

高倉の自然の恵み

高倉市民の森の植物調査



2017.3



特定非営利活動法人
つるがしま里山サポートクラブ



飯盛川のホタル



高倉市民の森広場

はじめに

NPO 法人つるがしま里山サポートクラブは、「みどりと川の再生」に取り組んでいます。市民の皆さんに里山の大切さを理解していただくため、市民の森にある野草や樹木の植物図鑑を作成しました。

この冊子が市民の森や小川の清掃活動による自然体験活動を通じ、自然の奥深さや多様性に気づききっかけとなることを願っています。

高倉市民の森植物調査

- ①趣旨:植物調査は、大規模な里山(8ha)における現存植物の調査を行い、貴重種、外来植物、食べられる植物、危険な植物などを整理する。
- ②時期:四季の植物を調査する。(助成対象期間で、春が抜けているが補足調査を実施)

この調査は、埼玉県NPO活動促進助成事業の助成により実現したものです。調査に参加された会員、市民の皆様等、関係各位に感謝いたします。

2018年3月

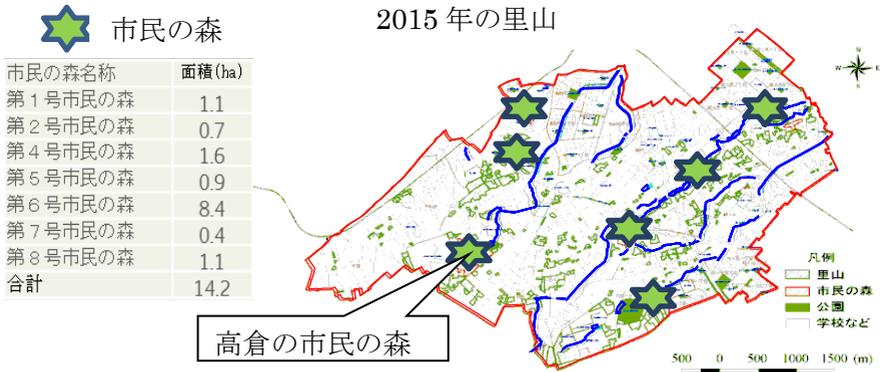
NPO 法人つるがしま里山サポートクラブ

目次

1. 里山の植物調査について	2
2. 野草編	3
3. 樹木編	32
4. 里山の役割とつるがしま里山クラブの活動	64

里山の植物調査について

- NPO 法人つるがしま里山サポートクラブは、次の世代である子供たちに里山を残すことを目的とし、市内の里山の保全活動を続けています。
- 里山は、農地の堆肥や燃料（薪・柴等）の大いなる供給地として、大切に維持されてきました。しかし、今日では化学肥料や石油・ガス・電気の普及により、その価値を失い、荒れ果ててきました。
- 1965年～75年代（昭和40年～50年頃）の高経済成長期、鶴ヶ島の山は宅地開発の対象となり、1966年から約30年間で262haが消失し、現在は138haと1/3となってしまいました。こうした激変の中、鶴ヶ島市は、市民緑地制度を活用し、「市民の森」として7ヶ所、14.2haの緑を確保しています。NPO 法人つるがしま里山サポートクラブは、このうち3ヶ所の市民の森の維持活動をしています。



- 今年度の調査対象の高倉市民の森は、8.4haの里山・樹林地であり、鶴ヶ島市内で最も大きな自然が残る場所で、自然の生態系をそのままにすることができる貴重な場所となっています。

野草編



エノコログサ

漢字： 狗尾草

(食) 科： イネ

属： エノコログサ

開花時期： 7月上旬～9月下旬

エノコロとは、古語で「仔犬」のこと。仔犬のしっぽのような感じがする事で、エノコログサと命名された。

通称、ネコジャラシ。この穂の部分は、天ぷらにして、食べられないことはないが、さほど美味ではない。

食べにくいので、お勧めできない。食べ物がないときは、一応食糧になることを覚えていたら良いだろう。

**チカラシバ**

漢字： 力芝

科： イネ

属： チカラシバ

開花時期： 8月下旬～11月下旬

力を入れてもなかなか抜けない強さがある。
単子葉植物イネ科の多年草。道端によく見かける雑草のひとつで、ブラシのような穂が特徴的である。花茎は夏以降に出て、真っすぐに立つ。花軸は枝分かれせず、先端近くの軸に多数の針状の毛に包まれた小穂がつく。果実が熟してしまると、果実は小穂の柄の部分から外れるので、あとには軸だけが残る。道端にはえる雑草で、大きな株になる。非常にしっかりした草で、引き抜くにも刈り取るにもやっかいである。和名の「力芝」もひきちぎるのに力がかかることに由来する。

野草編



チジミザサ

漢字： 縮笹

科： イネ

属： チジミザサ

開花時期： 7月下旬～10月下旬

花は秋に咲く。このころになると、茎の一部は立ち上がり、先端から穂が出る。穂は高さが 30cm 程に達する。果実が熟すると、小穂の基部で外れやすくなり、その毛で他物に張り付く。動物などにくっついて分散を行うものと考えられる。

里山の花の保護の観点からはこのチジミザサはいささか厄介な植物である。秋には小さいながらも可愛い花を付けるが、多少日照条件が悪い所でも繁殖出来る事から、林内の下草として群生し、キスゲ等の生育地にもかなり入り込んでくる。



ウワバミソウ

漢字： 蟒蛇草

(食) 科： イラクサ 属： ウワバミソウ

開花時期： 4月上旬～6月下旬

イラクサ科ウワバミソウ属に分類される多年性植物。山菜「みず」としても珍重される。

名称の由来は、ウワバミ（大蛇）の住みそうな所に生えている草、という意味。山菜「みず」は方言で、水辺や湿地帯で自生していることに由来する。茎は柔らかくて根元付近は粘り気があり、アク・クセが少ない。この茎の部分のみで湯がいてから食用とされ、むかごも食用となる。おひたし、和え物、炒め物、煮物、汁物などに利用される。葉を除去してから、茎の部分の皮をむき、茹でておひたしなどで食すると美味であるが、水分が多いので、天ぷらには、不向き。刻んでゴマ合え、酢の物、マヨネーズ、ドレッシングと和えれば、サラダとなる。

野草編



カラムシ

漢字： 荃蒸

(食) 科： イラクサ 属： カラムシ

開花時期： 7月下旬～10月下旬

イラクサ目イラクサ科の多年生植物。茎はまっすぐに立つか、やや斜めに伸びて高さ1-1.5mに達する。葉の大きさは最大15cmほどで、縁に細かい鋸歯（ギザギザ）があり、つやがない。若葉は細かいしわがあり縮んだ状態である。葉の裏側は細かい綿毛が密生していて白く、ふとしたことで葉が裏返ると白く目立つ。葉は茎に互生し、根元に近い葉ほど大きく、葉柄も長くなる。

古代から、この茎から繊維を取り、衣服など織物として利用した。食用としては、頭頂部分を、天ぷらで食するのが一番だろう。おひたしでは、ゴソゴソ感が残って食べにくい。



カラスウリ

漢字： 烏瓜

(食) 科： ウリ

属： カラスウリ

(薬) 開花時期： 8月上旬～10月下旬

つる性の多年草。朱色の果実と、夜間だけ開く花で知られる。地下には塊根を有する。4月～6月にかけて塊根から発芽、あるいは実生する。花期は夏で、7月～9月にかけての日没後から開花する。雄花の花芽は一ヶ所から複数つき、数日間連続して開花する。対して雌花の花芽は、おおむね単独でつくが、固体によっては複数つく場合もある。赤く熟した果実を煎じて、子供の「オネショ」の薬として服用していた。中国では医薬原料として活用されており、果実・種子・塊根ともに生薬として利用されている。

若くミズミズしそうな果実は、うまそうに見えるが、大して美味ではない。一応、食べられるが、葉は、天ぷらが良いだろう。

野草編



オオバコ

漢字： 大葉子

(食) 科： オオバコ 属： オオバコ

(薬) 開花時期： 4月下旬～9月下旬

和名の由来は、葉が広く大きいことから「大葉子」と名付けられた。高地から平地までの野原や荒地、道端などにごく普通に自生する雑草である。踏みつけに強く、人などがよく踏む道端などの場所でよく見られる。踏みつけが弱い場所では、高くのびる性質を持たないので、他の草に負けてしまう。葉や種子は咳止めなど薬用になり、若い芽は食用になる。

葉の部分は、おひたし、天ぷら、ゴマ和え等で食するが、消炎、利尿、下痢止めなどの薬効がある。



セイタカアワダチソウ 漢字： 背高泡立草
 (食) 科： キク 属： アキノキリンソウ
 開花時期： 10月上旬～11月下旬

これをブタクサという人が多いが、ブタクサとは、全くの別物である。春の若草の頃、夏の成長したころでも、先端部の8～10cm くらいの部位を天ぷらにすると、絶妙な香気を伴って、誠に美味である。秋、黄色の花穂の部分も、おいしく食べられる。アメリカからの帰化植物の代表格

日本生態学会によって日本の侵略的外来種ワースト 100 にも選ばれている

野草編



アメリカセンダングサ

漢字： 柊檀草

(食) 科： キク

属： センダングサ

開花時期： 9月上旬～10月下旬

種子が衣服につく、いわゆるひっつき虫のひとつである。

アメリカからの帰化植物で、春～夏の頃の若芽は、天ぷらで食すると楽しめる。秋、種子が衣服につき、不愉快な思いをさせられる。コセンダングサも本種と全く同様である。



コセンダングサ 漢字： 小梅檀草
 科： キク 属： センダングサ
 開花時期 : 9月上旬～11月下旬

最初に「コ、ヒメ、コガタ、チビ」などの名前がついている物は、やや小さい。つまり小型だ。あるいは、「より可憐」という意味であって、反面「オオ、オニ」などは、「より大型」、「より力強い」という意味がある。アメリカセンダングサと同種である。先端に棘があり衣服などに付きやすく、ひつつき虫と呼ばれる一種



野草編



サワヒヨドリ

漢字： 沢鶉

(食) 科： キク

属： ヒヨドリバナ

開花時期： 8月上旬～10月下旬

日当たりの良い湿地に生育し、日本全土に分布している。

茎は直立し、高さ40～80cm前後。葉は無柄で対生する。茎の上部には縮毛が密生する。花は8月から10月にかけて咲き、淡い紅紫色を帯びるのが通常であり、色の濃いものからほぼ白色のものまである。

若葉は、食用となるが、何より、アサギマダラ、ヒョーセン類など蝶類をはじめハナカマキリ等広く昆虫がこれを好む。

**オオブタクサ**

漢字： 大豚草

(食) 科： キク

属： ブタクサ

開花時期 : 8月上旬～9月下旬

北アメリカ原産。日本に侵入した帰化植物。花期は8月から9月で、雌雄異花で、茎の上部に雄頭花が総状につき、その下に雌頭花がつく。

春の若葉のうち、天ぷらなどで食用となるが、草丈が3mに及ぶようになると食用には不向き。コクワガタ等小型のクワガタムシが、この茎をかじり、汁をなめていることがある。本種もアメリカからの帰化植物であり、駆除対象となっている。

野草編



オモト

漢字： 万年青

(毒) 科： キジカクシ 属： オモト

開花時期： 5月上旬～7月下旬

縁起がいい植物とされ、「長寿」「長命」の花言葉がある。常緑の多年生草本で、本州南部から中国にかけての暖地に分布する。本来は幅広い深緑で長楕円形の葉をつけるものであるが、葉の型変わりや斑入りなどを選別して栽培することが古くから行われ、多くの品種がある。それらを万年青（読みは「おもと」と呼んで、古典園芸植物では重要なもののひとつである。縁起の良い植物として、広く愛好されているが、実は、毒草であり、決して食してはならない。長寿、長命の花言葉があるらしいが、確かに生きることにかけては、すごいところがある。



ヤブラン

漢字： 藪蘭

(食) 科： キジカクシ 属： ヤブラン

開花時期： 8月上旬～10月下旬

別名リリオペ、サマームスカリ。東アジアに分布する。

開花期は夏から秋。花は紫色の小さいもので、穂状に咲く。葉は細長く、先は垂れる。

花は薄紫で美しい。濃い紫の果実は食用となる。幾分青臭いが、薄甘い味があり、この実を集めて焼酎漬けにすると、ほのかな甘みがあるリキュールとして楽しめる。薄紫の美しいお酒で、女性向きかも？

野草編



キツネノマゴ

漢字： 狐の孫

(毒) 科： キツネノマゴ 属： キツネノマゴ

開花時期： 8月上旬～10月下旬

見た目にたいした特長はなく、その辺の草’ という言い方がぴったりです。

高さ 10～40cm。葉は対生し、長さ 2～5cm の卵形。花は淡紅紫色の唇形花で、長さ約 8mm、穂状に密集してつき、萼片や苞の縁には白い毛がある。夏から秋にかけて、小さく可憐なピンクの花を付ける。人間にとっては、弱毒があつて、これを食すると腹痛を伴う下痢をするから、注意が必要。



カナムグラ

漢字： 鉄葎

(食) 科： クワ

属： カラハナソウ

開花時期： 9月上旬～10月下旬

秋の花粉症の原因として知られる。(つる性)

葉茎ともに、小さなトゲがあり、これに触ると、実に不愉快な痛みが残る。春 5～6cm になった双葉のついた幼草をおひたしにすると絶品の美味がする。

若芽は、かたまって群生するので思いのほか、楽にとれる。

カナムグラの名にあるように、「ムグラ」とつく植物は、すべてガサガサ感の残る小さなトゲを有している。

野草編



シオデ

漢字： 牛尾菜

(食) 科： サルトリイバラ 属： サルトリイバラ

(薬) 開花時期： 7月上旬～10月下旬

低木、つる植物、または草本で、根茎を持ち、茎には結節があり匍匐(ほふく)し、ときに棘を持つ。

葉は落葉または常緑で、互生する。花は6枚の花被片を持ち、雄蕊は6本、雌蕊は3本。果実は液果で黒、青、紫、赤、または橙色。

新芽、若葉は食するが、薬草としても用いられる。血行促進、関節炎、リウマチ、腰痛等に薬効がある。



アカジソ

漢字： 赤紫蘇

(食) 科： シソ 属： シソ

(薬) 開花時期： 9月上旬～9月下旬

梅干しと一緒に食す。日本全国で広く野菜のひとつとして栽培
八百屋では大葉（オオバ）と呼ばれ、薬効もあるアオジソの仲間
シソの草丈は60センチくらい、茎は四角で葉は広卵形で縁にギザ
ギザがあり茎に対生する。植物全体に高い香りがあり、茎葉ととも
に紫色で甘香がある。

9月ころに枝端に淡紫色の花を穂状に多数つける。

シソの葉には殺菌、防腐、解熱、解毒作用があり、昔から梅干の着
色、着香料や刺身のつまに用いられている。

野草編



イヌタデ

漢字： 犬蓼

(食) 科： タデ

属： イヌタデ

開花時期 : 6月上旬～10月下旬

和名はヤナギタデに対し、葉に辛味がなくて役に立たないという意味で「イヌタデ」と名付けられた。

春から秋までの4月・11月にかけて、茎の先端から長さ1・5cmの花穂を出し、紅紫色をした小さな花を密につけ、まれに白い花が見られることもある。

別名アカマンマといわれ、古来、女の子の「ママゴト」に使われた。

日本全土に広く分布し、春の頃、若葉は、酢の物が良いだろう。

**ミズヒキ**

漢字： 水引

(食) 科： タデ 属： イヌタデ

開花時期： 8月上旬～10月下旬

多年草で、高さ 30～80cm。茎の節部は膨らむ。葉は互生、広楕円形で、長さ 6～15cm、先端は尖る。また、時季（初夏の頃）によっては葉に「八」の字の模様（鼻緒のような模様）が入る。托葉があり、鞘状。葉や茎全体に粗毛がある。先がカギ形に曲がった花柱が残り、これで動物などにくっつく。種の先が「カギ状」になっており、他の物にくっついて分布を拡げている。

これも春の若葉の内は、食用となるが、さほど美味でない。もっとも好き好きだが。

野草編



イタドリ

漢字： 虎杖、痛取

(食) 科： タデ 属： ソバカズラ

開花時期： 8月上旬～10月下旬

世界中の侵略的外来種ではあるが、利用価値は高い。春先、この若葉の部分は、スカンポと呼ばれ、生で嚼ると独特な酸味が有り、茹でてから、ワカメなどと一緒に三杯酢、ゴマ和え、漬け物などにして食する。関東の標高の高い所、東北・北海道地方では近縁のオオイタドリを産する。登山中、これをかじりながら行くと多少の喉の渇きは、しのげよう。世界の侵略的外来種ワースト 100 に指定されている。



ヤブミヨウガ

漢字： 藪茗荷

(食) 科： ツユクサ 属： ヤブミヨウガ

開花時期： 7月上旬～10月下旬

高倉の森内には、何カ所か群落をなしている。5月頃から発芽し、夏にかけて草丈 50cm～ 1m 前後に生長、ミヨウガに似た長楕円形の葉を互生させ、葉の根元は茎を巻く葉鞘を形成する。

若芽は、初夏の葉が開ききらないうちに採取し、塩茹でてそのまま、または炒め物や汁物などにして食用出来る。

野草編



ドクダミ

漢字： 毒痛み

(薬) 科： ドクダミ 属： ドクダミ

(食) 開花時期： 5月上旬～7月上旬

どくだみの名称は「毒矯み」(毒を抑える)から来ている。住宅周辺や道ばたなどに自生し、特に半日陰地を好む。全草に強い臭気がある。開花期は5～7月頃。茎頂に、4枚の白色の総苞(花弁に見える部分)のある棒状の花序に淡黄色の小花を密生させる。

解熱、利尿、疲労回復などの薬効があり、食用としても有用だ。生草の独特の強い臭気は、熱すると消え、気にならなくなる。天ぷらにすると根から花まで全株食用となる。又、乾燥してドクダミ茶、煎じて薬用となる。



イヌハウズキ

漢字： 犬酸漿

(薬) 科： ナス 属： ナス

開花時期： 7月上旬～10月下旬

同じナス科の植物には、ハシリドコロという、死に至る猛毒草がある。一般に植物名の前に「犬、猫、カラス、スズメ、キツネ、タヌキ」等、動物の名が附されている種、イヌザクラ、ネコヤナギ、カラスノエンドウ、ススノカタビラ、キツネアザミ等、人間の生活に役立たないという意味がある。

カラスザンショウ、イヌザンショウは、食べられないし、カラスノエンドウ等は食べられるが、小さくて、面倒くさく、大変である。イヌハウズキは、観賞用にならない。

野草編



イノコズチ

漢字： 猪子槌

(食) 科： ヒエ

属： イノコズチ

開花時期： 8月上旬～9月下旬

日当たりの良い草地を好み、秋、実が衣服について果実は動物の体に付着して散布される、動物散布である。散歩中の犬に付き、後で大変な思いをするのも、この種である。しかし、食してみると、なかなかの美味で、全く癖がなく、天ぷら、各種和え物、おひたし、と幅広く楽しめる。



ヤブガラシ

漢字： 藪枯らし

(食) 科： ブドウ

属： ヤブガラシ

開花時期 : 7月上旬～8月下旬

ヤブを枯らしてしまうほど、滋力が強いので、この名があるが、実は、食用としては、優れた点がある。

春先、伸びていくツルの先が「カギ状」になっている所を採り集めて、茹で、何度か流水でアクを流し、包丁の背で軽くたたくと独特のヌルが出てきて、オカカ、サクラエビ等をトッピングすれば、おひたしに最高である。

お父さんのお酒のお供に是非どうぞ

野草編



クズ

漢字： 葛

(食)

科： マメ

属： クズ

開花時期： 8月上旬～9月下旬

秋の七草の一つ（つる性）で、葉は三出複葉、小葉は草質で幅広く大きい。葉の裏面は白い毛を密生して白色を帯びている。

花は8-9月の秋に咲き、穂状花序が立ち上がり、濃紺紫色の甘い芳香を発する花を咲かせる。花色には変異がみられ、白いものをシロバナクズ、淡桃色のものをトキイロクズと呼ぶ。花後に剛毛に被われた枝豆に似ている扁平な果実を結ぶ。春先の新芽の部分、さらには、秋の花、穂の部分を天ぷらにすると美味至極。根からは、クズ粉、クズモチ、クズ湯、クズキリ、葛根湯など利用価値は高い



ヌスビトハギ

漢字： 盗人萩

(食) 科： マメ

属： ヌスビトハギ

開花時期： 7月上旬～9月下旬

マメ科の多年草。山野に多い。高さ 80 センチメートル 内外。葉は長卵形の小葉三枚から成る。7～10 月，淡紅色の小花を長い穂状花状にまばらにつける。花後，半月形の節二節から成る豆果を結び，かぎ状の毛があって、果実が動物や人にくっついて、分布を拡げている。春の若葉であれば、食用になるが、特段おいしい物ではない。

野草編



ヤマノイモ

漢字： 山の芋

(食) 科： ヤマノイモ 属： ヤマノイモ

開花時期： 7月上旬～8月下旬

根茎は食べられる。(つる性)、夏、穂状花状に乳白色の小花を付ける ユリ目ヤマノイモ科ナガイモ種ヤマノイモ属の蔓性多年草で、ナガイモ(長芋)の3群ある内の1群「イチョウイモ群」に属し、芋はイチョウ形をしています。葉は、少し苦みがあるが、食べられる。根は、自然薯(ジネンジ)、好事家の間では、最も珍重される山菜の一つ。イモの部分を下ろして、トロロとして、ノリ、アオジソで巻いて揚げ物、味噌汁、おすまし、等の具に、ヤカ等利用範囲はきわめて広い。高級料理の食材として珍重され、薯蕷饅頭やかるかんなど和菓子の原料に用いられる。摺りおろしてとろろごはんにしたり、汁ものに落として餅のような具(落とし汁)にする

[常緑針葉樹]



モミ

漢字： 樅

(食)

科： マツ

属： モミ

開花時期： 4月上旬～5月下旬

日本特産で、樹高 40m を超えるものもあり、常緑の針葉樹。様々な建築材、木工製品、庭木などに利用され、変わったところでは、お棺、塔婆似も加工される。高倉の森では、御神木の一つに定められている。スギ同様、ヒノキ、マツ等、いずれもその葉を、天ぷらで食すると、思いの外珍味であるが、食べ過ぎると口の中がヤニくさい香りがしみこんで、後は何を食べても味がわからなくなる。食する時は、一カケ、二カケでやめておくことが良い。

樹木編



スギ

漢字： 杉

(食)

科： スギ

属： スギ

開花時期： 3月上旬～4月下旬

北海道を除く日本各地に広く生育し、今や、花粉症の問題児!!

日本特産の針葉樹で、最も長寿で大きくなり、屋久杉を初め、各地に巨木がある。スギは、盆栽、建築材、土木、楽器、梱包材、彫刻材、経木、様々な器具、食器、街路樹、庭木、生け垣など広く利用されている。又、蚊取り線香の原料にもなっている。モミと同様に食べられないことはないが、食べ過ぎるとひどい目に遭う。

**アオキ**

漢字： 青木

(薬) 科： ミズキ 属： アオキ

(食) 開花時期： 3月上旬～5月下旬

関東では、山地、平地に自生し、どこにでもある。樹高 1～2m で、夏～秋にかけて、美しい赤い実を付ける。庭木、鉢植えに利用される。春～夏の新芽部分を、天ぷらで食べるが、あまり食べ過ぎると下痢をする。やはり、ほどほどに!!

やけど、腫れ物、凍傷、虫刺されなどの妙薬であり、便秘薬でもある。便秘でお困りの方は、天ぷらでもう少し多めに召し上がれ!!

樹木編



ヤブニッケイ

漢字： 藪肉桂

科： クスノキ

属： クスノキ

開花時期： 4月上旬～5月下旬

昔、ニッキのお菓子があったことを思い出されるだろうが、この根っこを煮詰めて精製する。葉をくしゃくしゃにもむと、香ばしい香りがして、クスノキの仲間である事を実感する。

秋には、赤い実を付けて美しい。毒こそないが、食すべき物ではない。スースーして実に不愉快な後味が残る。クスノキ同様、アオスジアゲハの食樹として有名。



チャノキ

漢字： 茶木

(食) 科： ツバキ 属： ツバキ

開花時期： 10月上旬～12月下旬

緑茶や紅茶、ウーロン茶等の原料となるが、同族のツバキ、ササンカと並んで悪名高いチャドクガの食樹でもある。

茶毒蛾と書くだけに、この蛾の成虫、幼虫には、十分気を付けなければならぬ。

樹木編



シラカシ

漢字： 白樫

(食) 科： ブナ

属： コナラ

開花時期 : 5月上旬~5月下旬

関東ではアラカシと共に広く分布し、農家、民家の生け垣として防風林の役を果たしている。この木の材は、堅く、江戸時代には、槍の柄に用いられ、強堅で粘り強く、重宝された。アラカシ、シイ類と共に、シラカシも春の新芽の頃は、その先端部の柔らかい若葉は食用となる。多少甘みがあるが、天ぷら以外には食べようがない。



シュロ

漢字： 棕櫚

科： ヤシ

属： シュロ

開花時期： 5月上旬～7月上旬

近年、温暖化により、関東各地で増え始めている。この木の木肌を覆う毛状繊維は古くから園芸用の材料、亀の子タワシ、シュロ縄として用いられ、変わったところでは、金魚、メダカの産卵用材としても用いられる。食用には適さない。

樹木編



クスノキ

漢字： 楠、樟

(薬) 科： クスノキ 属： クスノキ

開花時期： 5月上旬～6月下旬

前述のヤブニッケイ同様、食するには毒は無いが、全く不向きである。

胃痛、通風、脚気による関節痛等の薬効があるといわれる。又、ショウノウ、ナフタリン等の原料でも有り、防虫効果もある所からタンスや様々な家具、仏像等の材料として用いられる。ヤブニッキ同様アオスジアゲハの幼虫の大好物でもある。



ツゲ

漢字： 黄楊

科： ツゲ

属： ツゲ

開花時期： 7月上旬～10月下旬

成長が遅く、幹の直径が 10cm になるのには 80 年もかかるこの事。木質はきわて堅く、木工材ばかりではなく、婦人用の櫛として不可欠な材である。食用にはならない。

樹木編

[落葉広葉樹]



テリハノイバラ 漢字： 照葉野茨
科： バラ 属： バラ
開花時期： 7月上旬～10月下旬

どこでも見かける種で、バラ特有のトゲがあり、注意が必要。
苦みがあつて、食用に適さない。ただし、白い小花は甘みがある。
バラ同様、本種も様々な観賞用バラ等の接木(つぎき)の台木として用
いられる。

台木： 接ぎ木で上部にする植物体を穂木、下部にする植物体を台木という



ムクノキ

漢字： 棕木

(食) 科： ニレ 属： ムクノキ

開花時期： 4月上旬～5月下旬

エノキ、ケヤキ、ニレ等と同じ科に属する本種は、その果実は甘く、特に、小型の鳥たちの大好物となっている。

一方、その葉は乾かし、天然のサンドペーパーとして用いられる。本種の材は、割れやすく、狂いやすいので普通は、建築材には不向きとされる。

エノキ同様、春先の新若芽は、天ぷらで食用となる。

樹木編



ウワミズザクラ

漢字： 上溝桜

(食) 科： バラ

属： サクラ

開花時期 : 4月上旬～5月下旬

裏に溝を掘った鹿の肩甲骨あるいは亀甲を、この木を燃やして焼いたときの、割れ目で占いをした故事による。

夏の終わりの頃、房状に色づいた果実を焼酎に漬けるとおいしいリキュールとなる。この葉は、ソイヨシノ、ヤマザクラ同様多少苦みがある。若いうちは、天ぷらなどで食する事が出来るが、葉に肉厚がないためあまり美味とはいえない。



ニワトコ

漢字： 庭常

(食) 科： スイカズラ 属： ニワトコ

開花時期： 4月上旬～5月下旬

若芽、花穂等を山菜として食するが、多食すると腹痛を伴わない下痢をする。天ぷらが無難である。

古来、神社などの神事に神様専用の箸として加工されたという。

此ノ木の古木には、時として多数のキクラゲ類(アラゲキクラゲ、サカズキキクラゲ、キクラゲ等)が寄生する。

以上3種のキクラゲは、優れた食菌である。

樹木編



ゴヨウアケビ

漢字： 五葉通草

(食) 科： アケビ 属： アケビ

開花時期： 7月上旬～10月下旬

後述のミツバアケビ同様、春先の新芽のツルの先部分は、山菜として利用され、ほの苦い風味が珍重される。天ぷら以外には考えない方が良さだろう。又、果実は、生食するが、薄甘く、ほのかな子供の頃を思い出させてくれる。果実の外肉部は、肉詰め等にして、天ぷらで食すると苦みも味の内となる。

ゴヨウアケビの果実は、小ぶりであり、ミツバアケビの方が大きくなる。いずれもアケビの葉は苦みが強く食用には不向きである。秋、アケビのツルは、アケビツルとしてカゴやクリスマスリース等にも利用される。



アカメガシワ

漢字： 赤芽柏

(薬) 科： トウダイグサ 属： アカメガシワ

(食) 開花時期： 6月上旬～7月下旬

古来、生薬として、苦味健胃薬として用いられてきた。

春先新芽の部分が、鮮やかな紅色をなすことから、アカメガシワの名がある。カシワ状の広い葉を持つことにより、カシワと呼ばれるが、カシワ餅のカシワとは全く縁のない種である。

この紅色の芽の辺りを天ぷらにすると美味であるが、5月～6月にかけて、ドクガ(毒蛾)の幼虫が多く寄生する事があり、注意が必要。繁殖力はきわめて強く、無数の種子は鳥達によって運ばれることが多い。

樹木編



クサギ

漢字： 臭木

(食) 科： クマツヅラ 属： クサギ

開花時期： 7月下旬～9月下旬

葉を触ると、一種独特な異様な臭いがするので、クサギの名がある。夏季、芳香を放つ花は、特にアゲハチョウの仲間たちが好み、良く吸蜜に集まる。

この若葉も加熱すると臭味が抜けるので、天ぷらで食するが、さほど美味ではない。紫色の果実は、草木染め等に用いられ、美しい染め色を出す。



クヌギ

漢字： 櫟

科： ブナ

属： コナラ

開花時期： 4月上旬～5月下旬

コナラに対してオオナラと呼ばれ、関西地区のアベマキと共に、天然コルクの原料に用いられる。

小川町から吉見町方面では、ジندانボという地方名がある。昔から里山の重要な薪・炭の材料で、その樹液に多くの昆虫達の出入りがある。

樹木編



グミ

漢字： 茱萸

(食) 科： グミ 属： グミ

開花時期： 4月上旬～5月下旬

しばしば枝が棘状になる。赤い実は食用となるが、やや渋みが残る事がある。実が食べられるのであるから、葉も食用になるに違いない。葉の裏側は、銀白色の小点刻を装い、美しく輝くのがグミ類の特徴である。他は、ツル性のツルグミが有名であるが、ツルグミは、グミよりも樹林内を好み、比較的山地性となる。

点刻とは:点描 (てんびょう、英: pointillism)



クサイチゴ

漢字： 草莓

(食) 科： バラ

属： キイチゴ

開花時期： 4月上旬～5月下旬

葉、茎には、小さなトゲを持ち、うっかり触れると実に不愉快な痛カユサに悩まされる。陽当たりの良い路上、浅い樹林地内に群落を作り、4月下旬から初夏にかけて野イチゴとしては大型の果実をつける。赤く熟し甘く、生食が最も美味であるが、酸味がないためジャムには不向きである。あえてジャムにするには、レモン汁を加えると良い。花は白色で、昆虫たちを引きつける。

樹木編



フジ

漢字： 藤

科： マメ

属： フジ

開花時期： 4月上旬～5月下旬

関東一帯どこでも見られる最普通種で、4月～5月の頃、藤紫色の花穂は、香気を放ち、クマバチが好んで吸蜜に来る。古代には、このツルの丈夫な繊維から、藤布を織り衣服としていた。

葉は、食用になるが、苦みが強く、多食はやめた方がよい。秋には、フジマメと呼ばれる果実をつけるが、これは食用には不向き。

ヒラタケが寄生する事は珍しくない。

藤布（古代の衣服として利用）（つる性）



ヤマグワ

漢字： 山桑

(食) 科： クワ 属： クワ

開花時期： 4月上旬～6月下旬

カイコ飼料として名高く、建材としても有益である。特に、火鉢、煙草盆、文具類、盆・椀・碁石入れ、家具材では箆笥（たんす）、机、台、棚、箱類、鏡台、針箱の貼（は）り板としてよい。建築装飾材では床柱、床（とこ）まわりの材が多い。仏壇に加工されることもある。桑の実は、生食でも美味だが、レモンを加えたジャムすると、パン食、おやつによい。ヨーグルトとに混ぜると絶品である。若芽や若葉をゆでておひたし、和え物、煮物に。焼酎煮漬けて、果実酒にする。根は鮮やかな明黄色を呈する。キクラゲ、ヒラタケ、エノキダケ等のキノコ類が生ずることがある。

樹木編



ヌルデ

漢字： 白膠木

科： ウルシ

属： ウルシ

開花時期： 8月上旬～9月下旬

ウルシの仲間で、弱い人はカブレる恐れがあるので注意が必要。落葉したあと、誤ってたき火に投入すると周りにいる多くの方はカブレる恐れがある。この果実からは、ろうそくのロウがとれ、葉は、黒色染料の原料となり、昔は嫁入りのお歯黒にも用いられた。対生した葉と葉の間の茎の両脇に、葉状の細い翼といわれる形態をなすのは、このヌルデの特異なところである。ヌルデの古木には、キクラゲが生ずることがある。このキクラゲは、食用となる。

対生：「葉のつきかた」には、大きく分けて「互生（ごせい）」、「対生（たいせい）」、「輪生（りんせい）」、「コクサギ型（がた）」があります。



ゴンズイ

漢字： 権瑞

(食) 科： ミツバウツギ 属： ゴンズイ

開花時期： 5月上旬～6月下旬

樹皮の模様が、魚のゴンズイに似ている所から、この名がある。

葉は、食用となるが、さして美味ではない。

古木又は立ち枯れた幹には、しばしば、キクラケ類が寄生し、6月半ばの梅雨期には、思いがけず大量の収穫に預かることがある。

樹木編



ヤマナラシ

漢字： 山鳴らし

科： ヤナギ

属： ヤマナラシ

開花時期： 3月上旬～3月下旬

風が吹くと、葉がこすれ合っパタパタと音を出すことが、ヤマナラシの意味で、高倉の森には、1カ所にのみ固まって生育している。このヤマナラシは森林の中でも、一次林にのみ生育し、やがて、他の樹林が入り組んで来ると枯れて後退するのが常であるが、高倉の森では、元気に生育しているきわめて珍しい実例である。筆者の知る範囲では、他には、滑川町と東松山市境から川越カントリークラブ側に入った一カ所にヤマナラシ群落がある。いずれも貴重な存在である。ヤマナラシの古枯した成木にヒラタケの寄生を確認したことがある。



ネムノキ

漢字： 合歡の木

科： マメ

属： ネムノキ

開花時期： 7月上旬～10月下旬

夏の陽ざしの強い頃、花は淡紅色のおしべが長くつき出した、特異な姿の花が美しい。まるでカンムリヅルの頭にも似た変な花は、多くの虫たちを集める。根は太くゴボウ根で横に広がり、移植のための掘り起しには、大変な労力が必要となる。あえて食するならば、可能であろうが、葉があまりに小さいので、めんどうくさい、

樹木編



ヒメコウゾ

漢字： 姫楮

(食) 科： クワ

属： コウゾ

開花時期： 4月上旬～5月下旬

コウゾ、ミツマタと並び和紙の原料として有益。

果実は黄色く熟し、生食出来るが、カギ状のヒゲが舌に絡み後味が悪い。レモンを加えてジャムにするのも可能。

葉は、若い内であれば食用になるが、天ぷら以外には不向き。



サルトリイバラ

漢字： 猿捕り茨

(食) 科： サルトリイバ 属： サルトリイバラ
ラ

開花時期： 4月上旬～5月下旬

ツル性の茎には、しっかりとしたトゲが粗にある。

これを乾燥してカゴに編み、中にえさを入れて、いたづらな猿を生け捕りにしたことからこの名がある。春先、伸び始めた若葉は天ぷらで楽しめるが、やや苦みを伴う。大きく成長した葉で餅をくるみ、蒸し上げると芳香が移りおいしく食べられる。

樹木編



エノキ

漢字： 榎

(食)

科： ニレ

属： エノキ

開花時期： 4月上旬～4月下旬

ニレ科の樹木を代表する雑木で、日本各地に広く分布する。国蝶、オオムラサキ等の食樹として名高く、春先の新芽、若葉はうす甘く天ぷらは美味である。

関東では、エゾエノキと混生し、古くは、江戸時代、旅の一里塚として植えられた。現在、日光街道には、その一里塚の名残が残っている。



ガマズミ

漢字： ガマズミ

(食) 科： レンブクソウ 属： ガマズミ

開花時期 : 5月上旬~6月下旬

果実は昔から天然の着色料であった。

生食、ジャム等に加工され、酸味のある甘さは、登山中ののどの渇きを潤すのに都合が良い。葉は、天ぷらで食するのが一番。花は森内のレストランとして蜜を求める虫たちに好評。

樹木編



クリ

漢字： 栗

(食)

科： ブナ

属： クリ

開花時期 : 6月上旬～6月下旬

古くから食料として利用されてきた。果実の渋皮は、染め物の原料として有益である。現在では、多くの品種がある。

花穂はブナ科、シイ属の仲間同様、特異な臭気を放ち、多くの虫たちを寄せる。クリタマハチなる天敵を持ち、これに加害されると結実が損なわれて、クリ農家は大打撃を受ける。同じブナ科のコナラ、ミズナラ、クヌギ、アベマキと並び、樹液は森や林の5つ星レストランとして、昆虫たちには欠かせない存在である。若葉のうちは、食用になるが、後は堅くて食べられない。



ミツバアケビ

漢字： 三葉木通

(食) 科： アケビ 属： アケビ

開花時期： 4月上旬～5月下旬

前述のゴヨウアケビ同様、果実は古くから食用としてきたが、本種の方が、より大型の果実をつけるため、好評を得ている。

利用方法は、ゴヨウアケビと同様

樹木編



マツブサ

漢字： 松房

(食) 科： マツブサ 属： マツブサ

(薬) 開花時期： 6月上旬～7月下旬

別名：ウシブドウ (つる性) という。果実は焼酎漬けすると良いが、少々渋みが残る場合がある。葉は天ぷら以外には不向きであるが、まずくはない。山羊は、これを好んで食べる。これに絡まれた木は気の毒至極である。

生きるって大変だね!!

里山の役割とつるがしま里山クラブの活動

里山の役割

近年の都市化の中で、里山は、自然の学習など子どもたちの環境教育の場や川遊び、クワガタ採り、蛍の観賞、キノコ栽培、プレイパークなど森林レクリエーションの場として活用されています。このように里山の各機能の特質を理解して、市民の森を大切にしていきたいものです。

里山の9つの機能

- (1)資源生産(木材生産・林産物栽培
- (2) 水源涵養・水質浄化
- (3) 土砂流出・崩壊防止
- (4) 野生生物の生息・生育環境
- (5) 都市微気候の緩和
- (6) 大気浄化・緩衝緑地・避難空間等)
- (7)感性・創造力涵養・文化の継承の場
- (8)レクリエーション・交流の場
- (9)環境学習の場

つるがしま里山クラブの活動

- 川と里山の保全活動:市民の森 7ヶ所 14.2ha のうち 3ヶ所 10ha の里山の維持・保全活動
- 市民活動団体との連携を図り、イベントの共催(親子劇場、学童クラブ、杉下自治会、自然を守る会、花咲く乙女座等)
- 多くの活動団体が里山クラブとの交流を通じて活動を開始(ボランティア市民活動フェスタ、音声ガイド付き映画鑑賞会、自閉症の会・・・)

市民の森の活動

箇 所	活 動 内 容
高倉 6 号の森・飯盛川	飯盛川清流復活大作戦 今年で 26 回 市民活動団体との協働イベント 各種のイベントとホテルの復元、 オオムラサキの飼育
五味ヶ谷 5 号の森	子供たちとのイベント、自治会・市民活動団体との協働イベント
藤金 8 号の森	子供たちとのイベント、市民活動団体との協働イベント



藤金市民の森の活動



高倉市民の森のプレーパーク



高倉市民の森広場の草刈り



お正月の門松づくり



編集:NPO 法人つるがしま里山サポートクラブ
監修:伊藤和貴