

森の恵み 春のごちそう編



ミズ・アカミズ 和名：ウワバミソウ

よく見られるところ：沢沿い、湿ったところ
採れる時期：4月中旬～9月中旬

特徴：春から秋までの長い期間食べられる山菜。ぬめり気があり、非常にみずみずしい。葉っぱは春のやわらかいうちに、茎は春が旬で秋頃まで食べる。秋にはあずき色の実がなり、漬けものなどにして食べる。実は熟すと、羽子板の羽根のように葉っぱと一緒に地面に落ちる。



取材にご協力いただいた方々



認定NPO法人 ひらた里山の会
(平成27年度みどり環境公募事業実施団体)
石黒 初枝 さん



山友直売
(山菜取り扱い店)
代表 阿部 清志 さん
山友直売 ☎0234-54-2885

<ひらた里山の会の活動>
里山の再生と魅力発信をテーマに、小学校や企業など、多くの方と深く連携しながら、里山の森林整備活動、山野草料理教室やキャンプ・トレッキングなどによる交流活動、間伐材を活用した製品の開発など、多彩な活動を行っています。詳しくはひらた里山の会Facebookをご覧ください。

ひらた里山の会

山友直売センター ☎0234-54-2211

里山には食べられる植物がたくさん！
足元をよく観察してみましょう

～下処理の方法～

- ①茎は葉を取り除き、水洗いをする。
- ②葉っぱの方から皮をむく。ちょうど良い長さで折りながらむくと、きれいにむける。

～保存方法～

- ①下処理をしたものを、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存。(保存期間は2～3日)
- ②下ゆでしたものを容器に入れ、全体にかぶる程度に塩をふり、重しをする。(保存期間は約1年)

食べ方：煮物、炒めもの、ミズタタキ(茎を刻んでとろろのようにすること)、おひたし、つけもの



ミズタタキ



ミズの炒めもの

ミズの実のつけもの

- ①ミズの実を洗い、さっと湯に通す。鮮やかな緑色になったら取り出す。
- ②ミズの実を容器に入れ、めんつゆをかけ、漬けこむ。



ミズの実！

～山菜を採るときに注意点～

- ！わからない山菜は絶対に採らないようにしましょう。
- ！立ち入り禁止のところには絶対に入らないようにしましょう。

企業だって 森づくり♪

DCMホームマックの森 編



DCMホームマック株式会社(本社：北海道札幌市)は、平成24年度から尾花沢市銀山温泉の山の神社周辺で「DCMホームマックの森」(やまがた絆の森)の活動を始め、植樹用ポット「カミネッコ」を用いて誰でも気軽に参加できる森づくりを実施しています。山形県内店舗の従業員が中心となり、カミネッコを組み立て、苗木を移植し、1か月程度水やりをして根を生長させ、現地に植えまします。初年度に植えた木の中には、大人の背丈を超えるほど生長したのも！

「活動の内容は？」
山の神社前の広場を周囲のカミネッコとは、再生段ボールを使った、組み立て式の六角形の紙ポットです。水でぬらした古新聞をつめ、培養土と苗木を入れて育て、森をつくりたい場所にポットと置くだけ。カミネッコは何年か後には土に戻ります。「カミネッコ」を「パック」に守る、という目的で、植物の育ちにくい荒れ地や乾燥地などでも苗木が育つように工夫されたものです。組み立てたカミネッコには、自由に絵を描いたりメッセージを書いたりして苗木に想いを託すこともできますよ。

「参加者の反応は？」
カミネッコはどなたでも簡単に植えることができ、あっという間に植樹が完了してしまつたので、「もう終わり？」と残念がる参加者もいらつしやいます。それでも、カミネッコ作りから参加された方は、ご自身の苗木を使って森づくりをしたときや、その植えた木が大きく育っているのを見たとき



読者プレゼント DCM ホームマックオリジナルエコバッグを抽選で30名様にプレゼント。詳しくはP11をご覧ください。

★やまがた絆の森プロジェクト★
企業等と森林所有者と県との三者協定による森づくり活動。現在、32企業・団体、27か所で活動を展開中。

担当者の声



DCM ホームマック CSR 委員会
齊藤 廣明 さん

環境に共生する」を掲げ、CSR活動を通じて実践を続けています。植樹活動は8年目となり、関東、東北、北海道で45か所を数えるまでになりました。

「カミネッコ」で 誰でも気軽に森づくり

森のように戻りたいと植樹活動を行ってきました。従業員が、植樹をしたり、巻尺を使って木々の生長を記録したりしています。また、北村山森林組合さんにお手伝いいただいた下草刈りを行ったほか、苗木が生育するよう、草刈り境内がきれいになるよう、草刈りも行っています。

「地元の皆さんと 協働での活動ですね

活動開始当初より、尾花沢幼稚園の園児さんたちと一緒に植樹活動を続けてきました。苗木を園庭でしばらく育て、植付けしてもらいます。また、全国的に名高い銀山温泉には、全国から大勢のお客様がお見えになるので、銀山温泉組合さんのご協力の下、観光客の方からも、カミネッコを作ったブナなどの苗木を移植していただいております。

「今後の抱負を お聞かせください

平成28年度からは、同じ銀山温泉近くの青年の山に植樹場所を移し、新たな活動にチャレンジをしていきたいと思っています。今後も、尾花沢市をはじめ、山形県での植樹・育樹活動を継続的に実施し、森が大きく育ったら、森林空間を活用した子どもたちの環境教育の場にできれば素晴らしいです。

などはとても満足できるようにしています。銀山温泉での昼食や入浴も、参加者の楽しみの一つです。初回の植樹会の記念写真が全国の「DCMホームマックの森」の表示看板にイメージ写真として掲載されていますし、リピーターも多く、札幌からのボランティア参加もあつたりと、人気の植樹会となっています。