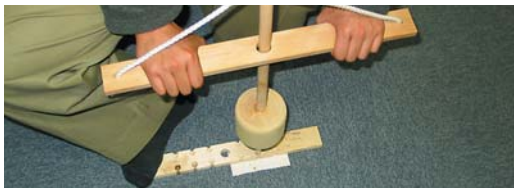
使い道を知る



木をこすり合わせる火起こし

食べる ― 自然のエネルギーを体に

タラノキの若芽。いわゆるタランボ。天ぷらなどで。必ず芽をいくつか残す（５月）

虫や鳥だけでなく、私たち人間にとっても、木は食べる楽しみを与えてくれます。

ただし、若芽を採りつくして木を枯らしてしまうような人には、自然の恵みをもらう資格はありません。

ヤマグワの実。甘くておいしい。果実酒もいい（７～８月）

ナワシロイチゴの実。少しえぐみがある。ジャムにもする（８月）

オニグルミの実。果肉を手でむくか土に埋めて腐らせ、中の種を割り、中身を食べる（９～10月）

カラフトイバラ（ヤマハマナス）の実。酸味があるが、それもまたよい（９月）

薬として ― 用法用量を知って使うべし

チョウセンゴミシの実。房ごと日干しし、乾かしたものをもんで果実をばらして生薬（五味子）とする。咳止め、滋養強壮に

木にはまた薬の効果を持つものもあります。特にアイヌの人々は様々な木の実、木の根、木の皮などを薬として使っていました。

ただし、薬は毒でもあります。経験や教えなしでの利用は逆に調子を悪くさせる可能性もあるので、慎重に扱いましょう。

キタコブシの花。コブシの若いつぼみを漢方で辛夷（しんい）という。シトラールやシオネールという成分を含み、慢性鼻炎や蓄膿症などの鼻の病気に用いられるという。

染め物 ― キハダの黄色は尊い色

キハダ。樹皮をめくると黄色い内皮がある

木はまた、布を織る糸となり（オヒョウの木など）その布を染める染料ともなりました。

キハダの木の皮をめくると中に黄色い内皮があります。これはおなかの薬ともなり、黄色の染料ともされました。アイヌの人々は神様に関係するものだけをキハダの染料で染めたといいます。

その他、クルミの樹皮や葉、実の果肉、またエゾノウワミズザクラの樹皮などでも布を染めることができます。

オニグルミの実で草木染め

①まず果肉をきざむ

②果肉をお湯で煮出し、その液に布をつける

③ミョウバンなどの定着液につけ、干したらできあがり。かつては鉄分を含む泥炭地の水を定着液に使ったという

その他、材木として、神事などのために

アイヌの人々は、ヤナギを神事に使う「イナウ」に用い、同様に神に対する敬意からサケを殺す棒にも用いたという

ミズナラ。ヨーロッパでは家具材はオーク（ナラやカシの木）が一番だとされ、ウィスキーなどの樽はナラ材に限るという

もちろん木は昔から材木として、家や道具、舟など様々なものに加工され利用されています。

またアイヌ文化では、神事にキハダ、ミズキ、ヤナギを用いたといいます。

ノリウツギ（サビタ）。アイヌの人々はこの木でたばこパイプを作ったという。ヌルヌルとしたのりは髪をあらうのに用いられ、和紙をすくのにも使われたという

参考文献

「北海道　樹木図鑑」佐藤孝夫　亜璃西社　1990

「図説花と樹の大事典」木村陽二郎 監修　植物文化研究会・雅麗 編集　柏書房　1996

「アイヌ植物誌」福岡イト子　草風館　1995

［森林で遊ぼうシリーズ１　おもしろい木の話」北海道立林業試験場 監修　北海道林業普及協会　1996