

国営明石海峡公園神戸地区あいな里山公園は「里地里山文化公園」をコンセプトに、藍那地域の里地里山景観を保全再生し、都市近郊で誰もが気軽に里山を体験できる公園として、様々なプログラムを提供しています。

## 3月13日(土)～5月5日(水・祝) つくし&よもぎ摘みほうだい！！

あいな里山公園では春を代表する山菜である「つくし」と「よもぎ」が園内各所で多く見られます。国営公園は本来、園内の動植物は持ち出し禁止となっていますが、GW終わりまでの期間限定で、特別に「つくし」と「よもぎ」を自由に摘んで好きなだけお持ち帰りいただけます。

「つくし」はすでに園内各所で摘み頃を迎えはじめています。「よもぎ」は新芽が出だしたところで摘み頃はもう少し先になりますが、3月下旬には摘み頃を迎え、GW終わりまで摘むことができます。

ぜひ春のあいな里山公園を散策いただきながら、「つくし」や「よもぎ」を探して摘んでみてください。

実施期間：3月13日(土)～5月5日(水・祝)まで。

※3月20日(土・祝)からとお知らせしていましたが、つくしの生育が例年に比べて早く、すでに摘み頃を迎えはじめたため、予定より一週間早く開始いたします。

※開園時間内はいつでも自由に摘んでいただけます。

主な場所：切通し広場、棚田の畦など。

※それ以外でも園内各所に自生していますのでぜひ園内散策を楽しみながらお探してください。

※長屋門にて料理レシピを配布しています。

※摘んだ「つくし」と「よもぎ」を入れる袋は各自でご用意ください。



“つくし”は、北海道から九州までの日当たりの良い草地に生えるシダ植物。市街地でも普通に見られる、もっとも身近な山菜の一つです。3月中旬ごろから伸び出して、里山に春の訪れを知らせてくれます。

そして4月中旬、つくしが枯れ始めるころ、今度は同じところからスギナが生えてきます。実は、つくしとスギナは同じ植物なのです。つくしは孢子を飛ばして繁殖するための“春の姿”で、スギナは光を浴びて光合成をし、栄養をたくわえるための“夏の姿”というわけです。



“よもぎ”は、日本全国の日当たりの良い場所に普通に見られるキク科の多年草。もっとも身近な野草の一つです。3月初旬ごろから、白い毛におおわれた新葉を広げはじめます。そこから冬に枯れるまでの間、ずっと見ることができますが、食用に適しているのは3月～5月の時期に摘んだ新葉です。

よもぎ団子にするほかにも、お浸しや天ぷらなどの料理にも使うことができます。ハーブとして肉の臭み消しにも使われることもあります。また、野草茶や止血薬としても利用されてきました。