④ 山菜・山歩き

春の山は苦味がおいしい

「あく」の攻略が腕の見せどころ

【山菜】

日が長くなり、雪が溶けると、里山の新たな楽しみが始まります。春の楽しみはなんと言っても「山菜」。ウド・ワラビ・タラが有名でしょうか。そのほかにも、ゼンマイ、フキ、フキノトウ、イタドリなどたくさんの山菜が春の木漏れ日を浴びて顔を出します。

調理方法も多彩で、天ぷら、酢味噌で刺身、塩茹で、お浸し、塩漬けなど、先人たちがおいしい食べ方をたくさん見つけてくれています。

春になると山菜を摘みに山に入り、山菜を題材にした体験学習や料理教室を開催される方も多いでしょう。がんばって採取した山菜は、おいしくいただきたいですね。

そこで、今回は、「お手軽簡単サクサク米粉天ぷらレシピ」を紹介します。

山菜が山菜たるゆえんは、「あく」にあります。この「あく」を残しすぎず、抜きすぎず、上手にあく抜きすることが山菜料理の腕の見せどころです。

「あく」とは、食品に含まれる渋み・苦み・不快な臭いなどの元となる、食事に不要な成分の総称です。硝酸、シュウ酸などの有機酸、タンニンなどのポリフェノール類などが成分といわれています。

いずれも水溶性なので、水にさらすと除去できますが、「あく」も適度な量なら食材の個性的な味覚の一部です。除きすぎると特有の風味を失うことになります。

里山の土壌、山菜の成育環境によって「あく」の量も異なるようです。みなさまの身近な里山の「あく」を攻略する方法を研究してみてはいかがでしょうか。

採れたて山菜に米粉をつけ油で揚げる

【山歩き】

きれいな風景を見たい、動植物の写真を撮りたい、タケノコや山菜・きのこなど季節の味覚を楽しみたい、頂上で大きな声で叫びたい、美しい自然の中で癒されたい、などそれぞれの思いを胸に、人は里山に分け入ります。

緑に赤に黄色、色とりどりの美しいその風景も、おいしい山菜も自然の中の宝物。

古来、私たちの祖先は、奥山・里山・里などと生活エリアを区分し、自然の復元力を損なわないように恵みを享受してきましたが、近年その心が失われつつあります。

最も身近な例として、「タラの芽」の話が挙げられます。言わずと知れた春の山菜の代表格です。春になると新芽が顔を出しますが、この新芽を全部摘み取ってしまう人がいます。タラの新芽は前年に伸びた枝だけに付きます。木のことを知り、木を枯らさず、翌年も収穫できるように芽を残す配慮をする。自然の恵みをいただくマナーです。

また、「踏み荒し」「盗掘」の事例も耳にします。里山の荒廃がすすみ、かつてはどこでも見られていた植物や生きものが、希少種や絶滅危惧種に認定されるケースが増えています。

保護区や私有地など立ち入り禁止のエリアに進入したり、珍しい種を根こそぎ持ち帰ってしまう盗掘が問題となっています。踏み入った人から見たら気にも留めない雑草であったり、一株ぐらい、と思うかもしれませんが、地元の人たちが固有種を守ろうと尽力されている場合があります。

一度壊された自然を元に戻すには、長い年月が必要です。私たち人間は自然の宝物を楽しませてもらっているということを再認識し、行く末長く自然の恵みを楽しむ知恵を先人から学ぶ必要がありそうです。

（地域活動支援センター　馬場田　真一）

自然の恵みを再認識

再生には長い年月が必要

山菜米粉天ぷらレシピ

● 材料＆器具 ●

米粉、水、卵、山菜、油、鍋、コンロ、ボウル、バット

❶ 山の料理に、細かい分量は不要です。ボウルに卵、米粉、水（米粉に対して、少し多めの水）を入れて溶きます。

❷ 油を温め、摘んできた山菜に米粉の衣をまぶして揚げます。

※あなたの里山の山菜に合ったブレンドを研究してみよう!!

公衛協 ア・ラ・モード

③ 北広島町公衛協【エコで団らんプロジェクト】

公衛協から町内へ

子どもたちが家庭の消費電力量を調査

北広島町公衛協の脱温暖化委員会は、平成十九年度、温暖化防止のために取り組む項目をまとめた「脱温暖化8カ条」を制定した。以降、この8カ条の推進をキーワードに、さまざまな温暖化防止活動を展開している。平成二十二年には、活動を町内全域に広げることを目的に、複数の団体と協働して、「脱温暖化笑コきたひろ」を設立した。

平成二十三年度は、「一日一回は家族で過ごす時間をつくろう」「入浴時はシャワーの使いすぎに気をつけ、家族で間隔を空けずに入ろう」の二項目を推進するため、「エコで団らんプロジェクト」を実施した。

このプロジェクトでは、まず、自宅の部屋数や暖房器具数、照明や暖房器具の消費電力量、給湯の種類などを調査した。次いで、十一月と十二月の二カ月間、家族が一部屋に集まる団らんで、どのくらいのエネルギー使用量を削減できるかを推計。

取り組みは、新庄小学校と南方小学校の計三十七世帯にご協力いただき、毎日、家族が揃って過ごした時間とお風呂の追い炊きの回数を記録していった。

一月には調査の結果が集まり、集計した結果、団らん時間の合計は約七千二百七十六時間。二酸化炭素削減量は約七・三トンにも及んだ。

協力してくれた児童には、脱温暖化笑コきたひろから、「CO2CO2（コツコツ）減らしたで賞」が授与され、これからも一緒に温暖化防止を目指しましょうと締めくくった。取り組んだ児童からは、「家族と話す時間が増え楽しかった」「会話のネタがなくなり、困った」「集まるだけで特別なことをしていないのに、二酸化炭素を削減できることを知った」などの感想があった。

また、「今後は、今回の調査結果の伝え方や、もっとたくさんの人に団らんを通した省エネを実践してもらえるよう活動を展開していきたい」と同会では意気込んでいる。

団らんという切り口の省エネ活動の進展に期待したい。

（地域活動支援センター）

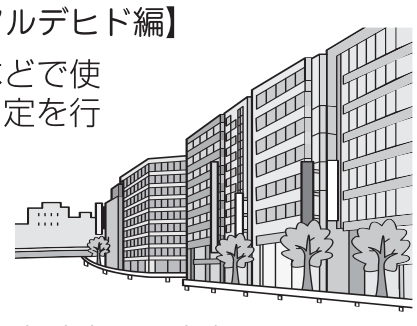
協力してくれた子どもたちに「CO2CO2減らしたで賞」を授与（上）、藤田会長から子どもたちへ賞状と副賞が手渡された（下）

子どもたちには副賞として北広島町の脱温暖化8カ条がプリントされた図書カードを進呈

職場環境は快適ですか？

作業環境測定業務【ホルムアルデヒド編】

特定化学物質障害予防規則が改正され、平成21年3月から医療機関などで使用されているホルムアルデヒド（ホルマリン）について、作業環境測定を行う必要があります。
当会は、広島県の登録機関として作業環境測定を行っております。
お気軽にお問い合わせください。



○問合せ先○　〒730-8631　広島市中区広瀬北町９－１
（財）広島県環境保健協会　環境生活センター　環境調査課
TEL：082（293）1511（大代表）　FAX：082（293）5049　ＵＲＬ：http://www.kanhokyo.or.jp/