

われもこつ 第20号

2006年2月10日 発行

霧氷、ダイヤモンドダスト、雪、美しく厳しい凍みる冬が過ぎるとぬかるんだ土の中から緑の芽が顔を出し始めます。森や林、町のあちこちで、コブシの真っ白な花が春の訪れを告げ、まだ木々の葉が茂らないうちにと、サクラソウが、愛らしいピンクの花を咲かせます。マルハナバチにとっても大忙しの季節です。



花嫁さんは舟でゆく～日本有数の湿地帯であった軽井沢～	p.3
中部小「軽井沢自然クラブ」通信	p.4
軽井沢の貴重な植物 一オオヤマカタバミ一	p.7
われもこつの会総会のお知らせ	p.8

赤ちゃんのこぶしのように、木々が芽吹き、タラノメが食べごろになる頃、湯川沿いのハルニレの高い梢では、オオルリが、今年も遠い南の国から無事戻って来たことを声高らかに報告してくれませう。

こぶしを開くように、木々の葉が萌える春。緑という色がこんなにもたくさんあったのかと心躍ります。その中に鮮やかな山桜の色。落葉広葉樹の森のなんと美しいこと。

野鳥たちが子育てを終え、ハルゼミがにぎやかに鳴く夏、あふれるような緑の中で、フシグロセンノウの朱色が、ひととき鮮やかです。

紅葉の季節を過ぎ、カラマツの金の雨が降ると、ミズナラなどのどんぐりを、山奥の森でお腹一杯食べたクマも冬眠に入り、また、静かで厳しい冬の季節の訪れです。

軽井沢の豊かな自然は、日々新しい感動を与えてくれます。この彩り豊かな自然の営みが、これからもずっと続いて行きますように。

その鍵は私たち人間にあるのかもしれない。



軽井沢は四季折々の美しさがありますが、

なんととっても待ち遠しく感じるのは **春** ですね！

野山の恵みで おいしいレシピ

ツクシの佃煮

幼少の頃、母とツクシ摘みを楽しんでたのが原点で、いまだに春のツクシを味わっています。

〈小泉〉



【作り方】

- ①まずツクシの袴を取り除きます。袴はとがって喉にひっかかるので残さずしっかりと。
- ②水に漬けます。胞子が出て水が緑色になったら、よく洗ってゆでこぼし、しばらく水に漬けてあくをとります。
- ③だし、酒、みりん、しょうゆを入れて煮ます。
(味付けはお好みで)

佃煮というより煮びたしの感じ。味が濃すぎるとツクシの味がしません。

袴取りをすると爪の間があくで真っ黒になりますが、ブラシで洗い、レモンの皮でこするときれいになります。

ツクシは胞子が飛んでほうけたものよりも、頭が固い若いツクシの方が苦味があって美味しいです。でもほうけたものも煮れば食べられますから、とり混ぜてお作り下さい。

花嫁さんは舟でゆく

～日本有数の湿地帯であった軽井沢～

江川良武 軽井沢(扇平)の湿地を守る会会員

「潮来花嫁さんは舟でゆく」という歌謡曲がありました。南軽井沢でも明治の中頃までは「花嫁さんは舟でゆく」だったのです。群馬県側から輿入る花嫁は、入山峠を越えると晴れ着を汚さぬために舟に乗りました。それは軽井沢が大湿地帯であり、大小さまざまな池や湖があったからです。江戸時代にさかのぼりますと、職業的な「渡し舟」がありました。女街道から入山峠へ抜けようとする旅人は、これを利用しなければ山裾をめぐって大迂回をするしかなかったのです。湿地は南軽井沢だけだったのではありません。イギリスの外交官、アーネスト・サトウは、明治11年に中山道から北国街道（現在の国道18号線）を通行していますが、至る所に湿地がありアヤメなどが咲いていると日記に書いています。

この大湿地帯はどこにいったのでしょうか。明治以降、農地、飛行場、競馬場、別荘地、ゴルフ場などを拓くため、川を掘り、土を盛るなどにより乾燥化が進みました。それでも72ゴルフ場が出来るまでは、地蔵ヶ原などあちこちに湿原が広がっていました。車で一夜を過ごしたカップルが、朝気がついてみると車輪が湿原にめり込んで動けない、恥を忍んで近くの集落に助けを求めざるを得なかった、などという笑い話も残っています。今では湿原は

劇的に狭くなり、馬取周辺や扇平にわずかに残っているのみです。大正のはじめには湿地は既に少なくなっていたのですが、その時期と比べても今は3パーセントしか残っていません。なお、ゴルフ場にハザードとして多くの池が設けられていますが、そのほとんどは元々湿地のなかに点在した自然の池です。

軽井沢は日本海側と太平洋側、そして西国と東国を結ぶ交通の要衝でした。大湿地帯は、人馬の通行の大きな障害になりましたが、また湿地は生活にとって大切なものでもあったのです。先に花嫁が舟に乗ったことを書きましたが、この舟はヨシ、スゲなどの湿地植物を採取するためのものでした。これらは藁などに比べて腐りにくいものですから、人々は屋根や土壁の材料として、あるいは菅笠や蓑に加工して岩村田や下仁田に売っていたのです。泥炭はまた湿地につきものです。戦時中は軽井沢駅から貨車で東京方面に大量に出荷され、代替エネルギーとして珍重されました。さらに軽井沢の特産品であった天然氷も湿地帯の中の池から生まれたのです。

湿原の保全は草花や野鳥の楽園を維持するばかりではなく、かつての生活様式の記憶を、私たちが受け継いでいくことを確かにするものです。

パン作り
楽しかったね♡

わたしたちの知らない軽井沢のことをたくさん教えてください。野草の天ぷらを食べた時、パンを作ったことは忘れられません。

三好可愛(4年)

小西美弥(5年)

私が一番楽しかったのは、パン作りです。うまくできてよかったです。また、ちょうの写真好お話はとても楽しかったです。ちょうが好きになりました。軽井沢自然クラブに入って自然も大好きになりました。

柳澤奈都子(6年)

最初は「なんだろっ?これ」なんて思っていた花も、先生方に教えてもらってちょっと分かるようになってきました。「ライ麦レーズンパン」も教えてもらい、本当に楽しかったです。



「ライ麦パンを焼こう」の準備隊員で参加させていただきました。楽しんでもらえたようでほっとしています。工業製品の食物で溢れかえる今だから、地元産の粉を自分でこね、焼き、食べたことが実感を伴った食体験になったのではと期待しています。 S.S.

「ライ麦パンを焼こう」では、Sさん開発のパン作りキットを使って、中部小の子供達が、コッペパン風や丸パン風の美味しそうなパンを焼きました。大事そうに紙に包んで持ち帰る子、また私達に分けてくれる子がいて、楽しいパン作りでした。 土屋みさ子

自然な材料にこだわり地味でしたが、子供たちの豊かな感性で素敵なツリーができました。
一両親が多忙でクリスマスをしなない女の子は、マツボックリを家族に見立てて、四つ並べてありました。その思いに胸が熱くなりました。 小路



今年度のクラブでは、地域の方を講師に招き普段の授業では学べないようなことを教えていただきました。昔の軽井沢にはもっと自然があったことを知った時に「えー、もったいない」という声が聞こえてきたのがとても印象に残りました。心に響く活動をありがとうございました。

クラブ担当 根本先生より

中部小学校

軽井沢自然クラブ 通信

中部小の根本先生と14人の子供たちとのクラブ活動はとても楽しい体験でした。きっと彼等は自然を愛する人になってくれると思います。次の世代に豊かな自然を残すために、私達は今真剣に努力しなければならないのだと肝に命じています。 小泉

小学生時代の私がそうだったように、今の子供たちも校庭へ出て虫や草花と触れ合うのが大好き!自然を大切に思う気持ちを育てるには、野外での遊びの場をもっと設けて、楽しみながら学べる環境が必要と感じました。 栗岩



この半年、中部小学校の「自然クラブ」のお手伝いをしました。十四名の子供たちにサクラソウの紙芝居を見てもらったり、野の花を植えたり、楽しい時間を一緒に過ごせました。
その中で一番印象に残っているのは、軽井沢サクラソウ会議が作った軽井沢の昔の自然の様子を調べた本、『もう一度見たい!軽井沢の草原・湿原』の話をした時のことです。昭和三十年代の軽井沢の子供たちが、両手いっぱいサクラソウの花束を持って微笑んでいる二枚の写真を見せたときのことです。
「今、ここはゴルフ場になってるのよ。」
と何気なく説明すると、
「もったいない。するい、僕たちもこんなふうにしたかった!」
と、一人の男の子が大きな声で言ったのです。
私たちは、この町の南に広がっていた草原をゴルフ場にするという選択をしてきました。そのとき

はそれが一番いい選択だったのかもしれない。でも、経済的な利益と引き換えに、この町が失ってしまったものの大きさを、彼の一言が思い出させてくれました。
「もったいない。」
何人もの人たちがその当時、思ったことでしょうか。でも、その声は、にぎやかな観光地の騒音の中に消えてしまいました。小さな声は集めることはありませんでした。
今、再び、小さな声が上がりに始めています。この声はやっぱり、騒音の中にかき消されてしまうのでしょうか? それとも、小さな蝶々の羽音もたくさん集れば、大きな音になり、人々の心を動かすことのできる音になることが出来るのでしょうか? 今城

昨年一月二日土曜日、

『軽井沢町福祉のつどい』の午後の部

「ふれあい祭り」

(主催：軽井沢町社会福祉協議会)に
われもこの会も参加しました。

軽井沢サクラソウ会議と共同で、
発地産ライ麦粉を使ってパンやケ-
キを焼いて販売したり、われもこの
会の原っぱで収穫した野の花のタ
ネを無料配布したりしました。ケ-
キやパンはあっという間に完売。町内
の色々なボランティア団体の皆さん
と、歌あり踊りあり屋台ありで楽し
んだ午後でした。



ふれあい祭りで
好評だった
ライ麦ケーキの
レシピはこちら



ライ麦ケーキの作り方



ライ麦粉を使って甘さ控えめのケ-
キを焼いてみませんか？ バターを使
わないから生地作りが超カンタン！
薄力粉も全粒粉にすればヘルシーで
素朴な味わいを楽しめます。

■材料A

薄力粉..... 125g
ライ麦粉..... 60g
ベーキングパウダー..... 小さじ2
砂糖（洗双糖や黒糖）..... 大さじ3
レーズン..... 80g
くるみ..... 50g

■材料B

卵..... 1個
牛乳..... 1カップ
サラダ油..... 1/2カップ

- ① 材料Aの粉類と砂糖を合わせ、ボールにふるい入れレーズンとくるみを加え、手で混ぜる。
- ② 材料Bを別のボールに入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え、へらでさっくり混ぜ合わせる。
- ④ オープンシートを敷いたパウンド型に流し入れ、平らにならし、軽く台にたたきつけて生地をなじませる。
- ⑤ 180~190℃に予熱したオーブンで35分くらい焼く。

※脂肪が気になる方は、サラダ油を減らし、卵白を多めに加えて下さい。

われもこの会

2005年の活動報告

昨年も春から秋まで町からお借りしている空き地四ヶ所（前沢の原っぱ北・南・西、市村の原っぱ）と荒地の空き地（私有地）に植えた野の花の世話をしてみました。カンカン照りの日でも台風が去ったばかりの時でも作業に集まって来る会員たちにはオドロキ！（ちよっと自慢）

また、昨年は、ていらんぼう広場（軽井沢文化協会主催）やふれあい祭り、小学校のクラブ活動にも参加しました。

われもこの会の活動は、花が咲くまで何年もかかる宿根草みたいなもの。ようやく根付いてきたかなと思っ今日この頃です。 Y. I.



● 軽井沢の貴重な植物

オオヤマカタバミ（カタバミ科）

軽井沢は、植物の宝庫でした。かつて南軽井沢の草原・湿原には、有名な「尾瀬ヶ原」にも無いような貴重な植物が生育していたそうです。七〇年代からのゴルフ場開発でそれらの多くは失われてしまいました、もう二度とその姿を見ることのできなくなりました。たたくさんの種があります。

これら軽井沢の貴重な種の中には、遠い氷河時代から生き抜いてきた種もありました。

そのひとつが、オオヤマカタバミです。環境省絶滅危惧Ⅱ類。町内でも二ヶ所にしかないといわれています。一ヶ所が、今、別荘開発計画があり保全活動が起こっている扇平地区です。

カタバミの葉を巨大にしたような葉で、直径五〜六センチ。普通と逆に外側が凹型にへこんでいる特徴があるので、一目見ればすぐ分かります。四月に大きな白い花を付けます。

オオヤマカタバミたちの声が聞こえてくるようです。

——誰か、わたしたちを助けて！——

今までと同じようにずっとこの町に生きていきたいの。——

イギリスのナショナルトラストの自然保護の合い言葉、

for ever, for everyone（いつまでも、みんなのために！）

は、ここ軽井沢では聞くことが出来ないで終わってしまうのでしょうか？

われもこうの会
2005年度総会&勉強会のお知らせ

<日時> 2月26日(日) 午後1時30分より
1:30~2:30 勉強会

「花嫁さんは舟でゆく」

～日本有数の湿地帯であった軽井沢～

講師 江川良武氏 (p.3参照)

2:45~4:00 われもこうの会総会



<会場> 軽井沢町中央公民館 1階 講義室

- ◆会場準備のお手伝いのできる方は1時頃おいで下さい。
- ◆受付で、山野草のタネの配布、発地産無農薬ライ麦全粒粉の販売も行います。
- ◆勉強会は会員以外の方の参加もOK。軽井沢の自然保護に興味のある方、ぜひ、ご参加下さい。

**われも券の使用期限が
せまっています！**

お財布やひきだしに使い忘れの
われも券がありませんか？
3月31日までにお使い下さい。

🌸🌸 編集後記 🌸🌸

1998年のわれもこう会の発足とほぼ同時に発行を始めたこの会報も20号を迎えました。「われもこう」を読んで会員になってくださった方、野の花に興味を持ってくださった方に感謝！

注意！

われもこうの会、軽井沢サクラソウ会議、および軽井沢(扇平)の湿地を守る会は、軽井沢緑のトラスト協会・基金とは、一切関係がありません。責任者や連絡先を明らかにしていない団体への寄付や入会はくれぐれも慎重にされますようおすすめします。

われもこうの会のホームページ

リニューアルオープン！

<http://www.h5.dion.ne.jp/~waremoko/>

発行/われもこうの会

事務局 TEL・FAX/ 0267(46)2505