

梅之木通信

【週末縄文人の会】

第40号 2023. 7. 19 発行

暑い日が続きます、そろそろ週末縄文人も夏休み

東京や甲府の暑さに比べればまだまだだとは思いますが、やはり最近の異常な暑さは体に堪えます。縄文時代もこんなに暑かったのかどうか？次回の考古学講座の折にでもどなたか質問していただければと思います。その考古学講座も7月29日で終了です。講義のリハーサルとはいえ、質問にも丁寧に答えていただいて、ありがたいことです。後期は縄文時代に絞って佐野さんの話を聞いてみたいとも思いますが、こればかりは難しいかもしれません。なにか良い企画が準備できればと思っていますが、

❖ 8月5日は夏の大宴会です

前期の講義も作業も終了して、またみなさんで宴会をしたいと思います。

今回はイノシシ肉のポタン鍋に鹿肉のバーベキューと夏に向けて栄養タップリなメニューです。

申し込みがまだのかたは、急いで南さん (shin.mnm@nifty.com or 080-1195-4272)までご連絡下さい。

今回はジビエ肉入手のため会費制にしています。

・大人 一人 ￥200 ・子ども(中学生以下) 一人 ￥100

肉の調達の都合がありますので早めの申し込みをお願いします。

❖ 梅之木遺跡周辺で食べられる植物

いままで、縄文人の食べ物としてクリやトチの実が取り上げられてきましたが、梅之木遺跡の周辺にも多くの「食べられる植物」があるようです。実際に縄文人が食物として食べていたかどうかは別として、佐藤元昭さんに食べられる食物と調理方法を教えていただきました。

梅之木遺跡は遺跡公園ですので、自然の植物といえどもむやみに採取することは避けていただきたいと思います。以下の注意事項をよく読んで、自然環境の保護に留意していただき、節度ある行動をお願いします。

・・・誰かさんから、「食べてみるイベントをしてみたい」という声もあるようです。

実現するかどうか・・・お楽しみということにしておきたいと思います。

★注意事項★

- ・雑草や山野草は野菜に比べて繊維質が多いため、食べ過ぎると消化不良による腹痛・下痢・嘔吐・便秘等を発症することがあります。
- ・栽培植物ではないので、病害虫防除のための農薬散布が行われていません。
このため、ダニ、アブラムシ等の微少な虫やその卵が付着していることがあり、野生動物の排泄物や埃が付着している可能性もありますので、十分洗浄してからご使用下さい。
- ・クサノオウ・ムラサキケマン・タケニグサ等の有毒草本植物、ヤマウルシやヌルデ等の皮膚糜爛性樹木もありますので、見分けの付かない植物には触れないようにしましょう。

名称	写真	調理法
アカザ・シロザ		お浸し・天麩羅・汁の実
シロザとアカザの違いといえば、その名の通り葉につく粉状物の色の違いでしょう。シロザには白い粉状物が葉に密集して付着しているのに対し、アカザの葉には赤い粉状物が付着しています。そのため、アカザの若葉の中心部分はきれいな紅紫色をしているのです。ほかに、アカザの葉はシロザに比べると薄くて、やや大きいようです。		
アザミ類 (アメリカオニアザミ・ヒレアザミは棘が鋭く食用には向かない)		天麩羅
イタドリ (スカンボ)		生食・煮物・炒め物
クズ		新芽・若葉 : 天麩羅・サラダ(茹でる) 花 : 天麩羅・酢の物・和え物 根茎(太いもの) : 葛粉採取、蒸し芋(繊維が多い)
カタバミ		サラダのトッピング (蔞酸を含むので食べ過ぎないこと)
クローバー		白・赤の新芽・若葉・花 : 天麩羅・炒め物・サラダ
クローバー：葉の形が丸く、白い花を咲かせる、マメ亜科シャクジソウ属の多年草。 カタバミ：葉がハート型で黄色の花を咲かせる、カタバミ科カタバミ属の多年草。		
スギナ		天麩羅・茶(乾燥したもの)
スベリヒユ		炒め物・酢の物(茹でて)・天麩羅
タンポポ		葉・花 : サラダ・天麩羅・お浸し・和え物・汁の実
ナズナ		七草粥・お浸し・菜めし・炒め物・サラダ・和え物
ハリエンジュ (ニセアカシア)		花房 : 天麩羅・和え物・酢の物
ハハコグサ (オギョウ)		七草粥・草餅・天麩羅
ハコベ		七草粥・汁の実・天麩羅・サラダ
ハルジオン ヒメジオン		葉 : お浸し・菜めし・天麩羅・和え物 花 : サラダ・天麩羅
ヒメジオンの花の色は、花びらが白色から薄紫色で中心が黄色です。 ハルジオンの花の色は、花びらが白色から薄紅紫色で中心はヒメジオンと同じく黄色です。花びらの形を比較すると、ハルジオンの花びらは細く糸のような形をしていて、ヒメジオンの花びらの方が幅が広く輪郭がくっきりしています。		
ヒメオドリコソウ		天麩羅
ヤブガラシ		(新芽を茹でこぼす) 和え物・お浸し
ヤブカンゾウ (ノカンゾウ・ユウスゲ・キスゲ類)		新芽・蕾 : 和え物・お浸し・汁の実・天麩羅・煮物
ヨモギ		天麩羅・草餅
ワラビ		お浸し・卵とじ・サラダ (生は発癌性有！ 加熱・灰汁処理必須！！)