

# 草あそび

飛騨市薬草体験ガイドブック 2025 冬

飛騨で出会う



自然のめぐみ

2025年 2/8(土)

会場: 飛騨市役所西庁舎 3階大会議室

薬草を学ぶ講演会

参加無料 定員: 各40名

お申し込みはこちらから!



10:00~11:30

「和ハーブ」のある暮らし  
~身近な植物を深く見つめる~

古来日本には、暮らしに楽しみやうるおいをもたらす、健やかな心身に寄り添う植物が育ってきました。それらを「和ハーブ」と呼び、【薬】【礼】【お風呂】など、様々なシーンで用いられてきました。今回はそうした身近な植物たちと日本人の関わりを紐解きます。伊吹山麓に伝わる薬草の知恵や、異国モンゴルハーブとの共通点、さらにこの春からの植物散策がもっと楽しくなるフィールド観察のコツも併せてお話しします。



講師: 平川美鶴

日本各地の足元の植物と人のつながりを調査・研究。日本人らしい生き方や感性を探求し、風土とともにあった尊い知恵を今どう生かすか考え、未来へ届けるメッセージ。『和ハーブのある暮らし』著者。和ハーブ協会副理事長。

13:30~15:30

飛騨の森に香る！  
ときめく薬木の魅力発見講座

飛騨には様々なときめく薬木、日本の伝統文化に重要な薬木があります。伝統食の「ナツメ」は今注目されるスーパーフード! 「カヤの実」は知る人ぞ知る日本産の貴重なナッツ。春一番に尾根に咲く「ニオイコブシ」や五葉松の「ヒメコマツ」は本当にいい香りで魅了されている人が沢山います。そんな薬木の薬効や活用方法を五感で体感して頂きながらお話しします。「ヒメコマツ」の精油を使ったルームスプレーづくりも行います



講師: 半谷美野子

小さい頃から自然を愛し、様々な体験をしてきたことを生かし、「自然と人、地域と人をつなげる」五感を通じた講座や執筆活動を行う。森林インストラクター、和ハーブインストラクター、JAAアロマコーディネーター、造園施工管理士一級、ビオトープ施工管理士、学芸員など



## 10 薬草ハーブティーを作ろう♪

ハーブティーマイスターと楽しむ

あなたの体に合った、オリジナルハーブティーを作ってみませんか? 飛騨産の薬草を用い、参加されたお一人お一人に合わせたブレンドを見つけてみましょう。ハーブティーマイスターのアドバイスを聞きながら、ハーブの知識も深めつつ、あなただけのオリジナルブレンドをお作り頂きます。飛騨の恵みで心もほっこり、身体も癒されるティータイムはいかが?

3/2(日) 14:00~14:40

集合 ひだ森のめぐみ (飛騨市古川町武之町 6-7)  
参加費 1,500円 定員 6名(最少催行人数2名)

お申し込み▼



案内人【薬草で飛騨を元気にする会 理事長 北平 嗣二】  
料理旅館熱水亭店主。筑城大学特任名譽教授村上光太郎先生から薬草の指導を受け、薬草のすばらしさを知り薬草を美味しく食べる料理を追究している。薬草を手軽に食す為薬草の飴・薬草紅茶など商品開発もしている。

【申し込み】 飛騨市公式観光サイト 飛騨の旅「ひだあそび」



## 09 よもぎ染めのストールづくり

自然の色をいただき、春の準備を染める

nodeでは昨年薬草染めを研究中。今回は「いこいの家」さんの「よもぎ」を使って、春にぴったりなふんわり軽いストールを染めてみませんか? 材料はすべて用意しますので、手ぶら参加でOK。先媒染、染液の抽出、染色、後媒染の工程と一緒に染してみよう。媒染によって出る色は様々。どんな色に出会えるかはあなた次第。まだまだ寒い飛騨ですが、自然の恵みの色をいただいて、もうすぐやってくる春の準備をしませんか?

3/1(土) 10:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 15:00

集合 飛騨市まちづくり拠点 node (飛騨市古川町殿町 8-17)  
参加費 4,000円 定員 各3人

お申し込み▼



案内人【飛騨市まちづくり拠点 node】  
飛騨市まちづくり拠点 node は、まちづくりと観光の拠点です。地元の人が集ったり、観光客が遊びに来たり、みんなで一緒にイベントを楽しんだり、使う人たちの声で変化する場所です。

【申し込み】 飛騨市公式観光サイト 飛騨の旅「ひだあそび」または node ☎ 0577-62-9797 (水、木定休)

各プログラムの詳細、お申し込みはこちらから!



飛騨市観光サイト 飛騨の旅

## お申し込み方法

- 1 プログラムに参加するには事前のお申し込みが必要です。  
参加したいプログラムを見つけたら飛騨市公式観光サイト「飛騨の旅」もしくは、各プログラムへお電話でお申し込みください。  
<https://www.hida-kankou.jp/plan>
- 2 当日まで楽しみにお待ちください。  
やむを得ずプログラムに参加できなくなった場合は早めにお申し込み先へご連絡ください。キャンセル料が発生するプログラムもあります。
- 3 当日は開始時間前に会場 or 集合場所へ。参加費は当日現金でお支払いください。  
できるだけおつりがないようにご準備ください。

### 注意事項

- ・受付は先着順になります。
- ・プログラムにより申込期限がございます。お早めにお申し込みください。
- ・開催直前のキャンセル料は、1週間前から3日前までは参加費の50%、2日から当日は参加費の100%です

## お問い合わせ

飛騨市役所 まちづくり観光課  
〒509-4292 飛騨市古川町本町 2番 22号  
電話番号: 0577-73-7463

自然をぎゅっと閉じ込めて。あなただけの森をお部屋に飾る

# 01 飛驒の森の薬草標本づくり



あなた好みの薬草を選んで、ハーバリウムオイルを使った薬草標本づくりと一緒に楽しみましょう。ハーバリウムとは広い意味で植物標本の全般を意味します。素材の薬草は薬草コンシェルジュの案内人が飛驒で栽培、採取したもの。薬草についてはもちろん、採取のタイミングや栽培についても学べます。あらかじめ素材は乾燥済みですので、選んだ植物を生け花のようにポトルの中に配置し、オイルを流し込みます。オイル漬けにすることで季節を問わず、お部屋で飛驒の自然を楽しむことができます。世界にひとつだけの癒やしのポトルを作ってみませんか？

2/2(日) 10:30～12:00 / 13:30～15:00

集合 飛驒市まちづくり拠点 node(飛驒市古川町殿町 8-17)  
参加費 4,500円 定員 各6名  
備考 参加は中学生以上



案内人【ハーバリウム・ラボ・ひだ】  
植物の生育の段階から取り組み、押し花やオイル漬け、リース作りなどを通して薬草を中心にその良さや楽しさを皆さんに伝えることができないかな～と日々頑張っています。皆さんのセンスやアイデアも参考に進化中です！

【申し込み】 飛驒市公式観光サイト 飛驒の旅「ひだあそび」

お店級！薬草パレンティンチョコづくり

# 02 キレイと健康を贈ろう！



パレンティンに、罪悪感ゼロの薬草ローチョコレートを贈りませんか？「ローチョコ」のローは「ローシ生」の意味。自然の食材を生そのまま使うことで、ビタミンやミネラル、食物酵素を丸ごと摂取できます。乳製品や小麦、砂糖が苦手な方でも安心して楽しめるヘルシーなスイーツです。甘いものを我慢せず、食べるほど美しく健康に！自宅で簡単にできるような贅沢ローチョコレートが作れます。完成後は、豪華な9個入りローチョコレートボックスをお持ち帰りいただけます。大切な人へ贈る、パレンティンにぴったりな特別な体験をぜひ。

2/9(日) 10:00～12:00

集合 SATOYAMA EXPERIENCE NINO-MACHI 棟 (古川町之町 11-32)  
参加費 4,500円 定員 12名 (最少催行人数6名)  
備考 ナッツアレルギーのある方は事前にお知らせください。持ち物：エプロン、タオル、タッパー、保冷剤、保冷バッグ



案内人【飛驒市地域おこし協力隊 毛受聖佳・毛受巖 (めんじょうせいか・いわお)】  
飛驒市の薬草文化に魅了され移住を決意。突然発症したアトピーをきっかけに、食生活を直し、夫婦で無理なく続けられる健康で美味しいレシピや食べ方を考案し、薬草の力を活かしたライフスタイルを提案しています。

【申し込み】 飛驒市公式観光サイト 飛驒の旅「ひだあそび」

和ハーブ×発酵で出会う、新しい美味しさ！

# 04 和ハーブ入りのヤンニウムだれと白菜キムチを作ろう！



今や日本で一番売れているお漬物は、キムチ！でもキムチを手作りするのはちょっとハードルが高いかな？と思われている方、本格派なのに手軽に作れる白菜キムチと一緒に作りましょう！キムチ作りに欠かせないヤンニウムだれに、酵素たっぷりの麹とミネラルがギュッと詰まった飛驒の和ハーブを加えることで、他にはない美味しさが生まれます。キムチ風味の和え物やお肉の下味付けなど、万能なこのヤンニウムだれを使ったアレンジレシピもお伝えします！

2/18(火) 10:00～12:00

集合 飛驒市まちづくり拠点 node(飛驒市古川町殿町 8-17)  
参加費 3,500円 定員 6名 (最少催行人数3名)  
備考 白菜キムチとヤンニウムだれをお持ち帰りいただけます。ポリ袋のご用意はありますが、タッパーや手提げ袋などをご持参いただくと安心です。持ち物：エプロン、手拭きタオル

案内人【ヒダノワ 上田涼子】  
和ハーブ・発酵・バーマカルチャーを軸に《(環・和・輪)をつむぐ暮らし》と在り方を探究中。講座やワークショップの開催、執筆、レシピ開発などを行っています。飛驒とハーブの会代表。

【申し込み】 飛驒市公式観光サイト 飛驒の旅「ひだあそび」



和ハーブ×発酵で暮らしを豊かに

# 05 『あねかえし』作り！



市販品の多くは化学物質が使われており、体内で分解できずに蓄積されてしまうことも…。今使っている石けんを、安心安全な自然素材に変えてみませんか？素材は、薬草パウダー、国産のはちみつ、ミネラルたっぷりのケイ素水、天然素材の石けん粉。薬草は、竹炭、ヨモギ、キハタメナモミから好きなものを2つお選びいただけます。手のひらサイズのが2〜3個ずつ作れ、3週間から1ヶ月程度乾燥させて完成です。お土産にすぐに使える石けんも1つプレゼント。薬草チャイもご用意。ゆったりと薬草を楽しみましょう。

2/16(日) 10:30～11:30 / 13:30～14:30

集合 飛驒市まちづくり拠点 node(飛驒市古川町殿町 8-17)  
参加費 2,200円 (薬草チャイ付き) 定員 各6名  
備考 小学生以下は親子同伴 (一緒に作っていただけます)



案内人【薬草を楽しむ会 WAKUWAKU】  
自然の中で、薬草を摘み取って夢中になれる。旬の薬草に出会い、摘んで帰って美味しく食べてみる。一つ一つがワクワクの連続です。そんな体験を共有したいと、薬草コンシェルジュ仲間数人で会を始めました。

【申し込み】 飛驒市公式観光サイト 飛驒の旅「ひだあそび」または ☎ 090-6078-6211 (10:00～18:00 石原)

薬草×発酵で暮らしを豊かに

# 06 仕込もう！松葉味噌



飛驒コシヒカリを使っているのに手づくりした「飛驒こうじ」と飛驒産の大豆でつくる味噌に飛驒に自生する赤松の葉のパウダーを入れて「松葉味噌」を3kg仕込みます。松の効果を残すところなく使いきるために松葉パウダーを使います。粉末なので松葉の効果が味噌全体に行き渡り、発酵・熟成が上手に進み消化吸収もしやすくなります。松葉を味噌に入れる事によって普段の料理にとり入れやすく毎食でも摂取できるように、松葉パウダーを有効に活かすことができます。

2/11(火・祝) 10:30～12:00 / 13:30～15:00

集合 飛驒こうじ織勢 (飛驒市古川町殿町 1863)  
参加費 5,000円 定員 各8名 (最少催行人数3名)  
備考 持ち物：エプロン、三角巾 (バンダナでも可)、タオル、筆記用具

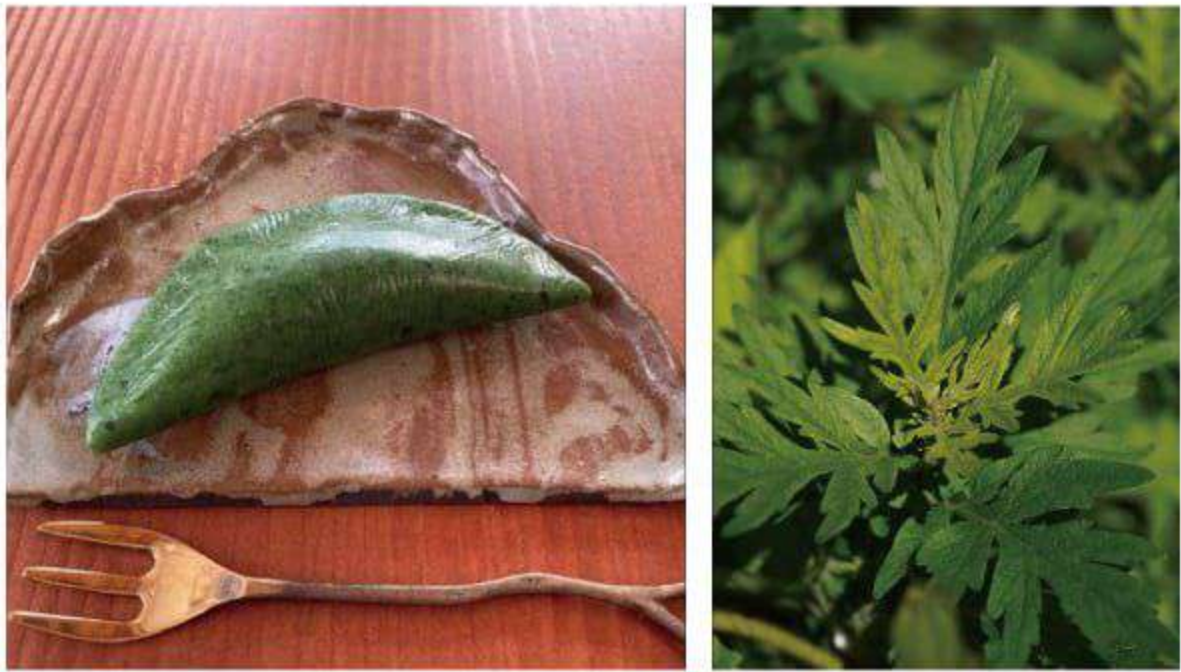
案内人【飛驒こうじ織勢 柳尾 浩】  
あふれ出る麹愛が止まらない、いつも麹のことばかり考えている発酵マニア。オーガニックのクラフト麹専門店「飛驒こうじ織勢」という小さな麹屋を築145年の古民家で営んでいます。

【申し込み】 飛驒市公式観光サイト 飛驒の旅「ひだあそび」または ☎ 090-9934-6608 (柳尾)



薬草×発酵で暮らしを豊かに

# 07 クロモジの蒸留水とポデイクリームづくり



南飛驒に伝わるヨモギを使った郷土菓子「あねかえし」。飛驒の言葉では「こねる」を「あねる」と言い、あねてかえることから「あねかえし」と呼ばれるようになったとか。今回はお一人10〜12個作成。専用の鉢も体験していただきながら、家庭にある道具で簡単にでき、失敗しないコツを伝授します。あねこもノーマルから、桜塩、レモン塩、ゆず塩と、お好きな味を選べます。主役のヨモギは小坂の炭酸泉で灰汁抜きするため、より濃い緑とその香りに驚きます。この郷土菓子を次の世代にも受け継いでもらいたい。そんな思いでこのワークショップを行っています。

2/22(土) 10:00～12:00 / 13:30～15:30

集合 飛驒市まちづくり拠点 node(飛驒市古川町殿町 8-17)  
参加費 3,500円 定員 各5名 (最少催行人数2名)  
備考 参加は小学生以上 ※保護者同伴 OK



案内人【Mina Base】  
下呂市小坂町の自宅でワークショップを開催しています。野草が大好き！イラストを描いたり、採取して料理をしたりと、生活に野草のある暮らしを皆さんにも伝えていきます。自然ガイドとしてフィールドもご案内しています。

【申し込み】 飛驒市公式観光サイト 飛驒の旅「ひだあそび」または ☎ 090-3386-1636 (皆越)

薬草×発酵で暮らしを豊かに

# 08 いつもの料理に使える！マイ薬草麴ペーストづくり



薬草が入った塩麹「薬草麴」がさらに進化！薬草パウダーと麴パウダーでペーストになりました。なめらかで使いやすい！さらに酵素がよく働き、消化吸収しやすくなっています。麴の粒感がなくなるとこんなに使いやすいのか！と驚くほどに用途はいろいろ！どんなお料理にも幅広くお使いください。4種類の薬草パウダーと2種類の麴パウダーからご自分のお好きな素材をお選びいただき、自分仕様のマイ薬草ペースト200g×2種類を仕込んでいただけます。

2/22(土) 23(日) 24(月) 11:00～12:00

集合 飛驒こうじ織勢 (飛驒市古川町殿町 1863)  
参加費 5,000円 定員 各8名 (最少催行人数3名)  
備考 持ち物：エプロン、三角巾 (バンダナでも可)、タオル、筆記用具

案内人【飛驒こうじ織勢 柳尾 浩】  
あふれ出る麹愛が止まらない、いつも麹のことばかり考えている発酵マニア。オーガニックのクラフト麹専門店「飛驒こうじ織勢」という小さな麹屋を築145年の古民家で営んでいます。

【申し込み】 飛驒市公式観光サイト 飛驒の旅「ひだあそび」または ☎ 090-9934-6608 (柳尾)



薬草×発酵で暮らしを豊かに

# 09 クロモジの蒸留水とポデイクリームづくり



ほんのり甘く爽やかな香りが人気のクロモジを蒸留し、それを使ってポデイクリームを作ります。手肌も心も癒される時と一緒に過ごしませんか？作り方を覚えたら、是非おうちでも作ってみてください。親子参加も大歓迎！小学生以上は一人での参加も可能です。

①2/24(月・祝) ②2/26(水) 14:00～15:30

集合 ①ひだ森のめぐみ (飛驒市古川町武之町 6-7)  
②船津座 (神岡町船津 1130-1)  
参加費 3,000円 定員 各10名 (最少催行人数6名)



案内人【Lib. (りぶぼわん) 岡本文】  
元飛驒市地域おこし協力隊・地域プロジェクトマネージャーとして約5年半薬草の普及に関わり、令和6年3月に卒業。現在は市薬草活用講座の実施、イベント出店、小学校での授業などを通して薬草を暮らしに取り入れる方法を伝えています。

【申し込み】 飛驒市公式観光サイト 飛驒の旅「ひだあそび」