

# 緑化だより

No.28 平成20年6月号



ウツギ：平成19年5月24日撮影

○きのこのない食卓なんて

○樹のあれこれ

○研修会・イベント報告

5/1：山菜を学んで食べよう

○研修会・イベント紹介

○花だより

○お知らせ・案内

**生き物いっぱい 自然いっぱい**

広島県緑化センター・広島県立広島緑化植物公園

〒732-0036 広島市東区福田町166-2

TEL 082-899-2811 FAX 082-899-2843

URL <http://ryokka-c.jp> E-mail [hiroshima@ryokka-c.jp](mailto:hiroshima@ryokka-c.jp)



## きのこのない食卓なんて

### 『第3話 食物繊維の効用』

前回でも少しとりあげましたが、きのこ類の食物繊維は野菜と同じくらい含まれています。たとえばキクラゲの仲間は、100g あたり 4~5g の食物繊維を含んでいます。食物繊維は、人間の体の中では消化されないで不要な成分のように思われていましたが、実は重要な役目を果たしていることが分かってきました。それは、コレステロールや発ガン物質など腸内にたまった有害物質をスムーズに排出する効果があるのです。また、便秘予防にも役立ちます。

キクラゲは、きのこの中では特に栄養価が高いといわれ、糖質を多く含み、カルシウム、リン、鉄などの無機質、さらにビタミンDも含有しています。毎日食べると髪が黒々となりツヤもでて白髪にはならなくなるとも言われています。でもこのキクラゲ、時々海産物(クラゲや海草)と間違えている方がいて、びっくりすることがあります。

キクラゲの仲間には多くの種類がありますが、我々が食べているのはキクラゲとアラゲキクラゲ、たまに白キクラゲがあります。いずれも広葉樹の枯れ木に発生します。



キクラゲ

## 樹のあれこれ 『ヤマボウシ』

ミズキ科ミズキ属

6 月中旬頃水平に広げた枝先に花を上向きに付け、木全体が白い布を被ったように見えます。

葉の側脈は著しく湾曲し、葉の先に集まっているのが特徴で、白い4枚の花弁が目立ちます。これは葉(総苞片)で丸い花の集まりを囲んでいます。

日米親善の木としてよく街路樹や公園に植えられているハナミズキはアメリカヤマボウシとも言われヤマボウシによく似ていますが、花卉の先がくぼんでいるので区別が付きまます。

ヤマボウシという名前は、山法師で白い花びらが白い頭巾をかぶっている山法師に似ているところからこう言われています。

秋に総苞片を落とし、丸いボールの形に変わり、赤く熟します。少し甘みがあり食べられます。センター池の横や、出合いの広場、和風庭園の前などに植栽されています。



ヤマボウシの花:H19.5.24 撮影



# 研修会・イベント報告

5月1日(木) 『山菜を学んで食べよう』

山菜を食べる機会が少なくなっており、季節の味を家庭でも味わっていただきたいと思って今回の研修を企画しました。山菜は天婦羅で食べることが多いのですが揚げてしまうと山菜のもつ独特な味がわからなくなると言うことで、今回は湯がくことで本来の味を知ってもらうことにしました。

あらかじめ採取された山菜(ウド・コシアブラ・ツリガネニンジン・アサツキ・ギボウシ・イタドリ・タラ・ワラビ等)を湯に浸し、味噌タレやぽん酢等で試食し、山菜独特な苦味や辛さを舌で感じることができました。

気候も良くなり、山などに出かける機会もあるかと思いますが、山菜の特徴を覚えておき山菜料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。ただし、公園などでの採取禁止の場所での採取や、少し味わう程度を採取するといった山でのマナーを守るようにしましょう。



研修会実施状況



コシアブラ



ウド

# 研修会・イベント紹介

○6月8日(日) 『庭木の手入れ』 10:00～12:00 学習室

講師:樹木医 工藤 徹 先生

マツの緑摘みを中心に庭木の手入れについて学んでみませんか。マツ以外の庭木の管理についての質疑応答なども行いますので、この機会に何でも質問して下さい。

○6月13日(金) 『6月の自然探勝』 10:00～12:00 管理事務所前集合

講師:植物研究家 中塚 道則 先生

毎月、第2金曜日に実施している植物観察会です。管理事務所から野鳥の森コースを歩く予定です。コアジサイ・クマノミズキ・ヤブニッケイ・ウラジロノキ・シロダモ・エゴノキ・コバンノキ・コシアブラ・リンボクなどを観察する予定です。

○6月24日(火) 『初夏の樹木を見て歩こう』 10:00～12:00 管理事務所前集合

講師:植物研究家 清藤 徹 先生

新芽も出揃い、新緑から深緑へと移り変わっていく時期になります。樹木の葉をしっかり観察してみても如何でしょうか。ナツツバキやスイカズラ・マタタビ・クチナシなどの花が見られると思います。

# 花だより シモツケ バラ科

シモツケ属 学名: *Spiraea japonica*

バラ科は、北半球を中心に世界中に分布しており、日本に自生しているのは 30 属約 250 種が確認されています。その他、園芸種や外国産樹種が多数植えられていますが、シモツケ属は 10 種ほど自生しており、センター内では、シモツケ・ユキヤナギ・コデマリ・トサシモツケがあります。



シモツケ H19.6.6 撮影

シモツケは、落葉低木で別名キンモツケとも言い、枝先に複散房花序を出し、直径 3～6mm の小さな花をつけます。花色は、紅色・濃紅色・白色と変異が多く、果実は袋果になります。樹勢は強くどこでもよく育ち、日当たりの良い乾燥地を好み、実生や株分け、挿し木などで増やすことができます。



トサシモツケ H19.5.20 撮影

和名は、栃木県下野で最初に確認されたことにより、学名の *Spiraea* は *speira* (螺旋) に由来するギリシャ名で果実が螺旋状をなす種があるためによります。*Japonica* は日本のという意味になります。

センターのシモツケは鹿に食べられないように電線で囲まれている苗畑にあります。

## ♪☆お知らせ・ご案内☆♪

### ◎ 6 月日は、「山の日」県民の集い 0 00 ～多目的広場他

6 月日は「山の日」です。緑化センターでも山の手入れを中心に、きのこ教室、自然観察会、クイズラリーなどを行います。

### ◎ 展示会のお知らせ 展示場所:レストハウス

#### ○私の野鳥写真展

5 月27日(水)～29日(日) 野鳥愛好家が撮影した野鳥の写真を展示します。躍動感溢れる野鳥の写真をご覧ください。

#### ○夏のバードカービング

5 月27日(水)～29日(日) 彫木彫りで作られた夏鳥を展示します。写真では分かりにくい大きさや細かな色彩など、じっくりとご覧ください。

○季節のきのこ展 園内で採集した本物のきのこを展示しています(常設展示)

### ◎ 図書閲覧について

センターの書庫には、様々な専門書や図鑑などがあります。閲覧を希望される方は、管理事務所までお越し下さい。

(本の貸し出しは行っておりませんのでご了承下さい)