

森の恵み

春のごちそう編

うど

ウコギ科
生育地：九州以北
採取適期：4～5月の若菜



若芽を採取し、生を味噌で食したり酢の物や天ぷら、汁の実にしたり、茹でて和え物や煮物などにします。塩漬けや味噌漬けにして保存もできます。

天然のものは成長すると高さ2mにもなり、茎は太く毛があります。野原や山地、谷間などの日当たりのいいところに生えています。

収穫時期：4月下旬～6月上旬

うどの菜種和え

材料

- ・うど 200g (1本)
- ・卵 1個
- ・むぎ海老 50g
- ・わかめ(戻し) 100g

- A**
- ・だし汁 大さじ1
 - ・うす口醤油 小さじ1強
 - ・酢 大さじ2

作り方

- ① むぎ海老は、茹でてザルにあげておく。
- ② 卵はそぼろ状にして、冷ましておく。
- ③ Aを火にかけて、冷ましておく。
- ④ わかめはざく切りにする。
- ⑤ うどは皮をむいて拍子切りにし、酢水にさらす。
- ⑥ 卵以外の全てのを混ぜて、冷やしておく。
- ⑦ 食べる直前に卵をまぜる。



自然にやさしい
採り方を心掛けましょう！



山菜の採り方

ワラビや
クサソテツ(コゴミ)など

手で無理に折れるところから採取します。手で折れない部分は、硬くて食べられません。

ウドや
ヤマユリなど

土に埋もれている若芽・根茎などを採取する場合は、スコップで土をほり、必要な部分だけを切ります。そして必要ない部分は土をかぶせ元の状態にもどします。

タラノキや
ハリギリなど

木の芽は、はかまごと折れるところから折り採ります。2番芽は採取しないようにします。

フキや
オオバギボウシ(ウルイ)など

茎がかたいので手で引きちぎろうとすると、根を傷めてしまいます。生え際からナイフなどで切り取ります。

出典：山形県山菜・きのこ振興会

その他の山菜料理や令和6年12月に開催された「山形県きのこ料理コンクール」の受賞レシピなども紹介しています。



金野 やよいさん

東京都出身。小国町森林セラピーアテンダントや森林インストラクターなど森林関係の資格を取得し、現在は小国町の森林セラピー基地「温身平」や置賜の森林を拠点に活動している。記事に掲載しているような生き物の挿絵も作成している。



温身平のブナの森



ニホンリス 金野さん作

緑のふるさと協力隊とは今という地域おこし協力隊のようなもので、その派遣先が小国町ですが、農作業や地域のイベントのお手伝いなど何でも屋として活動していました。そうしているうちに地元の方々とつながりを築くことができ、そのつながりの中で森林に関する師匠と出会いました。

その方は小国町の森林セラピー基地「温身平」で森林セラピーアテンダントや森林インストラクターとして活動されていたので、私も活動のお手伝いをしながら森林に関する知見を深め、それらの資格を取得し、活動の幅を広げました。



子ども達と森の中でのんびり過ごします



ブッボウソウ 金野さん作

もりしあ人

— 森がある幸せを伝えたい —

今回のもりしあ人は「やまがた木育推進委員会」の委員である金野やよいさんです。小国町や飯豊町で森林環境学習や森林セラピープログラムなど幅広く活動されている金野さんに、山形で森林関係の活動を始めたきっかけや活動に対する想いなどを伺いました。

Q. 森林関係の活動を始めたきっかけを教えてください！
A. 小国町に「緑のふるさと協力隊」として派遣されたことがきっかけです。

Q. 金野さんがされている森林関係の活動を教えてください！
A. 地域によって異なる2つの活動を紹介します。

私は温身平の森林では森林セラピーアテンダントとして活動しています。森林の中で昼寝をしたり、ティータイムを設けたり、訪れたお客さんと森林で五感を体験することが多いです。森林セラピーは森の中を楽しみながら心身ともにリラックスしていただくのが一番なので、私は現場での参加者の反応を見ながら楽しいプログラムを組み立てられるよう、引き出しを増やす努力をしています！

Q. 今後の活動への意気込みをどうぞ！
A. 「自然への興味の種」を地道にまき続けたいです！



飯豊町内の森林を散策 地元の植物について学びます

エテから採取した樹液で淹れたコーヒーを飲む体験はとても好評でした。



森林セラピー基地「温身平」に関する情報はこちらから↑

私の活動に参加したことがきっかけとなり、登山や森林に関わる活動を始めたという話をちらほら耳にして嬉しい気持ちになりました。より多くの方々に森林の魅力に気がついてもらえるよう活動を続けていきます。