

令和6年度保全・活用のための調査研究「成果物(2)」〔最終報告(概要版)〕

NPO 法人 日本森林保健学会 理事長 上原 巖

調査研究テーマ：『薬草・薬木図鑑』作成のための連携・協働による実践研究とその応用

本研究では、大分県国東半島宇佐地域の世界農業遺産地域における“放置里山林の再生”をめざしています。その里山林再生のための一つの手段として、令和5年度・6年度にわたり、大分県下の『薬草・薬木図鑑』の作成に取り組みました。図鑑作成にあたっては、関連する地元組織やグループ、個人との連携・協働で行いました。その成果として、世界農業遺産のHPにリンクする予定のPDF版『薬草・薬木図鑑』の原版として、Excel『薬草・薬木図鑑』が完成しました。また、一部の薬草を活用したWord『薬草活用レシピ』も、リンクする計画のPDF版『薬草・薬木図鑑』の〔付録〕原版として完成しました。

(1) “放置里山林の再生”をめざす『薬草・薬木図鑑(全90種)』〈概要〉

本年度は作年度の研究成果も含め **全90種**の薬草・薬木(以下、薬草)を、下記のとおり「薬草の生育環境別」に分類・色分けすることで、利用者が判りやすく使いやすいような工夫を凝らし、Excelファイルには、各薬草項目にあいうえお順に並べました。

<林内> 21種

- ① アオキ ②アカマツ ③アセビ ④エゴノキ ⑤クヌギ ⑥クワ ⑦コナラ ⑧サルトリイバラ
- ⑨ サンショウ ⑩シラカシ ⑪スダジイ ⑫センリョウ ⑬テイカズラ ⑭ニガキ ⑮ネズミモチ
- ⑯ハナイカダ ⑰ホオノキ ⑱ヤブコウジ ⑲ヤブツバキ ⑳ヤブラン ㉑ヤマモモ

<林縁> 22種

- ① アオツヅラフジ ②アカメガシワ ③エビヅル ④カキ ⑤ガマズミ ⑥キンミズヒキ
- ⑦ クコ ⑧クサギ ⑨クズ ⑩サネカズラ ⑪シュンラン ⑫スイカズラ ⑬タツナミソウ
- ⑭ツルニンジン ⑮ノブドウ ⑯ビワ ⑰ホタルブクロ ⑱マユミ ⑲ミツバアケビ
- ⑳ムラサキケマン ㉑ヤクシソウ ㉒ヤマノイモ

<里道> 33種

- ① イタドリ ②イヌタデオ ③オバコ ④カキドオシ ⑤カラスビシャク ⑥カワラナデシコ
- ⑦ キクイモ ⑧キランソウ ⑨ゲンゲ ⑩ゲンノショウコ ⑪スギナ ⑫ツユクサ ⑬ドクダミ ⑭ナズナ
- ⑮ナルコユリ ⑯ナンバンギセル ⑰ノアザミ ⑱ノゲシ ⑲ノビル ⑳ハハコグサ
- ㉑ヒガンバナ ㉒ヒメオドリコソウ ㉓ヒルガオ ㉔フキ ㉕ベニバナボロギク ㉖ヘビイチゴ
- ㉗ヘラオオバコ ㉘ヤブガラシ ㉙ヤブカンゾウ ㉚ヨモギ ㉛リンドウ ㉜ワレモコウ

<川・池周辺(淡水)> 9種

- ① イワタバコ ②ジュズダマ ③セキショウ ④セリ ⑤タカサブロウ ⑥ハゲシヨウ
- ⑦ヒシ ⑧マコモ ⑨ミゾソバ

<海岸周辺(汽水・海水)> 5種

- ① ツルナ ②ツワブキ ③ハマエンドウ ④ハマゴウ ⑤ハマボウフウ

(2) 『薬草・薬木図鑑』付録：「薬草活用レシピ一覧表」全 58 レシピ<概要>

本年度は、薬草 52 種を活用した Word『薬草活用レシピ』を 58 枚作成し、利用者が検索しやすいように、Excel ファイルで薬草名をあいいうえお順に並べた一覧表を作成しました。また、一覧表の「WordファイルNo.」と「薬草名」は、Word『薬草活用レシピ』のファイル名と一致させることで、容易に検索できる工夫を凝らしました。

薬草活用レシピ目次一覧						
薬草名	ジャンル1	ジャンル2	レシピ名	作成者名	屋号	Word ファイル No.
アケビ	料理	和食	アケビ新芽の酢味噌和え		一般社団法人野草の里やまうら	1
アメリカセンダングサ	料理	洋食	アメリカセンダングサとトマトの和物	吉田弓華	里山サロンmwanga	31
イタドリ	デザート・おやつ	洋食	イタドリのジャム		一般社団法人野草の里やまうら	2
イヌガラシ	料理	エスニック	スパイスカレー	吉田弓華	里山サロンmwanga	32
イヌガラシ	料理	和食	イヌガラシとカブの浅漬け	吉田弓華	里山サロンmwanga	33
イノコズチ	デザート・おやつ	洋食	イノコズチケーキ		一般社団法人野草の里やまうら	3
ウシハコベ	料理	洋食	ウシハコベとカキドオシの入ったニンジンラバ	吉田弓華	里山サロンmwanga	34
オオアレチノギク	料理	和食	胡麻和え	吉田弓華	里山サロンmwanga	41
オオバコ	料理	和食	オオバコのふりかけ		一般社団法人野草の里やまうら	4
オオバコ	料理	和食	オオバコのかき揚げ		一般社団法人野草の里やまうら	5
オオバコ	料理	和食	薬草チヂミ	佐野亜也加	アヤカキッチン	21
オオバコ	料理	和食	オオバコのはさみ揚げ	吉田弓華	里山サロンmwanga	36
オオバコ	料理	和食	オオバコとハスの実の洋風茶わん蒸し	吉田弓華	里山サロンmwanga	35
カキドオシ	料理	洋食	ウシハコベとカキドオシの入ったニンジンラバ	吉田弓華	里山サロンmwanga	34
カキドオシ	飲料	民間療法	お茶	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
カキドオシ	薬湯	民間療法	入浴剤	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
カキドオシ	料理	和食	野草おむすび	吉田弓華	里山サロンmwanga	55
カキドオシ	料理	洋食	カキドオシ香るコロケ	小野ひとみ		56
カキドオシ	料理	中華	カキドオシのチャーハン		一般社団法人野草の里やまうら	6
カキドオシ	料理	和食	薬草チヂミ	佐野亜也加	アヤカキッチン	21
カキノキ	飲料	民間療法	お茶	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
カキノキ	薬湯	民間療法	入浴剤	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
カラムシ	料理	洋食	カラムシときゅうりのポタージュ	吉田弓華	里山サロンmwanga	37
カラムシ	料理	洋食	カラムシスープ	吉田弓華	里山サロンmwanga	38
カンゾウ	料理	和食	黒クワガとカンゾウの花(金針菜)の膏のお浸し	吉田弓華	里山サロンmwanga	39
クワイモ	料理	和食	クワイモのお花天ぷら	小田 まゆみ	富来茶家	22
ギンギシ	料理	和食	野草豚汁	吉田弓華	里山サロンmwanga	42
ギョウジャニンニク	料理	洋食	ギョウジャニンニクパスタ	土器屋桃子		50
キンモクセイ	薬用剤	民間療法	薬草チンキ	竹内啓恵	樹づ木合同会社	54
クズ	料理	和食	クズのお花天ぷら	小田 まゆみ	富来茶家	24
クズ	飲料	和食	葛のリンゴ青汁	吉田弓華	里山サロンmwanga	40
クワ	デザート・おやつ	洋食	緑の葉のシフォンケーキ		一般社団法人野草の里やまうら	8
クワ	デザート・おやつ	洋食	葉の実シュテングル		一般社団法人野草の里やまうら	9
クワ	飲料	民間療法	お茶	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
クワ	薬湯	民間療法	入浴剤	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
クワ	デザート・おやつ	洋食	葉の実のア이스クリーム	小野ひとみ		58
サルトリイバラ	デザート・おやつ	和食	かしわもち		一般社団法人野草の里やまうら	10
スギナ	飲料	民間療法	お茶	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
スギナ	料理	和食	スギナほか野草の天ぷら		一般社団法人野草の里やまうら	11
スベリヒユ	料理	和食	スベリヒユの天ぷら	小田 まゆみ	富来茶家	23
スベリヒユ	料理	和食	スベリヒユのおひたし	小田 まゆみ	富来茶家	25
スベリヒユ	料理	和食	スベリヒユのお漬物	小田 まゆみ	富来茶家	26
セイタカアワダチソウ	料理	和食	胡麻和え	吉田弓華	里山サロンmwanga	41
セリ	料理	和食	セリご飯		一般社団法人野草の里やまうら	12
セリ	料理	和食	野草おむすび	吉田弓華	里山サロンmwanga	55
タンポポ	料理	和食	タンポポの茎のおひたし	小田 まゆみ	富来茶家	27
タンポポ	料理	和食	野草豚汁	吉田弓華	里山サロンmwanga	42
タンポポ	料理	洋食	タンポポ葉とベーコンのターメリック炒め	吉田弓華	里山サロンmwanga	43
チドメグサ	料理	和食	オオバコとハスの実の洋風茶わん蒸し	吉田弓華	里山サロンmwanga	35
ツクサ	料理	洋食	ツクサとササミの柚子胡椒マヨ	吉田弓華	里山サロンmwanga	44
ツクサ	料理	洋食	ツクサとイチジクのクリームチーズ和え	吉田弓華	里山サロンmwanga	45
ドクダミ	飲料	民間療法	お茶	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
ドクダミ	薬湯	民間療法	入浴剤	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
ドクダミ	薬用剤	民間療法	薬草チンキ	竹内啓恵	樹づ木合同会社	54
ナスナ	デザート・おやつ	和食	ナスナまんじゅう		一般社団法人野草の里やまうら	13
ノカンゾウ	料理	和食	マクワリ、ハゼラン、ノカンゾウの和え物	海野千恵子	野草塾つみ草	14
ノニラ	料理	和食	野ニラの花のチヂミ	吉田弓華	里山サロンmwanga	49
ノブドウ	飲料	民間療法	ノブドウ酒		一般社団法人野草の里やまうら	15
ハスの実	料理	和食	オオバコとハスの実の洋風茶わん蒸し	吉田弓華	里山サロンmwanga	35
ハゼラン	料理	和食	マクワリ、ハゼラン、ノカンゾウの和え物	海野千恵子	野草塾つみ草	14
ハルノゲシ	料理	和食	ノゲシの胡麻和え	小田 まゆみ	富来茶家	28
ヒメジョオン	料理	和食	ヒメジョオンの塩もみ	吉田弓華	里山サロンmwanga	46
ヒルガオ	料理	和食	昆布、マリーゴールド、豆腐のサラダ	海野千恵子	野草塾つみ草	30
ビワ	デザート・おやつ	和食	びわのくず饅頭	藤本 実樹	三角ベース	7
ビワ	飲料	民間療法	お茶	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
ビワ	薬湯	民間療法	入浴剤	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
ビワ	薬用剤	民間療法	薬草チンキ	竹内啓恵	樹づ木合同会社	54
ビワ	デザート・おやつ	洋食	びわの実たっぷりゼリー	藤本 実樹	三角ベース	16
フキ	料理	和食	フキのクリームチーズ白和え	吉田弓華	里山サロンmwanga	47
フキ	料理	和食	フキの佃煮		一般社団法人野草の里やまうら	17
ヘビイチゴ	薬用剤	民間療法	薬草チンキ	竹内啓恵	樹づ木合同会社	54
マクワリ	料理	和食	マクワリ、ハゼラン、ノカンゾウの和え物	海野千恵子	野草塾つみ草	14
マリーゴールド	料理	和食	昆布、マリーゴールド、豆腐のサラダ	海野千恵子	野草塾つみ草	30
ヤブカンゾウ	料理	和食	ヤブカンゾウ入り太巻き		一般社団法人野草の里やまうら	18
ヤブカンゾウ	料理	中華	ヤブカンゾウと海老のスープ	小野ひとみ		57
ヤマモモ	飲料	和食	ヤマモモジュース		一般社団法人野草の里やまうら	19
ユキノシタ	料理	和食	ユキノシタの醤油和え	吉田弓華	里山サロンmwanga	48
ヨモギ	料理	和食	ヨモギの味噌汁		一般社団法人野草の里やまうら	20
ヨモギ	料理	和食	薬草チヂミ	佐野亜也加	アヤカキッチン	21
ヨモギ	デザート・おやつ	和食	よもぎあんころもち	土器屋桃子		51
ヨモギ	デザート・おやつ	和食	よもぎおかし	土器屋桃子		52
ヨモギ	飲料	民間療法	お茶	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
ヨモギ	薬湯	民間療法	入浴剤	竹内啓恵	樹づ木合同会社	53
ウラボ	料理	和食	アラビのお漬物	小田 まゆみ	富来茶家	29