

森の恵み 春のごちそう編

雪解けが始まる頃に顔を出す、
山形の春を告げる代表的な山菜です。



ふきのとう

キク科

分 布：全国

収穫時期：3月中旬～4月下旬

ふきのとうはふきのつばみで、特有の香りと苦みが特徴です。

天ぷらにするとときは採ったそのままを調理します。

煮つけなどにするときには、アクを抜くため数分塩ゆでし、しばらく水にさらしてから利用します。

※栄養価の高い山菜ですが、食べ過ぎには注意してください。

ふきのとう味噌

— 材料 (4人分) —

- ・ふきのとう 8個
- ・油 大さじ1
- ・味噌 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・白ごま 15g



炊き立てのご飯によく合います!!

— 作り方 —

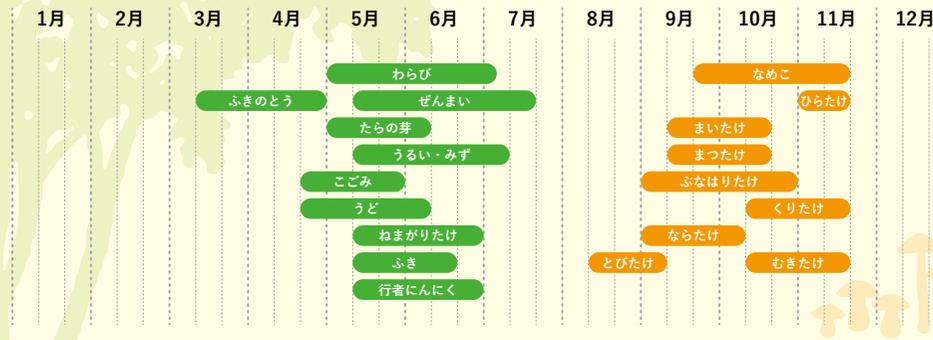
- ①ふきのとうを茹で、しっかり水気を切り、細かく刻む。
- ②フライパンにふきのとうを入れ、油でさっと炒める。
- ③味噌・砂糖・白ごまを加えて、焦げ付かないように中火でよく混ぜ合わせる。

—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」の地域では絶対に取らないようにしましょう

◆山形県山菜・きのこ振興会より出典
URL: <http://sansai-kinoko.nmai.org/index.html>

～ 山形の森の恵み“旬”カレンダー ～



いとう ひろみ
伊藤 博美さん

東根市出身。フリーアナウンサー。平成11年からエフエム山形のパーソナリティを務める。エフエム山形開局30周年記念特別番組「緑の宝〜山形の森〜」では番組ナビゲーターとして、ナレーションやロケ取材、現地の方へのインタビューも行う。温泉ソムリエの資格を持ち、月刊誌ZERO23でコラム「伊藤博美のひとつぼるぼんざい」連載中。

もりしあ人

— 森があるしあわせを伝えたい —

お聴きになった方もいらつしやると思いますが、エフエム山形の開局30周年記念特別番組「緑の宝〜山形の森〜」が昨年の5月から9月まで全10回にわたって放送されました。山形県は豊かな森に恵まれており、日本一の面積を持つブナの天然林や、日本一の大ケヤキがあるなど国内外に誇るべき宝を持っています。そんな宝にスポットを当てたこの番組のテーマは「心と目で緑を感じる」。瑞々しい語り口で爽やかな緑を感じさせてくれた番組ナビゲーターの伊藤博美さんにお話を伺いました。

巨大で神秘的な
スギの木の数々に圧倒!

— まずは、ナビゲーターを担当されての率直なご感想を教えてください。

「山形の森って素晴らしいな!」と思いました。一番印象に残ったのは第4回放送分の「最上の巨木・巨樹」の回なんです。最上地方には樹齢一〇〇〇年を超えるスギの木がいくつもあるんです。ロケ取材では、戸沢村にある「幻想の森」に行っただけですが、その名のとおり幻想的な雰囲気にもまれた森でした。今まで見たこともないくらい大きなスギの木がいくつも

あって、根や幹、枝などの形が一本一本違ってらるんですね。それに個性があつて「まるで人間みたいだな」と思いました。人工林のスギはストンとまっすぐ伸びたものがほとんどですが、野性のオーラ溢れる天然のスギは、とても神秘的で感動したんです。長い長い歴史を感じさせるその存在感には本当に圧倒されました。

「日本一の大ケヤキ」がある小学校は私の母校です。

— 伊藤さんは東根市のご出身なんですね。東根市と云えば番組でも取り上げられました「日本一の大ケヤキ」が市内の小学校にありますね?

実は私の母校なんです(笑)。通っていた当時は日常の風景として馴染んでしまっていたんです



最上地方の巨木。左が伊藤さんです。

が、大人になってから改めて「大ケヤキすごいな!」と思うようになりました。先日、知り合いの方に是非見てもらいたいと思って、ご案内したことがあったんです。ただ季節的にもうすっかり葉っぱが落ちてしまっていて、私としては残念だなと思ってたんですが、その方はこう言ってくれました。「この木、神様みたいな木だね」と。『え?』と思って幹をよく見てみると、樹齢一五〇〇年を超える老木にもかかわらず、小さい枝から新芽が出ている様子がわかったんです。まだまだ生きること諦めない大ケヤキの命の鼓動を感じ取れた気がしました。皆さんどうしても若葉の瑞々しい季節に注目しがちですが、冬枯れした一見寂しい季節にも目を向けてみてください。新緑の季節へ向けた力強い命の芽生えに気づいて、心を打たれるかもしれません。

「緑の宝〜山形の森〜」の続編放送が決定!

— 番組が好評だったことを受けて、今年の5月4日(みどりの日)より「緑の宝〜山形の森〜」の続編がスタートするとお聞きしました。ぜひ意気込みをお願いします。

「次はどんな木に会えるんだろう?」って今からとても楽しみにしています。また、もっと沢山の人が聴いていただきたいと思います。続編も全10回を予定しているんですが、これだけ放送できるくらい国内外に誇れる緑の宝がゴロゴロある山形って、本当にすごいなと思います。ただ、山形に住んでいるのに知らない方ってきつと多いと思うんです。この番組を聴いて、山形の木や森の素晴らしさを感じていただいて、さらには実際に足を運んで会いに行ってください。らすく嬉しですね。

