

だいすき僕のむら、だから自分で……

村づくりカタログ



第10回冬に備えて森を楽しむ

書かれています。「限りなく斧を磨くことが出来」「気持ちよく木を倒すには十分に寒い」と。まるで、北米の森の水のつめたさや、木の倒れる音が聴えたような気がします。

レオポードは、頭で自然の保護を考えるのにくらべて、斧を入れる時に感じる自然への愛情の方が、はるかに信頼できると言っています。

今では、多分薪を割る時ぐらいしか、斧を使わなくなりました。そう考えると、冬に備えて薪を割るという業ではない仕事も、現代では得がたい森の生活の一端なのだと考えてきます。

動物が食べる植物を食べる
動物は冬に備えて、食物の準備をします。私達も、冬の前の実りを、動物達が食べているよりもっとおいしくして食べてみましょう。例えば冬の1日肉を焼いた(塩・コショウ)上に乗せるジャムや、勿論、果実酒とかを作ってみませんか。

次にあけるのは、秋の清里にあるいくつかの植物の食べ方です。是非工夫をしてみてください。



ヤマドウのソース

アオナシ(ヤマナシ)：熟した梨果を生食、又は塩漬け。
アキグミ(グミ)：赤く熟した実を生食。ジャム、果実酒も。
アケビ：果肉を生食。果実酒、実の砂糖菓子も試みてください。
オニグルミ(ヤマグルミ)：種子がおいしい。クルミ油も。
カマツカ(ウシコロシ)：恐しい名前だが、果実の紅熟したものは生食。果実酒、ジャムも。
クサバケ(ジナシ)：果実を砂糖漬けや果実酒。

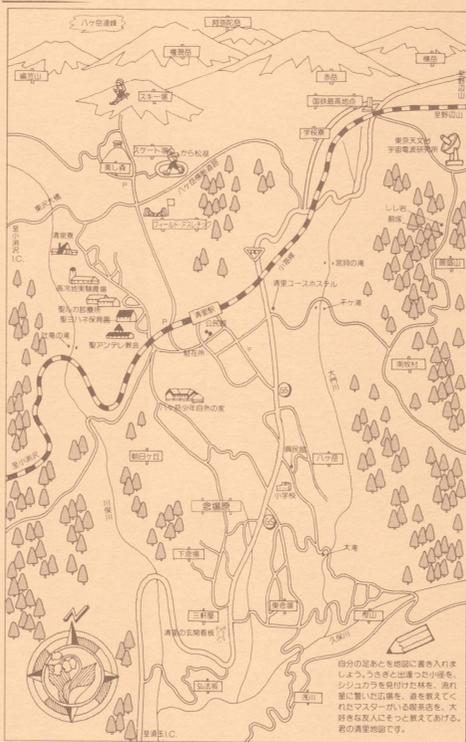
クマイチゴ(キイチゴ、ヤマイチゴ)：赤熟した果実を生食する。
クマヤナギ(クマンド)：黒く熟した核果は生食。果実酒(疲労回復、健胃整腸の薬効あり)
サルナシ：熟した液果は生食。砂糖漬け、ジャム、ジュース、ケーキ、果実酒(強壮になるそうです)。
ハンバミ：果実を生食。堅果は乾燥させて貯まることも可。
マタタビ：ネコならずとも元気になります。塩漬、果実酒。
ヤマドウ：黒熟した液果を生食。ジャム、ジュース、シロップ。果実酒は酒造法で禁止。



ヤッテハナライ料理
動物が食べる植物も、人間も食べるのと違って、植物を食べた動物を食べるとなると、少し雰囲気が変わってきます。

清里にいるノウサギが、西欧料理のウサギと同じかどうかは知りません。しかし、ノウサギは、ちょっとくさ味はあるが、シヨウガをつけるとうまい、と言われています。(タスキは余りおいしくなかった)でも、やはり野性の動物は食べないで下さい。それでは、楽しい冬をお迎え下さい。

参考とした本
ピアンキ編「ピアンキ動物記5」 理論社
ALEOPOLD TA SAND COUNTRY ALMANAC Oxford Univ. Press
原 寛他「軽井沢の植物」 井上書店
イズミエ「木の実・草の実事典」 柳の葉書房
安間繁樹「アニマルウォッチング」 晶文社
文責：かいアソシエイツ 03-355-5710
気軽に電話を下さい。



小淵沢(上り)	清里	(下り)小淵	直轄→清里駅	ハッポロッテ	→清里駅→直轄駅(奥山線)
07:06	06:41	06:44	08:55	9:15	10:13
08:04	07:37	08:15	10:11	10:44	11:45
09:32	09:06	10:12	12:03	14:59	15:48
11:07	10:41	12:08	14:09	15:57	16:30
11:53	11:19	14:09	16:11	16:30	17:20
12:38	12:02	15:32	17:44		
14:36	14:09	17:07	19:08		
15:59	15:33	19:29	21:52		
17:38	17:08				
18:27	18:01				
20:36	20:10				
※平日11:22-11:24運転(6.11.1987)					

※1/1-3/31の間は美輪町止まりとなります

高根タクシー48-2211・ハッポロッテタクシー48-2025
山交タクシー48-2029・清里観光タクシー48-2021
観光タクシー48-2685

STAMP HERE



(連絡先) 〒407-03 山梨県北巨摩郡高根町清里3545
清里観光振興会広報部 興水久 0551(48)2317
清里観光振興会青年部企画広報部 川嶋直 0551(48)2114
(Keep協会内)



●●● 清里冬のカレンダー ●●●

- 11月下旬 21日・第4回清里ファミリーの集い(清里住民の楽しい秋祭り)
25日・第2回ボール・ラッシュ祭(清里の開拓の父に感謝をこめて)
この頃、東の空にオリオン座がきれいに見えてくるようになる。
清里はすっかり冬のたすまい。
- 12月上旬 町並み、落葉、最低気温のきなみマイナ
- 12月中旬 15日・ばんちょのともだち音楽会。クリスマスMASの飾り付け始まる。
餌台に小鳥たち集まり始める。
- 12月下旬 24日深夜・清里聖アンデレ教会クリスマス礼拝(厳寒の中、白い息をはきながら)年末年始々に清里ににぎわいがもどる。
ハッポの雪、春まで解けなくなる。
駅の手合い室、ストーブのまわりは社交場になる。
- 1月上旬 元旦・高台では御来光の見物客でにぎわう(6時50分頃、金峰山方向)
真冬日が続く。凍結の為足元に注意。
- 1月中下旬 澄みきった夜空は、星盤ではわからないほどの無数の星が見える。
- 2月上旬 例年、この頃初めてのド方雪が降る。
屋根の雪降ろし、道の除雪、ソリ遊び
クロスカントリースキ。
- 2月中下旬 雪と満月が夜空にハッポが浮かび上がる。
- 3月上旬 まだまだ寒いのが日常はは長くなる。
- 3月下旬 春の訪れのさざし……イワツバメ飛来。

発行：清里観光振興会広報部・青年部企画広報部

¥50



清里・森の実り 果実酒を作る

冬の長い夜、グラス1杯の手作り酒や、ジャムをたっぷり入れた紅茶で過ごしてみませんか。

アオナシという樹木をご存知でしょうか。梨の実をそのまま小さく直径3cmくらいにしたものです。香りは梨に似ていますが実は、あまりおいしくありません。味に関わらず、秋には、たくさんの種類の果実が実を結び、鳥や獣、そして私達の食料になるのです。ところで、このアオナシ、食用には適しませんが果実酒として利用できるのをご存知ですか。ここでは果実をそのまま食べるのではなく、果実酒とジャムに変えてしまう方法をご紹介します。

果実とは？

まず漬け込みビンを探しましょう。市販されているものもありますが、コーヒーなどの空きビンで、後で果実を取り出すのに便利な口の広いものを見つめましょう。もちろん多く作る時は、それなりのものが必ず必要です。

次に漬け込み用の原酒を買ってきます。ブランデー、ウイスキー、日本各地の焼酎など濃度の高いものが適していますが、はじめての方には、35度くらいのホワイトリカーなどが最適でしょう。さて、砂糖は、どうするかの問題です。よく梅酒をご馳走になって、その甘さに困ったという方もいらっしゃると思います。このように

一般的には砂糖を多目に入れる傾向があるように思われます。甘さをつけるコツとしては、最初のごく少量を入れるということです。その後、味を見ながら、少しずつ砂糖を加えていきます。又、時々ビンを振るなどして糖分を均一にしましょう。後はビンに、果実名、漬け込み日などを書いておきます。これで熟成を待てば良いのです。その他の注意する点は、保存場所を光のとどかない、年間温度差の少ない所に置くこと。又、果実を途中で引き上げるかどうかは、本などで確かめて下さい。いずれにせよ、手軽にできるものだから、色々な果実、花、根などでお酒を作ってみましょう。冬の間、冬の熟成を待つのも楽しいものです。

私の果実酒作り(インタビュー)

清里では、ほとんどの家庭で果実酒を作っていると言っても過言ではありません。そこで、清里在住の方に果実酒作りの工夫などを聞いてみました。

●独特な作り方は？

特にありません。はじめは色々な本を読みながら、そして何年も作っている内に自然に知恵がわいて工夫できてきましたね。

●果実酒の色は？

果実によってももちろん違いますが同じ果実でも漬け方で微妙に変わってきますね。ペパーミントでは緑、ブルーベリーでは濃いワインレッド、チョウセンゴシシでもきれいなワインレッドになります。キンモクセイやライラックなどの花も使えます。琥珀色で香りの良いものができ上が

りますよ。ストロベリーの場合、きれいな色を出すには、レモンを皮をむいていっしょに漬け、実を2-3日で抜き取るのも一つの方法です。

●実は漬けたまま？

果実によって漬けたままで良いものとストロベリーのようにすぐ抜き取るものがあります。お酒にとっては何年もたったものは実を取り除いた方がよいと思いますよ。でも私にとっては、実がビンに入っている方が楽しいし、訪れた人も喜んでくれますね。

●砂糖は？

入れても入れなくてもいいんです。ストレートで飲む、つまり味を楽しむなら入れない方がいいし、ソーダで割るなどカクテルにするなら砂糖を入れて甘くした方がいいですね。

●応用は？

漬け込んだ実は捨てずに細かくきざんで、アイスクリームやシャーベットに入れます。又、手作りジャムにブランデーを混ぜてソースにすると、大人にぴったりのデザートになりますよ。

いかがですか。あなたの果実酒作りの参考にして、工夫してみてください。きっとおいしい果実酒ができるはずです。



＜ゴゼンチバナ＞

ミスギ科。しばしば群落を作る。初夏、4枚の白い色の中心に花を咲かせ、そのまま秋赤い実をつける。



＜コケモモ＞

ツツジ科。吾峠。外国名はマウンテン・クランベリー。地上をほうように生え、茂みを作る。夏、淡紅色の花を咲かせ、秋、真紅の実をつける。

ジャムの作り方

人によって、又料理の本によってジャムの作り方は様々ですので、一番わかりやすい方法をご紹介します。ジャム作りに慣れてきたらどんどん工夫して行って下さい。

(イチゴジャム)

イチゴを洗った後、ヘタを取ります。なべにイチゴがかぶるくらいの水を入れ弱火でぐくぐく煮ます。だいたい果汁が出終わる頃まででいいでしょう。その間、同量のハチミツか砂



＜サルナシ＞
マダタビ科。味は、キューイフルーツに似て非常においしい。花は白色で、実は10月頃熟す。

糖をかき混ぜながら加えていきます。これをビンに入れて密封してでき上がりです。注意する点は、使用するビンとふたを湯の中で煮沸させて殺菌し、できたジャムを熱いうちに入れてしまうことです。又、パラフィン紙で密封することもいいです。いづれにせよ無添加ですので早い目に召し上がってください。

ジャムの応用としては、ジャムそのものを紅茶に入れて飲んだり、クッキーやアイスクリームのトッピング(フルーツジャム)に使うのもいいですね。



果実にまつわるお話「山登りとコケモモ」

10月登山に行くとき紅葉と同時に目をひくものにコケモモがある。高山帯の岩場の日がよく当たる所に育つ植物である。実がかわいらしく真紅の色は乾いた岩場によく映える。

そう、頂上が真近に見え隠れし始め、急な登りにあえぎながら休憩の間隔がせまくなる頃、登山道の両側にコケモモの赤い実がちらほら見え始める。疲れも忘れる一瞬だ。しばし休息。三点確保で、或いは鎖に頼りながら実を一粒口に含む。軽くかめば、甘さ2、酸味8くらい果汁が口の中に広がる。天然の味とはこのことから。振り返れば遠く山並もすばらしい。神様も静かなことをなされる。山に登る者にはこういう演出で迎えてくれる。

頂上までこうして岩場にへばり付き、赤黄緑の木々を見、派手さのない秋花の名に悩み、落ちてしまいうような碧空を仰ぎ、そして何粒かのコケモモをご馳走になる。山登りは、やはりやめられない。

これだけは注意しましょう。

山の中に入ることが多いので足元には注意して下さい。もちろん上半身の身仕度もしっかりと。必ず長そでを。八ヶ岳南麓は国定公園に含まれていたり、県の自然環境保全地区になっている所もあります。花などをとると罰せられることがあります。又、知らない内に人の土地に入ってしまうこともあるのでご注意ください。キノコ類や草花、特にトリカブトなどは十分気を付けて下さい。毒のあるものが案外多いのです。無闇に手を出さないように自然界が生み出したルールなのではないでしょうか。いずれにしても、自然界の一部である私達もそのルールに従い、来年の収穫を心待ちにできるよう野山に接しましょう。

(参考図書：薬酒果実酒全書 清水大典著(家の光協会発行))



＜ズミ＞
バラ科。別名コロンゴ、コナシ。ピンクがかった白い花を6月頃咲かせ、直径5mm位の赤い実を秋につける。



果実酒の作り方

作り方は、いたって簡単。ようするにビンに果実、ホワイトリカー(純の35度など)を入れ、好みで砂糖を入れたりすれば良いのです。ただ果実の種類によって多少の違いが生じてくるので、本や経験によって覚えていくしかないでしょう。

ここでは清里で良く見かけるチョウセンゴシシの果実酒の作り方をご紹介します。

チョウセンゴシシは、モクレンの仲間、他の樹木にからみつくながら伸びます。5-6月に黄白色の花を咲かせ、10月頃イラストのように穂状に赤い実をつけます。実は漢方薬にも使えるよう

＜チョウセンゴシシ＞

