



木もれびの森の山菜と木の芽(2)

山菜は芽だしの部分を食べることが多く春の食感を楽しむことが出来る森や山の恵みです。山菜を食するにはまず毒草を覚えることだそうです、毒草以外は美味いはずは、別にしてたいてい食べられるからです。食べられる野草は意外に多く、日本では350～360種類、あると言われているそうです。毒草以外であれば何を食べても影響はないようですが、野草は多少なりとも毒をもっているのです。たくさんは食べないほうが良さそうです。なるべく生で食べずに熱を通して食べてください。山菜の調理法は「あえもの・お浸し・油いため・煮もの・天ぷら・味噌汁の具」など他にもいろいろあるかと思いますが、食してみてください。果実は果実酒にキンモクセイの花もお酒に漬けたお酒(花酒)と聞きました。子供の頃は「ウコギ・セリ・ヨモギ・フキ」などを、野に摘みに出かけたことを思い出します。今でも山菜取りに出かけた後は山の幸・山の香りと食卓を飾り食を楽しむことが出来ます。以下は、森にある山菜です

ミツバ(三葉)	せり科	全草に特有の香りがあり良好な野菜として栽培もされています。葉は3小葉からなり、ウマノミツバに似ている。
ウマノミツバ	せり科	3小葉からなりミツバに似ているが香りはありません。食べても毒ではありませんが、ミツバに似ているが馬なら食べるのではないかと言うところからの名前です
シオデ(牛尾菜)	ユリ科	シオデの若芽は姿、形、味がアスパラカスに似ているところからヤマアスパラカスと呼ばれている。
アケビ(通草)	アケビ科	名の由来は「開ける実」→「あけみ」→「アケビ」となったそうです。新芽を摘んでアケビ茶として健康飲料にする。アケビの皮は少し苦味があり美味しいそうです。
ウコギ	ウコギ科	田舎ではウコギは食用を兼ねて垣根に植えられていました。天ぷら、おひたし、ウコギ飯など。
サンショウ	ミカン科	山の薫り高い実であることから「山椒」の名がつく。アゲハ幼虫の食料です。
ハリギリ(針桐)	ウコギ科	落葉高木。若木は枝や樹幹にとげがある、老木になるに従い鋭さを失いこぶになる。若芽はタラノメと同じく天ぷらが美味しい。
タラノキ	ウコギ科	落葉低木。全体にとげがあるのが特徴です。若芽は天ぷらが最高です。



ミツバ



ウマノミツバ



シオデ



アケビ



ウコギ



サンショウ



ハリギリ



タラノキ

木もれびの森の野鳥たち 6月

< 巣立ちのときを迎えて >

森は緑が濃くなり、たくさんの生き物たちが大活躍する季節。南から渡ってきたツバメたちが、いま私たちの住宅周辺で巣作りの真最中(そろそろヒナの声も！)です。

6月、この森で子育てをする野鳥たちは、ヒナの成長にともなう頻繁なエサ運びと巣立ちをしたヒナたちの世話にと大奮闘のときを迎えています。いも虫・バッタ・トカゲなど生き物の豊富な時期に合わせての子育てです。

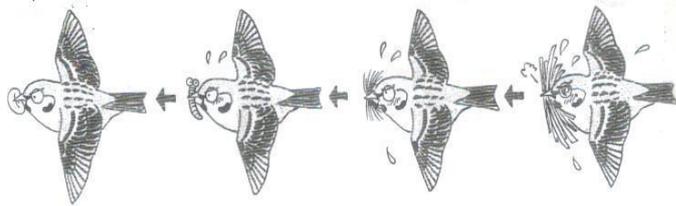
早めに巣立ちをしたエナガの子どもたちは、もう大きな群れに入って行動し、エサとなる虫を探して森の中を巡回。長い尾を振ってジュリ・ジュリと声をたてながら、それはにぎやかです。

巣立ちしたばかりのコゲラやシジュウカラ・ヤマガラ・ムクドリの子どもたちは、どれも親と比べると体の色が薄くぼやけているようです。シジュウカラでは自慢の黒いネクタイは、まだ出ていません。巣立ちから1～2週間は親とともに行動し、学習します。親別れした後、自分でエサを確保し、タカやカラス・ヘビ・ネコなどの天敵から身を守り、生きていきます。

鳥を通して、自然界での生きることの厳しさや命のつながりが見えてくる季節です。(瀬尾)

●スズメは何を

くわえて飛んでいる。



・ヒナのフン ←・ヒナのエサ ←・内装づくり ←・外装づくり

こもれびの森の樹木(14)

今回からこもれびの森の特徴ある樹をとりあげます。こもれびの森の樹木の葉は日一日と緑を増し深緑になっています。春、最初にコブシが葉に先立ち白い6弁の花を咲かせ、4月にヤマザクラが葉の展開とほぼ同時に淡紅色の花を咲かせました。

大野台4丁目の住宅地と活動地B地区の間に萌芽更新による7本立てのヤマザクラの巨木が生えています。地上1mでの直径5m56cmあり、根元から7本に分かれ四方に伸び、約16mの高さに達しています。また、中央緑地の道路沿いに9本立てのヤマザクラが生えています。

ヤマザクラの花の後、こもれびの森の樹木に咲く花は白色が主役です。ウワミズサクラは白い花穂がブラシ状に多数咲き次いでイヌザクラが前年枝にウワミズサクラより少し小形の花序が咲きました。5月初旬にはサワフタギがたくさんの茂った葉



サワフタギ

の枝先にたくさんの花が咲いていました。同時期にミズキが段々に張り出した枝の上に真っ白な花が道路沿いに多く見られ、次いでエゴノキの白い花がベルのような形で下向きに鈴なりに順次に咲いて、季節は夏を迎えます。(林)



ヤマザクラ7本立



ウワミズザクラ