



やまびこ通信

CAMP
VILLAGE
TATSUMA

No. 305

やまびこ：『子ども・自然・大人をつなぐ通信』です。飯盛山の中にある野外活動センターを中心に、大東市の自然や動物・生きものなどを月に1回、楽しく紹介します。



4月！旬の野草を召し上げれ♪

季節は冬から春へ…。周りを見渡すと芽が出たり、つぼみがついたり、植物も顔を出す季節になりました。そして、キャンプ場のある飯盛山でも、野草が芽吹いてきました！やまびこ通信では、過去にも野草を特集しましたが、今回は野草のおいしい食べ方や効果をご紹介します♪



～あく抜きして食べる野草～

■よもぎ（3～5月）

★よもぎ餅：みじん切りにしたよもぎを餅に加えます。蒸しあげたもち米から餅をつく前に加えると生地全体がきれいな緑色の餅になります。

☆腹痛・下痢の改善・冷え性・むくみの改善・保湿効果
アトピーの改善など

★よもぎ風呂：乾燥させたよもぎをネットに入れそのまま湯船に入れます。腰痛、肩こりの改善、血行が良くなったりします。



■たんぽぽ（3～5月）

★花…天ぷら：作り方は普通の天ぷらと同じ

★葉…「たんぽぽサラダ」

材料：たんぽぽの葉…あさめのボウル1杯
にんにく…1カケラ ベーコン…1枚
オリーブ油（またはサラダ油）…大さじ1杯
卵…1個 塩・こしょう・酢…適量

作り方：葉はよく洗い、食べやすい大きさにしてボウルに入れておく。ベーコンはカリカリになるまで炒め、卵はスクランブルエッグにする。にんにくをスライスして油で炒め、きつね色になったらたんぽぽにかけてよく混ぜる。塩・こしょう・酢で味を調え、ベーコンと卵をトッピングして完成！

★根…「たんぽぽコーヒー」

〈根のとり方〉意外と手ごわいので雨上がりにシャベルを使って傷つけないようにして取る。

作り方：根はブラシを使って隅々までよく洗いそれを1cm大に刻み、1週間ほど天日干しする。フライパンで焙煎し、ミルで小さく粉砕する。コーヒーのようにろ過して飲みます。大さじ2杯ほどでカップ1杯のコーヒーになります♪

☆不妊改善・母乳不足の改善・冷え性緩和・疲労回復・便秘・消化不良の改善・血中のコレステロール・脂肪の低下など



■野草の名前（採れる時期）

- ★調理例
- ☆効果
- ★その他使用例



～基本的なあく抜きの仕方～

- ①お鍋に水と塩（ひとつまみ）を入れてふっとうさせます。
- ②ふっとうしたら、野草を茎のほうから先に入れて葉は押し込むようにします。
- ③ゆであがったらすぐに冷水にさらします。

■オオバコ（4～9月）

★天ぷら：若葉をよく洗い、天ぷら粉を水で溶いたものにつけます。160～170度に熱した油でじっくり揚げ、カラッとしたら引き上げて完成！

☆せき止め・便秘解消・整腸作用・むくみ防止
ニキビ改善・生活習慣病の予防など

★オオバコ茶：乾燥したオオバコ5gを水600mlが入ったやかんに入れ、水が半分になるまで弱火で煮詰めます。食前や食間に1日3回飲みましょう。



《たんぽぽの見分け方》

たんぽぽには外国から来た帰化種と日本にもともとある在来種があるのはご存知でしょうか。よく公園で見かけるのは『セイヨウタンポポ』と言い外国から来たものです。一方、『カンサイタンポポ』と呼ばれるものは、日本のタンポポで関西地方を中心に生えています。主に山で見つけることが出来ます。見分け方は、花の下についている緑色の総苞（そうほう）と呼ばれるところが開いているか、閉じているかで見分けます。

『セイヨウタンポポ』
帰化種 開いている→



閉じている→
『カンサイタンポポ』
在来種



■ツクシ(3月下旬～4月中旬)

〈ツクシのとり方〉

茎の根元を人差し指と親指でつまんで抜き取るようにしてとります。おいしいツクシは、長さ約10cmくらいです。

〈下処理〉

1. ツクシの節ごとにかぶさるようについている「はかま」を、親指の爪で割くように切れ目を入れ、まわすようにとります。
2. ボウルに水を入れ、ツクシ1本1本をきれいに洗います。土が落ちているか確認しながら、2回ほど水を入れ替えましょう。
3. 鍋に水を入れ、約5分間煮たてます。



★ツクシの佃煮

〈材料〉ツクシ…15本分 サラダ油・めんつゆ…適量
かつおだしの素…5g程 しょうゆ・みりん…小さじ1

〈作り方〉ツクシをサラダ油で軽く炒め、かつおだしの素を入れ、しょうゆ・みりん で味付けする。ふたをして3分煮て、めんつゆで好みの味に仕上げて完成!

☆利尿作用・むくみ解消・糖尿病予防・せき止めなど

★ツクシ茶

〈作り方〉

1. 下処理したツクシの水気を切り、乾燥させる。
 2. 乾燥させたものをはさみで細かく刻んだら茶葉の完成!
- ※ツクシには「アルカロイド」という毒性のある成分が少し含まれています。大量に食べないようにしましょう。

～あく抜きなしで食べる野草～

■ツユクサ(6～9月)

★野菜炒め・おひたし・天ぷらなど

☆解熱・解毒・利尿作用・下痢止め
糖質の吸収をブロックする! など

★染め物の下描き:ツユクサの花は染め物にも使えます。しかし、ツユクサは水に溶ける性質があり色落ちしやすいので、染め物の下描きに使われます。



■アザミ(4～7月)

★アザミの味噌汁:アザミの葉をちぎり普通の味噌汁に加える。

※葉にトゲがあるので気をつける。

☆肝臓へのデトックス効果 など

★外用薬:生の葉や根などをつぶして患部に当てます。打撲傷や止血、皮膚疾患に効果的です!



～毒を持っている野草～

日本三大有毒植物 食べるな危険!

■トリカブト (8月～10月)

毒性:★★★★☆

花の色は紫色の他、白、黄色、ピンク色など。

全体に毒があり、葉の部分でも1gで致死量に至ります。葉の形がニンニクソウと間違えやすい形をしているので、間違えてとってしまう場合があります。

〈症状〉手足などのしびれ・嘔吐・腹痛・不整脈・呼吸マヒ・心停止など



■ドクゼリ(4月～6月) ↑

毒性:★★★★☆

花茎を伸ばして先端に複散で球状の白色の小花を多数つける。

主な毒成分はシトキシン。世界中に分布していて水辺に生息する。葉はセリの若葉に似ていて、根がわさびの形をしているので間違えて食さないよう注意が必要です。

〈症状〉痙攣・呼吸困難・嘔吐・下痢・腹痛・めまい・意識障害など



■ドクウツギ ↑ (花:4月～5月/実:9月～10月)

毒性:★★★

実は約1cm程度で、初めは赤く、熟すと黒紫色になる。

主な毒成分はコリアミルシン。実がきれいで甘いので子どもが誤って口にしたり、果実酒として摂取したりと事故が絶えない。

〈症状〉痙攣・呼吸困難など



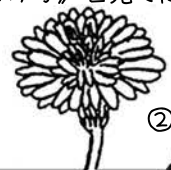
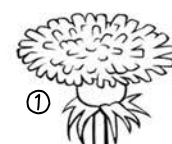
※もし食べてしまったら※

誤って毒草を食べてしまった場合、すぐに吐き出して病院へ!!

医師の診察を受ける時に毒草のサンプルがあれば良いです。



たんぽぽクイズ!



①と②のたんぽぽは、どちらが在来種の『カンサイタンポポ』でしょうか?答えは表紙の《たんぽぽの見分け方》を見てね!

★担当者あいさつ★

みなさんこんにちは!私ほくだものと申します!今年度、やまびこ通信の1,2ページ目を担当させていただいておりました。今まで「どうやって書いたら楽しく読めるかな」と考えながら書いてきました。みなさん、どうでしたか?たくさん楽しんで頂けたでしょうか。次号から次のリーダーにバトンタッチしますが今後も色んな情報を楽しくお届けしますので『やまびこ通信』をよろしくお願い致します♪

くだもの



DAC：大東アドベンチャークラブ

JL：ジュニアリーダー講習会

DJ 合同閉講キャンプ並びに修了式 3月4日(土)～5日(日) 晴れ

参加者：JL 96名 DAC 98名

今年も1年の活動の締めくくりとなる JL・DAC の合同閉講キャンプが行われました。1 日目は JL と DAC 上期生(中1・中 2)が参加しました。夕食の自炊で、火付けや包丁の技術を DAC のこども達が JL の子ども達に優しく教えてあげる姿が見られました。

2 日目は JL と DAC(小6～中3)全員が集まり、スライドでそれぞれの活動報告をして、スタンプで JL のみんなに DAC の活動を紹介しました。JL の子どもたちは自炊している様子を保護者の方に見てもらい、自分たちが作ったお味噌汁をふるまっていました。どちらも堂々とした姿で1年間の頑張りを伝える事ができ、とても感動的な合同閉講キャンプ並びに修了式になりました。今年もたくさん楽しめた1年でした。今から来年度の活動が楽しみです。



中学生卒業 CAMP・高校生卒業 CAMP

3月11日(土)～12日(日) 晴れ

参加者：13名

中学生8名 高校生5名が集まり合同での卒業キャンプとなりました。1 日目のメインプログラム♪石釜のピザはアツアツでとても美味しく出来上がりました。夜はナイトハイクに出かけ飯盛山の山頂から大東の夜景を眺め、夜はパジャマパーティやゲーム大会で盛り上がりしました。



2 日目は、みんなの思い出の沢山詰まったタイムカプセルを埋め、お昼ご飯は巨大肉まんに挑戦♪蒸し器を開けると今までに見た事のないようなサイズの肉まんが現れ、みんなのテンションも急上昇♪♪味も抜群でケーキの様な肉まんをみんなでほおげりました。

充実した2 日間で思い出に残る卒業キャンプになりました。

ODS アツアツ手作りピザ

3月12日(日) 晴れ 参加者 50名

今年度最後の ODS(アウトドアスクール)は、アツアツ手作りピザに 50 名の元気な子ども達が挑戦しました!!

とても寒い朝でしたが、お昼になるにつれ暖かくなり春らしい1 日となりました。

生地を強力粉からこねて作りあげ好きな具材を自分好みにトッピングしました。

ピザ釜は今年新しくできたばかりの本格的石造りで、あっという間にふっくらとしたピザが焼き上がり、いい香りがただよいました。子ども達はオリジナルのピザが完成し大喜び♪こんがりトロっとしたチーズが何とも言えないアツアツのピザを子どもたちは美味しそうに食べて大満足の様子でした。

石造りの本格的ピザ釜は、みなさまにご利用いただけますので、ぜひピザを焼きに来てください♪

新しい石造りのピザ釜→



★春はぽかぽか外遊び！★
★A 受付開始日★
大東市内 4月1日(金) 12時
大東市外 4月7日(土) 12時
★B・C 絶賛受付中！★



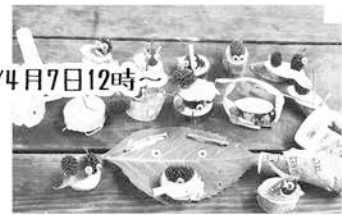
2017.4月

A アウトドアスクール 創造体験 ネイチャークラフト

小・中学生対象

5月21日(日) 9時～16時

※大東市内、大東市外在住の方で受付開始日が異なります。
受付：大東市内/4月1日12時～ 大東市外/4月7日12時～
定員：60名(最低催行人数 30名)
活動場所：大東市立青少年野外活動センター
参加費：子ども1人につき 1,800円
(プログラム費・食費・保険代含む)



木の実や葉っぱ、自然のものには不思議な形がいっぱい★
それらを組み合わせで自分だけのオリジナル作品を作っちゃおう！

B 春のキャンプスクール だいとう妖怪キャンプ 1泊2日

小・中学生対象

5月4日(木)～5日(金) 13時～翌日16時

活動場所：大東市立青少年野外活動センター
参加費：子ども1人につき 9,800円
(食費・プログラム費・保険代含む)
定員：40名(最低催行人数 10名)



大東市を散策し、身近にある妖怪伝説を知ろう！
昔のいろんなことが見えてくるよ

好評受付中！

C おとな部 米作り体験

大人対象

- 5月 3日(水祝) 苗代作り
- 5月 28日(日) 植床作り

集合 10:00 解散 15:00

年会員募集中！ 定員：30名

野外活動センター付近

年間会員：大人1人 10,000円 子ども1人 6,000円 未就学児1人 1,000円
(子供1人分含む)
体験参加：参加回ごとに大人1人 3,000円 参加回ごとに子ども1人 2,000円
参加回ごとに未就学児1人 300円



※基本大人のみの参加となります。お子様も米作りの作業が出来る場合に限り参加することが出来ますが、参加される際は年齢に関係なく人数分の参加費が必要です。
歴史民俗資料館とコラボして昔の農具を使い、昔からの方法でお米を作って食べよう！大東市の農耕の歴史を学べます。

D アウトドアスクール ザリガニ釣り

小・中学生対象

6月11日(日) 9時～16時

※大東市内、大東市外在住の方で受付開始日が異なります。
受付：大東市内/5月1日12時～ 大東市外/5月7日12時～
定員：60名(最低催行人数 30名)
活動場所：大東市立青少年野外活動センター
参加費：子ども1人につき 1,800円
(プログラム費・食費・保険代含む)



センターの近くの池でザリガニ釣り！手作りの釣りざおで、何匹つれるかな☆

●申し込み・問い合わせ●

NPO法人大東市青少年協会

TEL：072-874-5165

FAX：072-886-3152

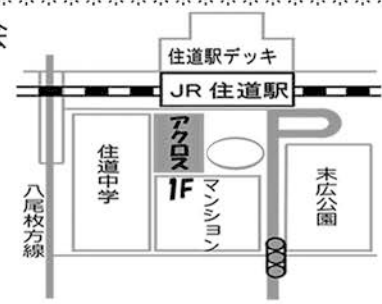
〒574-0036

大東市末広町1-301 アクロス1F

*木曜を除く12:00～21:00

<http://www.ysdnet.ne.jp>

e-mail:ysdaito@ysdnet.ne.jp



■行事カレンダー■

- ★リーダー継続合宿(1～2)
Aの受付日(大東市内)
-
-
-
- あそびフリースペース
-
- Aの受付日(市外)
- ODAC 4月上旬生合宿
(8～9)
-
-
- ★リーダー
オリエンテーション
-
-
-
- ★リーダー春の研修①
(15～16)
-
-
- あそびフリースペース
-
-
- ★リーダー春の研修②
ODS カレー作り
-
- 夏季受付開始
-
-
- ★リーダー座講研修
-
- ODAC上期生ミーティング
-
-
- ODS ザリガニ釣り
●大東市内受付 12時～
●大東市外受付 12時～



● Twitter

● Facebook