もりしあ人（じん）

― 森がある幸せを伝えたい ―

プロフィール　高橋（たかはし） 知美（ともみ） さん

大阪府出身。イヌワシの森倶楽部　副代表。環境調査などを行う会社で働いたのち、13年に山形県に移住。平成21年からはイヌワシの森倶楽部の副代表として、年間を通して「自然体験イベント」を開催している。
（平成29年度やまがた緑環境税活用事業実施団体）

イヌワシの森倶楽部でイベントの企画・運営を行っている高橋知美さん。リピーターも多いというイベントの様子や、団体の名前にもあるイヌワシの生態、生物多様性についてお話を伺いました。

自然を感じる体験

―イヌワシの森倶楽部とは？

調査研究を行う中で得た知識を自然の中で活かすにはどうすれば、と考えたときに〝自然から得た知識をいろんな人と共有したい〟と思い、どんな人でも体験できるようなイベントを、と企画したのが発足のきっかけです。

小さい子でも参加できるような観察会や、親子で参加できるキャンプなどを開催しています。

―いろんな自然体験イベントがありますね。

山ではネイチャーゲームや身近な生き物の観察会をします。また、暑い季節には川遊びやキャンプをします。ただ流れるもよし、水中の生き物を捕まえるのもよし、皆さん思い思いに楽しんでいます。スタッフとしては、初めての人でも安心して楽しく体験ができるように、安全対策には特に気を配っています。

他にも、本物のイヌワシやキジの羽にさわってもらったり、生き物の生態を説明した手作りの体験グッズ（写真参照）を使って視覚的、感覚的に学べるよう工夫しています。

生態系ピラミッドを表した積み木

野生動物にふれる

―本物のイヌワシに会える？

地元の小学校でイヌワシの狩りの実演をしました。狩りの間、子どもたちはシーンとして食い入るように見つめます。本物ってすごいなと思いますね。獲物がかわいそうと話す子もいますが、イヌワシは生きるために狩りをする、私たちも生きるために命をいただいているよね

説明をする高橋さん

と話すとみんな納得してくれます。

終わってから子どもたちに感想を聞くと、「命の大切さをこれからも学んでいきたい」「森を大切にしてイヌワシなどを守っていきたい」と話してくれます。

そういう声を聞くと、私たちの思いが伝わっている！とうれしくなりますね。

キーワードは〝気づき〟

―野生動物との共存のためには？

生き物や森の話をするとき、一度手を加えた森はちゃんと管理しないと機能していかないという話をします。また、木が混みすぎてイヌワシが住みづらい森になってしまいます。そういう話をすると、じゃあ自分たちにはなにができるか、と皆さん考えてくれるんです。そんなときまずは、ここに生き物たちがいるということに気づいてください、と伝えています。

生態系はピラミッドのように、全て積み重なり、つながりあってバランスをとっています。その中で頂点にいるイヌワシというのは生物多様性の豊かさを測る指標です。イヌワシが生きている環境に私たちも生きていると意識することがとても大切だと思います。

自然や生き物から学ぶことはたくさんあります。そこからさらに興味のある分野に広がっていってほしいです。

凛々しい表情のイヌワシ

森の恵み 山菜レシピ 番外編

アクが少ないコゴミ、タラノメ、シオデなどは、そのまま調理できます。
また、ウドなども、皮をむいて水にさらしただけで食べられます。

ワラビのアク抜き

ワラビは、山菜の中でも特にアク（えぐみ）が強いので、調理の前にアク抜きが必要です。
アク抜きには、灰や重曹（タンサン）を利用しましょう。

①

大きめの鍋に水をはって、お湯を沸かす。
銅製のものを使うと、より色あざやかに仕上がります。
※水の量はワラビの重さの２倍以上。
（例）ワラビ500gの場合…水1ℓ（1,000g）

②

お湯が沸騰したら、水に対して0.5%～1%の割合で重曹（タンサン）を入れる。
入れた直後は、一瞬泡が立ったように沸き立ちます。
（例）水1ℓ（1,000g）の場合、重曹5～10g

③

火を止め、お湯の中にワラビを入れる。

塩漬けにすると、香りやうま味を残したまま長期間保存できます。

④

ワラビが浮き上がらないように蓋をして重石をのせる。
ワラビのアクが抜けだして、お湯が茶色くなっていきます。５～８時間を目安に、ときどきワラビをつまんで確認し、柔らかくなったら鍋から引き上げて冷水に。

⑤

アクの出た水を捨て、きれいな水に数回入れ替える。
１本食べてみてアクが抜けていなかったら、何度か水を替えながら、１日水につける。

村山総合支庁森林整備課「森からのおくりもの（山菜編）」から

山菜を採るときの注意点

- ！わからない山菜は採らないようにしましょう。
- ！「入山禁止」「山菜採り禁止」のところでは絶対に採らないようにしましょう。