約10日）1日2回ほどびんを振る

砂糖が溶けたらシロップの完成！
水4:シロップ1で、
美味しい梅ジュースが出来ます

協力
兵庫県立大学
名誉教授　服部保

ノキシノブ

本歌の「しのぶ」は現在のノキシノブにあたる。
ノキシノブは樹木の幹や軒端（のきば）などに着いて生育（着生）しているシダ植物で、雨水だけで生育しているので、乾燥には強く、雨が降らないと葉を縮ませて休眠して生き延びる。雨が降ると元の状態にすぐ戻る。
本歌では、「しのぶ」というシダ植物と、昔を偲（しの）ぶということを掛けているとする説が多いが、ノキシノブの乾燥に耐え忍んで生育する状況をみると、「しのぶ」（シダ植物）と昔を偲（しの）ぶに加えて、耐え忍（しの）ぶを掛けているように思われる。

豆知識

ノキシノブは、都会の街路樹にも着生しており、ごく普通に見ることができる。
樹木や岩について生育する植物は着生植物と呼ばれており、シダ植物やラン科の植物に多い。
昔の歌に出てくる忍草はノキシノブ以外にも、シダ科のシノブやカンゾウのことを言うこともある。カンゾウは忘れ草とも言われる。

ノキシノブの強さ

干からびた状態で一か月は持つ、光合成も止まる

雨が降ると復活する！

協力
兵庫県立大学
名誉教授　服部保

ササ

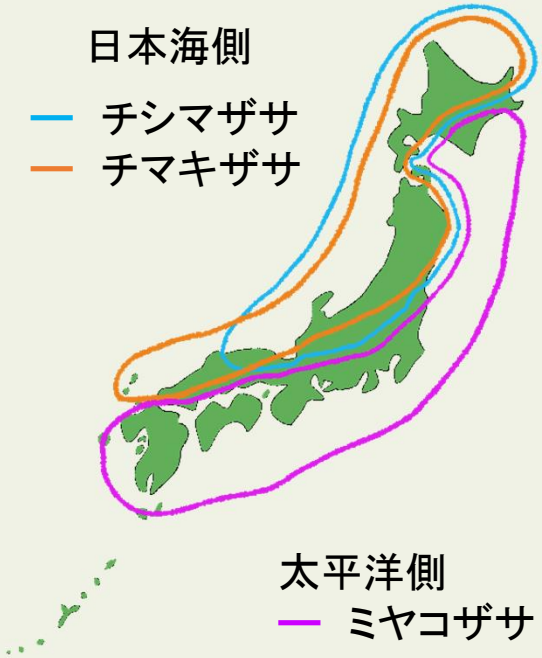
本歌には「猪名野笹原」とあるが、ササの種類は詳しく書かれていない。猪名野のような瀬戸内側の低海抜地に分布するササは身近に多いネザサと推定できる。

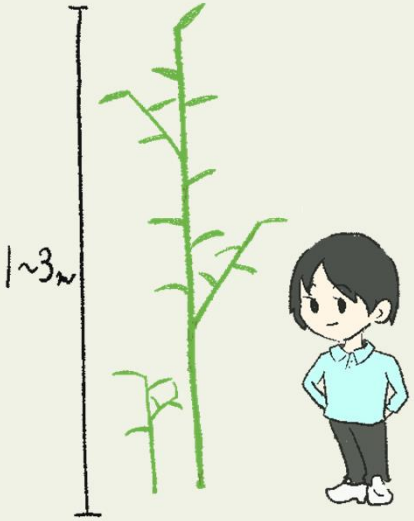
猪名野は伊丹台地とよばれる水条件の悪い台地であり、水田、畑が作りにくかったため、かつては猪名(いな)野(の)牧(まき)とよばれる牧場(まきば)があったとされている。

牧場では、植生管理が悪いとネザサが多く出現するが、その状態を示すものが猪名野笹原である。管理状態の悪い荒れた牧場を意味する荒牧(あらまき)という地名が伊丹台地に残されている。

豆知識

ネザサは、1～3mとなり、枝分かれをする。また、葉は小さめ。ササには沢山の種があり、ちまき等に利用される葉の幅の広いササ(チマキザサ)は日本海側に多く分布している。太平洋側のササとしてはミヤコザサがあげられる。クマザサは、1・5m～2mとなり枝分かれをする。ミヤコザサは1m程度で直立し、枝分かれをしない。





ネザサのサイズ
結構大きいぞ

協力
兵庫県立大学
名誉教授　服部保