

大洲市 地域おこし協力隊 活動報告

令和6年
10月29日（火）

肱川地域担当
岡本麻里



目次

自己紹介

ミッション

活動事例

活動のまとめ





自己紹介

岡本麻里

愛知県出身。

大学卒業後、営業事務・ウェブ編集、専門学校広報を経験。

2022年10月に大洲市地域おこし協力隊着任。

ミッション

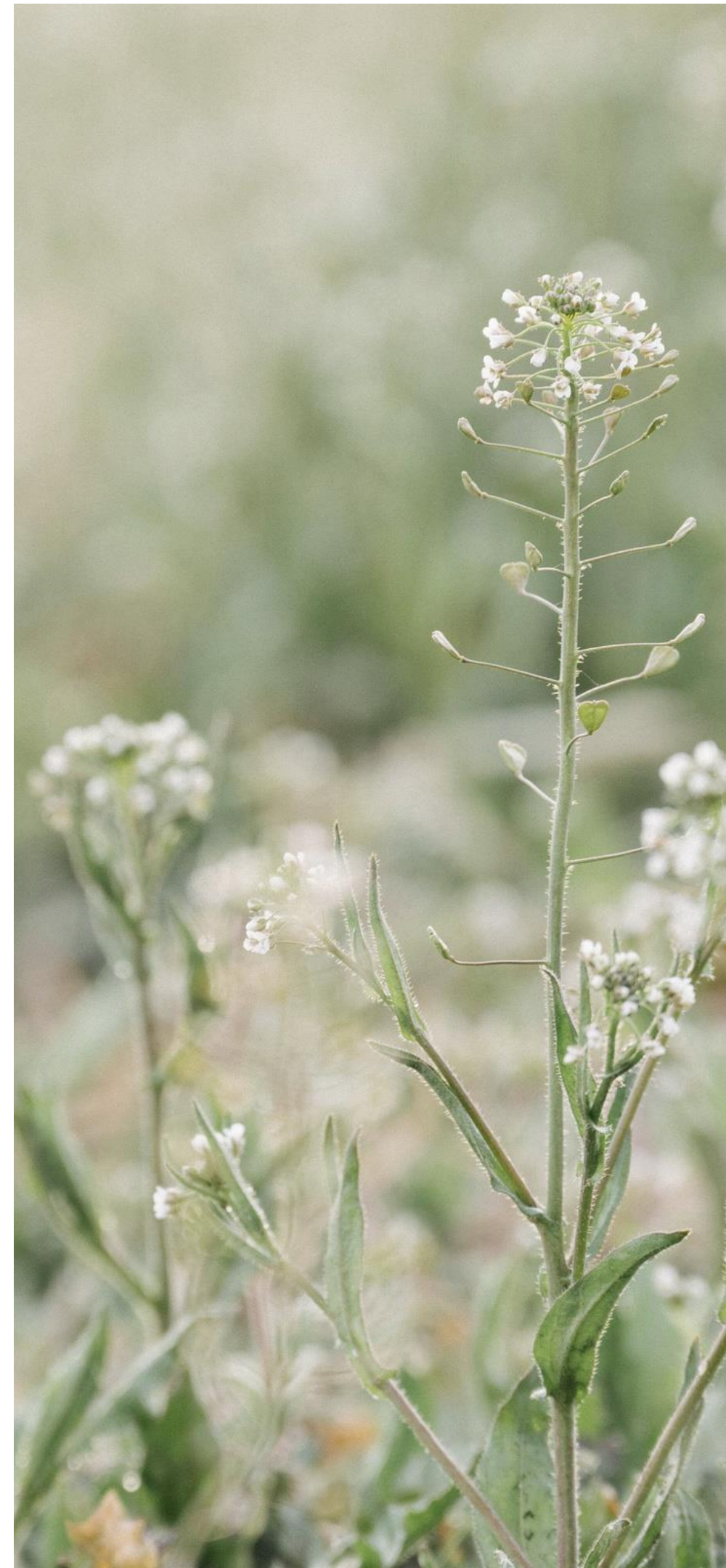
『地域食材の利活用の推進』

- ア. 地域食材の発掘・情報収集を行い、その生産者の食材を使用する事による消費の拡大、生産量の増加、所得の増加を図る取組み
- イ. 肱川地域で生産していない新しい食材の生産の提案と、受託生産者の発掘を行い、新たな所得や雇用を生み出す取組み
- ウ. 肱川地域内の飲食店頭で統一したテーマ(ブランド)料理を考察・提供し、肱川地域のイメージアップと地域の交流人口増加を図る取組み

⇒肱川ならではの食材で地域の魅力発信

地域食材＝野草と定義

- 自然豊かな肱川ならではの食べ物として「野草」を使った料理を鹿野川荘で提供することを目指す
- 食べられる野草に詳しく、かつ野草が自生する土地を所有する地元の方と鹿野川荘をつなぐ



鹿野川荘



鹿野川荘外観

pH10の温泉や料理が評判の複合施設。

宿泊客の約半数は四国外から来ており、特に関西地方からの来訪が多い。



pH10のアルカリ性温泉



懷石料理「雅」

使いたい野草

- おいしい
- アク抜きの手間がかからない
- 採取できる量が多い
- 食用になることがあまり知られていない
- 見た目がきれい
- 特に冬に食べられる野草



活動事例

- 情報収集
- 出荷依頼
- 野草料理試作、試験提供



情報収集

野草について聞き取り



道の駅野菜販売所

聞き取り対象：道の駅野菜出荷者（2022年1月～2022年12月）、山菜取りを趣味にしている地元の方



- 野草は基本的に食べる習慣がない
- 野草はありふれた存在
- 本格的な山菜は町外で採る

情報収集

野草探し



開花期のシャク

- ・ 里の植物と町の植物が混ざった植生
- ・ 山ならではの植物は多くない



- × 山ならではのもの
- その辺の草がこんな風に食べられるのか！



ホタルブクロ



石隆景一気 高安に土

持ち帰った野草の葉

事件時14歳

ラブラッド

女性のための
マネーセミナー

3/26

十字血液センターと
献血者 Web会員サー



オトシブミの揺籃（ようらん）

情報収集

野草の食べ方調査



左：ハコベ、右：アブラナ

- アク抜きが簡単な野草は意外と多い
- 野草を食べるリスク（寄生虫、アレルギーなど）
- 薬機法「専ら医薬品として使用される成分本質（原材料）」に該当する野草を使わないように注意が必要

名人厳選!
100種の
詳細図鑑

目内線ボタン
ワンタッチダイヤル発信時に使
ワンタッチボタンの登録・フ
送ボタン
通話中の電話をや
ます。
受話器を上
せん。)
操作を
電話
フ
キー
タン

戸外で使える

山菜採りの教科書

もろくも

名作100選 詳細図解

探す → 見分ける → 採る
一連の動きが一気に
名人の実用ノウハウ

オオバギボウシ
見逃め&採り方のコツ
大い集巻状の若葉
巻状の若葉
切りとる
葉・若

草紙社

構成／松岡達英 絵と文／下田智美

クレメンツさんの
薬草レシピ&
野草便り

クレメンツ 著 | 阿

野草と暮らす365日

My Valued Yas
野草研究家 山

四季の野草
摘み菜が
ごちそう
平谷けいこ
摘み菜を伝える会
写真 京谷 寛

山と溪谷社

ハーブ王子が
繰り広げる野草の世界
時にはランチやディナーに
時にはリネ

時にはランチやディナーに
時にはリラックスバスタイムに
王子の魔法で野草たちが
暮らしのパートナーに変身する
そんな日々の驚きと
楽しみを散りばめました。

調査用に購入した本

恭子

野
草
食
べ
る
本

季節の摘み菜レシピ
105



ワラビとちりめんじゃこの煮物

ヤブカンゾウの新芽のバター炒め

番外編 ミッション外の活動

- ・ 市内施設見学
- ・ 地域おこし協力隊向け研修参加
- ・ イチゴハウス見学・収穫体験
- ・ かきもちづくり見学・体験
- ・ お酒づくり体験
- ・ 地元小学生への環境教育授業 見学
- ・ ワラビ採り・タケノコ掘り
- ・ ナシの袋かけ・収穫体験
- ・ 豆腐・こんにゃくづくり
- ・ 愛媛大学地域創生イノベーター育成プログラム
（南予）受講



情報収集

イベント実施



野草クッキーの飾り付け

2022年11月	木の実のパンケーキづくり
2023年 4月	野草クッキーづくり
5月	野草観察会
6月	ドクダミチンキづくり
10月	野草観察会
12月	クルミのブルドネージュづくり
2024年 2月	ヒノキウォーターづくり
4月	野草観察会



木の実のパンケーキ作り (クルミ、スダジイ使用)



野草観察会で森を遠くから観察

出荷依頼

情報提供のポスター作成



道の駅ポスター掲
示

情報提供を呼び掛けるポスターを3種類作成

- 夏：ホタルブクロ（花）、ツユクサ（若芽）、スベリヒユ（若芽・若茎）、ヤブカンゾウ（花・蕾）
- 秋：クズ（花）、ヤマノイモ、アケビ、ウド（花・実）
- 冬：ハコベ（若芽）、ツバキ（花）、ノビル（鱗茎・葉）、ユキノシタ（若葉）

食べられる 夏の野草 を探しています！

山や畑の近くに生えていませんか？



ホタルブクロ(花)



ツユクサ(若芽)



スベリヒコ(若芽・若茎)



ヤブカンゾウ(花・つぼみ)

「うちにあるよ!」という方は
下記までお知らせください!

tel: 0893-34-2311

※大洲市肱川支所に繋がります(担当: 岡本)

mail: mari.okamoto
@city.ozu.ehime.jp

大洲市地域おこし協力隊 岡本麻里

料理に使える野草を探しています。

現在、レストラン等で提供する野草を使ったメニューの考案をしており、食材となる野草を提供していただける方を探しています。料理に使う野草は、畑や道端など肱川町内の身近な場所に生えています。提供していただけるという方は大洲市地域おこし協力隊 岡本までお知らせいただけますと幸いです。



ホタルブクロ

時期: 6月から7月ごろ

食べる部位: 花

調理例: 酢の物

道端や林縁に生える。釣り鐘型の花が特徴。肱川では白花のものが自生している。



ツユクサ

時期: 5月から7月ごろ

食べる部位: 若芽

調理例: おひたし、炒め物、天ぷら

湿り気のある田畑や木陰、河原などに生育する。青く丸い2枚の花弁が特徴。花をつける前の新芽が柔らかくておいしい。



スベリヒコ

時期: 7月から9月ごろ

食べる部位: 若芽、若茎

調理例: おひたし、和え物、煮物、炒め物

日当りのいい畑地や公園、道端などに生育する。ポーチュラカの仲間。茎葉は多肉質。山形県や沖縄県で伝統的に食用される。



ヤブカンゾウ・ノカンゾウ

時期: 7月から8月ごろ

食べる部位: 花、つぼみ

調理例: 酢の物、汁の実、炒め物

田畑のあぜや川の近くなどに生え、花のある時期も葉が残る。花弁が八重のものをヤブカンゾウ、一重のものをノカンゾウという。



ノカンゾウ

「この草うちにあるよ!」
「販売できるよ!」
という方はこちらまでご連絡ください☺

連絡先

tel: 0893-34-2311 (担当: 岡本)

※大洲市肱川支所につながります。

mail: mari.okamoto@city.ozu.ehime.jp

食べられる 秋の野草 を探しています!

山や畑の近くに生えていませんか?



ヤマノイモ(むかご)



クズ(花)



アケビ(果皮)



ウド(花・果実)

「うちにあるよ!」という方は
下記までお知らせください!

tel: 0893-34-2311

※大洲市肱川支所に繋がります(担当: 岡本)

mail: mari.okamoto
@city.ozu.ehime.jp

大洲市地域おこし協力隊 岡本麻里

料理に使える野草を探しています。

現在、レストラン等で提供する野草を使ったメニューの考案をしており、食材となる野草を提供していただける方を探しています。料理に使う野草は、畑や道端など肱川町内の身近な場所に生えています。提供していただけるという方は大洲市地域おこし協力隊 岡本までお知らせいただけますと幸いです。



クズ

時期: 8月下旬から9月ごろ

食べる部位: 花

調理例: 天ぷら、酢の物、和え物、シロップ漬け

日当たりのよい林縁、荒れ地や土手に生える。カメムシが付きやすいので取り除いて食用にする。



ヤマノイモ

時期: 9月から11月ごろ

食べる部位: むかご

調理例: 炊き込みご飯、塩ゆで、素揚げ、炒め物

藪に生え、木に絡みついて育つ。葉が茎の両側からつき(対生)、むかごの表面があまりデコボコしないのが特徴。



アケビ

時期: 9月から10月ごろ

食べる部位: 果皮

調理例: 炒め物、肉詰め、天ぷら

つる性で木に絡みながら成長する。実は熟すと割れる。高い場所に実がなることが多く、収穫には高枝切狭などがあると便利。



ウド

時期: 8月から11月ごろ

食べる部位: 花、果実

調理例: 天ぷら

春には新芽を山菜として食べる。林縁や谷の斜面などに生え、やや湿り気のある場所を好む。栽培されるものも多い。

「この草うちにあるよ!」
「販売できるよ!」
という方はこちらまでご連絡ください👉

連絡先

tel: 0893-34-2311 (担当: 岡本)

※大洲市肱川支所につながります。

mail: mari.okamoto@city.ozu.ehime.jp

食べられる 冬の野草 を探しています！

山や畑の近くに生えていませんか？



ハコベ(若芽) ※ヒヨコグサ



ノビル(鱗茎・葉)

「うちにあるよ!」という方は
下記までお知らせください!

tel: 0893-34-2311

※大洲市肱川支所に繋がります(担当: 岡本)

mail: mari.okamoto
@city.ozu.ehime.jp

大洲市地域おこし協力隊 岡本麻里

料理に使える野草を探しています。

現在、レストラン等で提供する野草を使ったメニューの考案をしており、食材となる野草を提供していただける方を探しています。料理に使う野草は、畑や道端など肱川町内の身近な場所に生えています。提供していただけるという方は大洲市地域おこし協力隊 岡本までお知らせいただけますと幸いです。



ハコベ (ヒヨコグサ)

時期: 10月から5月

食べる部位: 若芽

調理例: 和え物、炒め物、汁の実など

愛媛ではヒヨコグサと呼ばれる。花がつく前のものをとる。癖があるので、味付けを濃くしたりにおいの強い食材と合わせるとよい。



ツバキ

時期: 11月から3月ごろ

食べる部位: 花

調理例: 天ぷら、ジャム、ピクルス

園芸種でおなじみの冬を代表する花。サザンカもツバキと同じように調理できる。



ノビル

時期: 11月から4月ごろ

食べる部位: 鱗茎、葉

調理例: 酢味噌和え、天ぷら、ネギの代用

日当りのいい田畑のあぜや道端などに生える。根本は玉ねぎ型で全体にネギ臭がある。似た毒草もあるが、このネギ臭で識別する。



ユキノシタ

時期: 一年を通じて食べられる

食べる部位: 若葉、花(夏)

調理例: 天ぷら、酢味噌和え

水気のある日陰になる場所に生育する。葉の形は丸っぽく、掌状に縁が浅くくぼむ。葉の毛の間にゴミが入りやすいのでよく洗う。

「この草うちにあるよ!」
「販売できるよ!」
という方はこちらまでご連絡ください👉

連絡先

tel: 0893-34-2311 (担当: 岡本)

※大洲市肱川支所につながります。

mail: mari.okamoto@city.ozu.ehime.jp

出荷依頼

野菜出荷組合へ協力依頼



総会で協力の呼びかけ

- 道の駅野菜出荷組合 役員会出席
- 道の駅野菜出荷組合 総会出席
- 総会欠席者への資料送付



出荷する野草についての問い合わせや出荷の申し出等の反響



●ホタルブクロと大根おろしの酢の物(花3つほど使用)
レタスのような味と食感で、違和感なく食べられる。
時期:6~7月



●ヤブカンゾウのつぼみのバター炒め(つぼみ3つ)
アスパラのような味でとても食べやすい。
薬膳食材の金針菜(ホンカンゾウのつぼみ)の仲間。
時期:7月



参考資料:必要

♪話題になるような田舎ならではの料理を提供したい

肱川町は、山々に囲まれ町の中を大きな川が流れる自然豊かな土地です。そんな場所ならではの食べ物として「野草」を料理に使いたいと考えています。誰かに話したくなるような料理を提供して、リピーターになっていただきたい。コミを聞いた新しいお客様に鹿野川荘・肱川町を訪ねてほしいと思っています。

また、地元の方には「あそこで私のとった野草が使われているんだよ!」といただけるような美味しい料理を提供することも目標にしています。そうなるには時間はかかると思いますが、生産者さんにとって生きがいになっていたような出荷・取引が実現できればと考えています。



スベリヒユ



ホタルブクロ



ノカンゾウ(新芽)



ヤブカンゾウ

♪実際に野草を使った料理を提供したときの反応

これまで試験的に野草料理をお客様に提供してきました(資料をご参照ください)。その時の反応は以下の通りでした。

めずら

総会・資料送付に使った資料

野草料理試作、試験提供



- 不味くて食べられないものは少なかった
- 味にクセがないものが多かった
- 花を使った料理は見た目が華やかで、試験提供時も好評だった

試験提供用の野草の収穫

収穫した野草について説明





スベリヒユの白和えの調理の様子



クズの花のかき揚げを揚げている様子



調理風景



天ぷらを中心とした野草料理



試食会の様子



ホタルブクロの
花の酢の物



スベリヒユのおかか醤油和え



ツユクサの天ぷら



ヤブカンゾウの花の酢の物





苧麻（カラムシ）と油揚げの和え物



蛸と海老の酢の物
葛(クズ)の花添え



アカメガシワ
の天ぷら



ヤブカンゾウの新芽の酢味噌和え

活動のまとめ

- 野草料理に関する知識の蓄積
4回鹿野川荘で野草料理試作、5回宴会等での試験提供
- 野草出荷候補者1人を鹿野川荘へ橋渡し
- 野草料理提供の課題
同定の困難さ、下処理の手間、数の不安定さ、出荷者の確保、アレルギー・持病・体質との関係など
⇒専門家との連携が必要





協力隊卒業後も大洲市に居住。
自分なりの形で自然にかかわる活動
を続けていきたいです。

3年間ありがとうございました。