

「野遊びクラブ」「山菜塾」と立科の自然 春-秋

「秋は山から春は里から、とつとこ とつとこやって来る」  
初代山菜塾長「滝沢 隆則」氏の絵手紙に書かれた文面である。

彼は、「山菜はほどよく採る」・「山菜採りの仕事はその山菜を守る事である」  
「山菜を守れば、何時もヒョッと顔を出してくれる」「それでまた皆が喜び楽しむ」。  
彼の理念である。

山菜塾もこの理念に学び、自然と融合し、環境保全にも注意を入れた内容で  
山を良く知る人に引率を依頼し、自然に逆らわず安全に楽しむ、というコンセプトで  
復活させるものである。

また今回は、山菜だけに留まらず春夏秋冬、立科の自然をよく知って頂き、大いに  
楽しんで頂きたい。「野遊びクラブ」はネイチャーガイドの総称である。

それでは私、男将（おかみ）が立科を紹介させて頂く。先に申し伝えておくところ、男将は  
話しの脱線の名人であることを予めお含み頂きたい。

地産地消をうたうが、正確には里の山菜が採れ始めるのは、3月に入ってである。  
女神湖にザセンソウが咲く頃、密かに雪ノ下から初めての望む太陽を、今か今か  
と待ちわびるふきのとう。雪解けとともに田の畦等で、いっせいに顔を突き上げる。  
スーパーでは既にタラの芽、コシアブラなどが店頭に並んでいる。

4月、ノビル、タンポポ、イタドリ、スカンポ、カンゾウなど、里は山菜たちの新芽で  
薄緑色に景色を日々染めていく。後半、里では白くりんごの花が満開に。  
ホテル周辺はまだまだ雪が残り、荒涼たる風景である。まさに・・・  
春は里から・・・・・・である。

5月、早い年ではゴールデンウィーク中に新緑が始まる。花は立科町から女神湖まで来る  
街道沿いを、コブシの白い花がお出迎え。およそ2週間程度里から山に開花が移動。  
1週間程度遅れてサクラ。その頃、山にも山菜シーズンの到来である（アットラスト！）。  
中旬位、田舎の良さ！なのか、道端にマイカーを平気で止め、県内外ナンバー  
の車が、祭りで見られる、テキヤのように、道の両端を陣取っていく。  
たらの芽はもちろん、コシアブラ・ハリギリなどが人気で、5人の選挙区に10人が立候補  
したような、壮絶な戦いである。「根こそぎは駄目だぞ」、と勇気がないので一人つぶやく。

6月、蓼科山の開山祭。いよいよトレッキング、登山シーズンの到来。  
この頃はまだ、蓼科山の北斜面には残雪が見られ、里の深緑、ホテル周辺の新緑、山の終冬の、デフォルメすれば半袖からダウンジャケットのファッションショーが楽しめる。里から上がる途中、今度はニセアカシアの花が森を白くする。これは食用になる。山は石楠花が白、薄ピンクの大輪を咲かせる。高原が非常にカラフルに染まって行く。ちょっと待て！俺を忘れるな！とやって来るのが「レンゲツツジ」。  
濃いオレンジは げに 美しい。レストラン脇のその群生は後半にピークを迎える。6月をもう少し延長してお話しよう。（梅雨であまり旅行気分にならない皆さんに来年に向けて）早ければ中旬より2000kmの距離を、約2週間程度掛けて繁殖の目的で飛来するのが「アサギマダラ」、というやや大型の蝶。  
小さい頃、夏休みの宿題で蝶を採集した。この蝶に偶然出会い、その優雅に飛ぶ、と言うよりは「舞う」その姿に補虫網を振ることを忘れ、ただ見とれていたことを思い出す。その蝶がここには乱舞するほどいる。ピークは夏だ。  
森に大合唱が響き渡る。かえるに似た鳴き声が、木の上からする。「エゾハルゼミ」、と言う小型のセミが、やたらといる。一匹で鳴くとヒグラシの鳴き方に似ているそうだが、ジージーとしか聞こえない。立科の6月の音とはこの鳴き声なんだそうだ。山菜は全域に収穫期を迎える。この月に「餓死」する人は、まずいない。

7月、1500mの標高では「ヒメホタル」が飛ぶ。湿気った陸上で生活するため、森の中に飛ぶ。この蛍は昆虫では珍しくメスの方が小さい・・・らしい（見たことがない）。そしてメスは飛べない・・・らしい（見たことがない）。ヘイケホタルより一回り小型だが、けっこう明るい。ただし乱舞するというほど数は少ない。数頭のオスたちが恐らく・メイビー・ぱっはっぷす、たぶんメス達に自分をアピールするため飛行しているのだろうが、その男女はどうやって出会うのであろう？今度、ヒメホタルに聞いてみる事にする。

蛍観賞に浸った後、目線を上にずらせば、「夏の大三角」。星たちの未知なる輝きが楽しめる。大三角の中心に天の川も観望することが出来るだろう。その時、お隣にいる方が26歳であれば、一番北西にある星が琴座のベガ=織姫星を指差して、「今見ている光は、君が生まれた年に放った光だよ！」なんてささやくのも一つ。後に続く言葉は、勝手に考えておいて頂きたい！。

野遊びクラブでは晴れていれば星座ガイドも予定している。ロマンチックに浸りたければ21:00ロビー集合。インストラクターはがさつな人間なので、観望中は離れていたほうがいい。

この頃、山菜はだんだん食材になるものが減ってくる。一方、花は食べ頃の時期を迎える。野カンゾウ、ウド、くずの花などが結構いける。特にウドは花もその風味が味わえるし、くずは、紫の花を房にして垂れ咲くのであるが、その色にあった葡萄の香りがまたいい。

花と言えば「ニッコウキスゲ」が車山・霧が峰を黄色い絨毯で覆い隠す。普通だったら。野遊び倶楽部「写真班」、「トレッキング班」の発進だ。連休を避ければ、先ず混み合う事はない。

8月 蓼科は人の動きが、年間で一番多い月となる。

ここ周辺は梅雨の時期も含めて、非常に湿度が少なく北海道に似た環境が、別荘所有者がここを選ぶきっかけになっている。世界の避暑地「軽井沢」と言われるが、ここはその上に行く。オープン当初、コロシウム含めてエアコン完備の施設は殆ど無かった。昭和の終わり頃であるが。当時8月は午後3時頃はよく夕立があった記憶もある。

現在、全室エアコン装備完了。気温は間違いなく過去をしのぎ、5度は上がっているかな？太陽の活発化に伴う黒点の増加が、現在の温暖化の最大理由だとしたら・・・・・・・・！！？けど暑くなれば水蒸気が発生して、植物たちは逆に成長を促進されて、それほど気温に変化は無い、ともいわれる。

少なからずとも、森林の伐採は地球環境を大きく狂わしている事は間違いない。人的破壊です。森を再生しましょう！次世代のためにも！

江戸時代の4大飢饉は、逆にこの黒点活動が少なかったために冷夏になった為、とか。地球の温暖の繰り返しのうちに、人類も、動植物も全て支配されているわけで、その自然に逆らおうなんて思わないほうがいい。今、人類が唯一、方向性を求めるとしたならば、それは「自然回帰」現代科学を駆使して、昔に自然を戻すことじゃないかと・・・・・・・・夢を見た！

脱線しました。8月将来寒くなるまで、暑さを楽しみましょう！

それでも、高原を吹く風は非常にさわやか。カラッとして避暑は体感できる。

木陰に入れば、真から「木陰」とそう感じる事が出来るはず。

後半、早くも木々の色に変化が現れます。オータム・ハズ・カム

9月、日中気温は里とさほど変わらない。ただ風が吹けば違う。そして朝夕は清清しきスキッとした体感が味わえる。白樺の木が一番早く葉を落として行く。

落ち葉は夏の忘れ物なのである。（このフレーズが分かる人、流石だ！集まれ～）

中旬頃より、さあ待ちわびていた秋の味覚、キノコシーズン到来である。

正確には、野生のきのこはほぼ一年中あるもの。冬とて、秋に付いたなめこなんかは木にへばりついたまま、越冬して春を迎えるのです。

「山菜塾-秋」、新塾長はどこへ案内してくれるのか？何を採らせてくれるのか？

お好きな方、乞うご期待！

今企画は、採ったきのこを選別し、ホテルの和食別館「杣人の家」で簡単なお昼を食べるんデジュネ！残りは全てお持ち帰り～！採れる年、採れない年、極端です。きのこ情報のお問い合わせ頂ければ、ご案内します。

霜降りシメジが取れる10月下旬までが、女神湖周辺の山菜シーズンである。

立科は「りんご」の産地。意外に知られていない。地元民が言うのもなんだが、「旨い」。

次回は、そのりんごと冬の楽しみ方をお伝え致します。

次回、野遊び倶楽部 秋-冬 「立科のりんごと海老の尻尾、車がなぜ湖の上を走る？」をご案内いたします。

最後に

そもそも山菜は「医食同源」の観点から、一方神経質な現代人に対して、完全なる有機食材であることををお伝えし、好きだ嫌いだの視点からのものでなく、「安全」な食材である事は、民主党政権だろうが、自民政権だろうが偽りのない事実。

ポリフェノールを豊富に含み、血圧を下げるもの、糖尿病を予防する効果、血液さらさらにする効果があるもの。東洋医学の原料でもあることも事実・・・らしい。(医者ではないので)

安全なものだと思い込んでアトピーになっている現代人は、本当に安全なものを食しているのか、人類全てに抵抗力のない血統が将来どうなるか？簡単に想像できる。

総神経質時代の更なる今後は、医者にある点滴以外、全てがクレームの対象に・・・

なっっちゃう時代が来るんじゃないか？ホテルとしては頭の痛くなる空想で、また頭が痛くなる。人間は自然の力を借りて、自分達の体を少し位、いじめてもいいのじゃないか、と思う。

先日新人スタッフを春の山野にご招待した。翌日体がかゆい！の訴え。

ウルシだけがかぶれる樹木ではなく、クマザサでも、小梨の木でも多種、抵抗力の無い人間には自然に触れるだけで、そうなっっちゃう事も事実。特に抵抗力のない子供は。

でも、これも1回なったからダメだじゃなく、繰り返せば殆どの人間は、自然に対する「それ」、が身に付くはずである。自然と言う薬は、予防薬なのか、治癒させる薬なのかは分からない。

けど、体質改善には野生に触れ、食すことで、恐らく人間の体が持つ本来の機能が、再生されて行くと思う。まずいから、苦いからやだ！じゃなくて、薬だと思って食べる事が出来れば。

自分の子かわいい、孫かわいい、と思ったら、野遊び倶楽部でトゥギャザーしよう。

みんなが自然に触れば、アトピーだの〇〇アレルギーだの、躁鬱だの恐らく少しずつ、減少して行くに違いない。皆が医者に行かなければ、医療費負担もへり、健保組合等の

財政も、多少は楽になるはずだ。何でもかんでも医者に行かなきゃだめだ！じゃだめだ！その昔、山菜塾長は、山に入る時はライターもって行きな！と言った。

最悪の危険回避も含め、虫、植物からの応急消毒に火をあてる、というものだ。

男将も、火の威力！の崇拜者で、息子が小学生の頃、川でスズメバチにさされ、患部を強く絞り、ぎゃあぎゃあ泣くまであぶったものである。未だに彼は火を敬遠する。

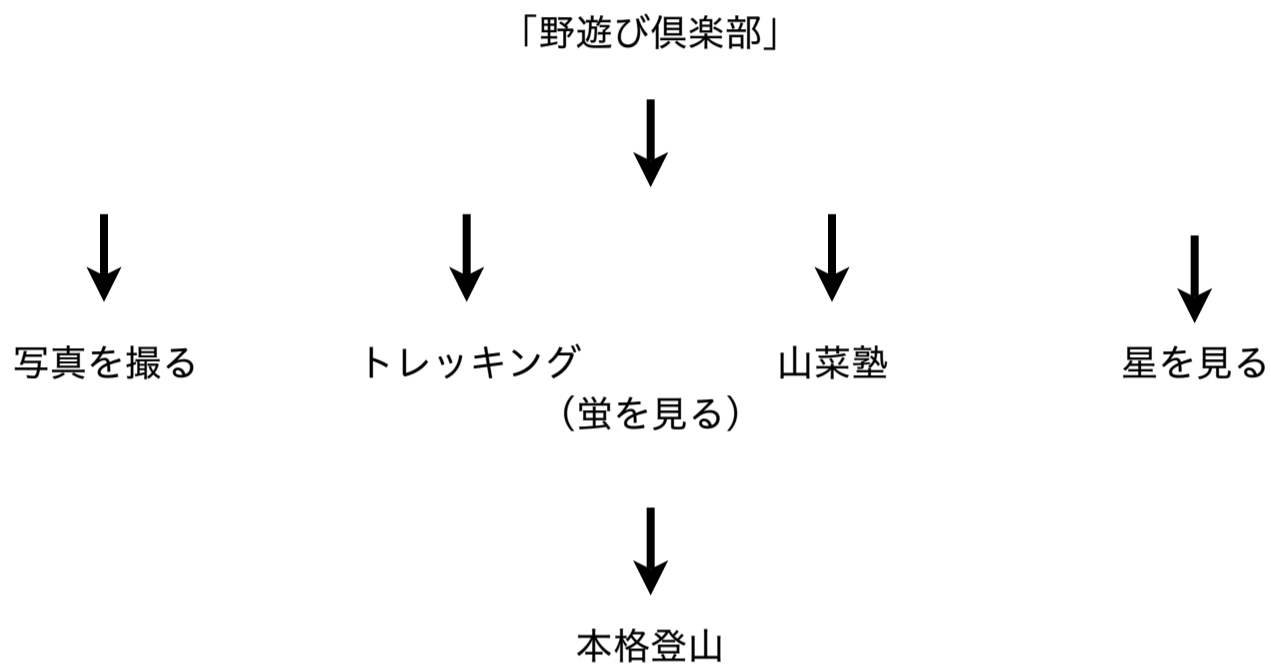
※ スズメバチに刺され、火であぶれば良い、と言うことは決して正しいことでは無いので注釈しておく。蜂に2回目に刺されたときは迷わず医者に行ってくれ！まずは患部

をよく絞ってから！マムシ噛まれても、まず患部を搾れ！同じだ！

もう一つ、シヨンベンは100%効かない、そして・・・医者はいやな顔をするが・・・火責めは、蚊、ブヨには確実に効く！間違いない！畑仕事やる人もライターは持つべき。

本題に戻ることを、思い出した。

山菜とて、全てが安全なわけではない。だから、熟知した「先生」が必要。  
キノコでも、地元立科民が一般的に食しているもの紹介し、図鑑上「食に適す」の表現があるキノコでも、捨ててしまう場合もある。山菜塾は通常人が食べて安全なものを紹介致すが、例えば、食べ併せによっては異常をきたす物は不可、として廃棄。  
また、キノコは「このキノコ大丈夫かしら？」と不安に思って食すと、大抵食あたりする。安心して採ったものは、食あたりしづらい事は、当方の勝手な解釈である。



「野遊び倶楽部」のカリキュラムの図である。一部共通のインストラクターが付く場合も有るが、各コース専門のガイドが着く。ちなみに「星」はプロのインストラクターが付く。

当倶楽部は、自然を痛めない為にも、天体観測を除き、あまり大勢での行動は控えさせて頂いている。迷子の問題も出て来る。熱中、集中したあげく、仲間とどんどん離れて行く。その防止でもある。

マイナスイオンに抱かれて、健康的に楽しく、本物の自然に触れ、逆らえない時間の経過に、今を見つめ、自然の豊かさと、有難さに感謝し、溶け込む。

野遊び倶楽部を通して、得たのが「杣人の家」の運営コンセプトであり、「健・楽・本・懐」を掲げ、精進料理の要素を取り入れた、旬菜料理のご紹介になっていく。

※ 長々のご清聴ありがとうございました。

男将（おかみ）