

森の食料

森の民と言われる縄文人は長い間森で生活していたそうですが、森の中にも多くの食料があります。化学肥料を使っていない自然食やふるさとの味を求める人が増えています。

■ 木の実

生食用にはクリ、ヤマモモ等が、加工用にはアケビ、サルナシなどが利用されます。有毒のノブドウ、マユミ等には注意が必要です。



クリ

■ 木の芽

生食用にはタラノキ、コシアブラ、リュウブ等が、健康茶用にはマタタビ、ウコギ、アケビなどが利用されます。



タラノキ

■ 山菜

香辛料のサンショウ、ササ属のネマガリダケ、山野草のワラビ、野生化野菜のキクイモ・ミョウガなどが利用されます。



サンショウ

■ 薬木・薬草

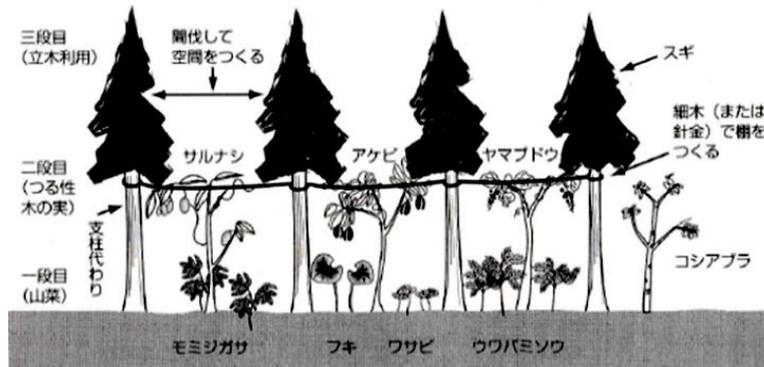
胆石に効くと言われるクマヤナギや、広く利用されているヨモギなど多くの薬木・薬草があります。



クマヤナギ

■ 林内栽培

すでに自生している植物もありますが、林内環境が適している植物は間伐した林内で栽培することもできます。



■ タケノコ

はびこる竹林も管理すればタケノコ栽培に利用することができます。穂先タケノコも食べられます。



■ キノコ

自生するキノコ狩りもありますが、栽培方法もたくさんあります。伏せ込みをして育てる方法以外に、原木をそのまま利用する方法などがあります。



■ ハチミツ

蜂蜜はほとんどが西洋ハチミツから採取されていますが、耐病性や耐寒性が強くスズメバチにも反撃する日本在来種の日本ミツバチが見直されてきました。



西洋ミツバチ



日本ミツバチ

(参考)

丹沢ではイノシシを食料として利用してきました。最近ではシカが過密化してきましたので、狩猟と食料活用が望まれています。

■ 森に関わる食料を生産している団体など

紹介する団体は多様な活動をしていますので、団体の活動内容や場所を確認して問い合わせしてください。(青文字の団体名をクリックすると団体関連ページを表示します)

[吉村しいたけ農園](#)

出典・参考図書・関連情報
(青文字はリンクしています)

「野山・里山・竹林 楽しむ活かす」
(農文協)

左写真:[いい〜さがみはら(ふじの園芸ランド)]より

右写真:[北信州の道草図鑑(タラノキ)]より

左写真:[むかご庵(山椒)]より

右写真:[木のぬくもり・森のぬくもり(クマヤナギ)]より

[季節の生薬について(日本家庭薬協会)]

図:[山の幸 利用百科](農文協)より

右写真:[産業あるある情報(吉村しいたけ農園)]より

写真(2枚):[知恵ブクロウ&生きものハンドブック(ミツバチ)]より

[さがみはらのめぐみ直売所(相模原市)]

藤野町椎茸生産組合

[相模原市果実組合]