

# 森の恵み 秋のごちそう編

秋の山にはきのこがたくさん！  
足元？木の幹？よ〜くみてみましょう♪



## なめこ

よく見られるところ：ブナなどの広葉樹の倒木  
見られる時期：9月下旬～11月上旬

特徴：モエギタケ科スギタケ属のきのこ。ブナやナラなどの枯れ木や切り株に生える、古くから親しまれてきた秋の味覚です。名前のとおり、表面はヌメヌメとした膜で覆われています。伐採した木(原木)で成長する原木なめこはしっかりとしたぬめりや歯ごたえが特徴です。

### 取材にご協力いただいた方



遊学の森 森の案内人会  
星川 千枝子 さん

<遊学の森 森の案内人会の活動>  
山形県 遊学の森での木工クラフトや生き物観察のサポートをはじめ、自然環境の保全活動に取り組んでいる。

遊学の森 森の案内人会の活動については、  
遊学の森 ☎0233-64-3305

- 下処理の方法(原木なめこ)—
- ①水にさらしてよごれを取る。
  - ②水気をきり、根元をはさみや包丁で切り落とす。
- 保存方法—
- ①下処理したものを、袋にいれ、冷凍庫で保存。(約半年)
  - ②食べるときは自然解凍か、戻さずに凍ったまま調理する。

### なめこレシピ「なめこの南蛮あえ」

- ①下処理をしたなめこ(上記「下処理の方法」を参照)、エノキタケをゆでる。
- ②鍋にお湯を沸かし、沸騰したら酢を少々入れ菊をさっと茹で、冷水で冷やしザルにあげ水気を切る。
- ③エノキタケ、ワラビ(あれば)を4cm程度の長さにする。青唐辛子は網などで焼いて刻む。
- ④なめこ、エノキタケ、菊、ワラビ、青唐辛子を合わせ、しょうゆとお好みでめんつゆを入れて混ぜ合わせる。



そのままでも、  
ご飯やお豆腐に  
かけてもおいしい!

### 森の案内人養成講座 秋の講座

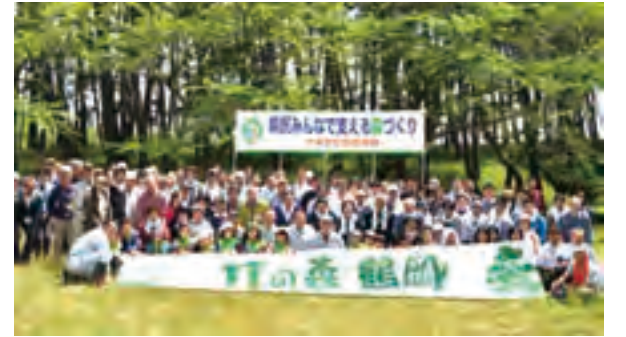
遊学の森で活動していただく「森の案内人」を養成します。  
日時：平成28年11月5日(土)・6日(日)  
両日とも9:30～  
場所：山形県遊学の森(金山町大字有屋地内)  
内容：森林の楽しみ方や野外での応急処置の方法などを学びます。  
研修の詳しい内容については、  
圃最上総合支庁森林整備課 ☎0233-29-1348

### —きのこを採るときに注意点—

- ! わからないきのこは絶対に採らないようにしましょう。
- ! 立ち入り禁止のところには絶対に入らないようにしましょう。

## 企業だって 森づくり♪

### 「JTの森 鶴岡」日本たばこ産業(株)東北支社 編



日本たばこ産業(株)は、「たばこ」、「医薬」、「食品」を中心とした事業を展開しています。「自然に感謝し、今後も自然環境を大切にしていきたい」との想いから、自然環境保全の一環として、森林保全活動を進めています。活動を通じて、自然や環境の大切さを実感し、自然環境を守っていくことの重要性を改めて考え、行動する契機にしたいと考えています。

2009年、庄内地方では初の本格的な「企業の森づくり」として、JT、鶴岡市、下川生産森林組合、山形県の4者での協定「JTの森 鶴岡」を結び、鶴岡市下川の庄内海岸砂防林で森林保全活動を始めました。

### 担当者の声



日本たばこ産業(株) 東北支社  
営業総務部 社会環境推進担当  
はやし 紀子 さん

「JTの森が活動中です」「JTの森 鶴岡」の特徴は?

戦後に造成されたクロマツが主体の庄内海岸砂防林をフィールドとする「JTの森 鶴岡」は、東北では唯一の活動地になります。列状の砂防林と畑地が何層にも重なる特徴ある景観は、厳しい自然と向き合い、長い歴史の中で培われた、人々の知恵や努力が凝集された地域の財産といえます。しかし、近年は、老木化や疎林化に加え、樹高が高くなりすぎたことによる農産物への日照の影響や、松くい虫による松枯れ被害など、早急な手入れが必要とされています。地域の人の暮らしや農地を守る砂防林としての機能を高めることを目的に、そして、訪れた皆さんが森林と親しむことができるように、JTグループ社員と地元の方々が協働で森林保全活動に取り組み、これまで、クロマツの植栽、樹高の調整、松くい虫被害への対処、繁茂する外来植物の除去などの整備を進めました。これらの整備により、地元の

「地元との皆さんとの協働の活動ですね」

「森づくりの日」は、午前中に「森づくり作業」、午後は「森の課外教室」を実施しています。作業は、植栽、下刈、除伐など毎回異なります。それほど体力を要しない作業の時もあれば、汗だくになって無言で作業に没頭することもある。「森の課外教室」は、木工教室、自然観察、加茂水族館や酒蔵などの見学を、参加者のアンケートを参考に企画しています。

### 参加者の感想は?

「森づくりの日」は、午前中に「森づくり作業」、午後は「森の課外教室」を実施しています。作業は、植栽、下刈、除伐など毎回異なります。それほど体力を要しない作業の時もあれば、汗だくになって無言で作業に没頭することもある。「森の課外教室」は、木工教室、自然観察、加茂水族館や酒蔵などの見学を、参加者のアンケートを参考に企画しています。

「JTの森 鶴岡」における森林保全活動は、県、市、生産森林組合、森林組合、地元の方々、そしてJTが結集した協働の森づくりプロジェクトです。森づくり指導者、ボランティアリーダーの方々のご支援、ご協力をいただき、これからは、地域の方々やJTグループ社員の交流につながる森づくりの取り組みを進めていきます。引き続き、地域の遺産を次の世代に引き継ぐため、微力ながらお手伝いさせていただきます。



読者プレゼント テーブルマークたきたてご飯 日本の銘柄米詰め合わせセット(24食入 常温パックご飯)を抽選で5名様にプレゼント。詳しくはP11をご覧ください。

★ やまがた絆の森プロジェクト ★  
企業等と森林所有者と県との三者協定による森づくり活動。現在、32企業・団体、27箇所で開催中。