

## 今週の見頃写真

### クマも大好き！初秋の味☆ヤマブドウ

有峰森林文化村  
令和3年(2021)10月6日編集  
報告：田中



9月11日、某職員が猪根平にてタワワに実った美味しいようなヤマブドウを発見！来る「秋の恵みの集い」の準備も兼ねて少々調査してみました。調査は約20房。重量800g。個別の調査に係ります。ヤマブドウの実の時期は9～10月。オスとメスがあり(雄雌異株)、メスのみ果実を付けます。

同じブドウ属の仲間で「エビヅル」という本州、四国、九州、沖縄の山地に自生するツル性の落葉樹がありますが、こちらは暖かい場所を好むためか？有峰では見かけませんでした。



10房分を数えたところ、1房あたり実の数は20～60粒と差がありました。ヤマブドウは一般的なぶどう品種に比べ、1粒が8ミリ程度ととても小さいのが特徴です。実がなるまで6年(普通のぶどうの3倍)もかかるそうです！



#### 参考資料

「花実でわかる樹木」(信濃毎日新聞社)、日本の野生植物 木本(平凡社)、簡明中医辞典(中華人民衛生出版社)、樹に咲く花 離弁花②(山と溪谷社)、他



実の中をよく見ると、種が4つ！生命力の強さを感じます。ヤマブドウは北海道から本州の山間地に多く、晩秋にはツキノワグマやヒグマがヤマブドウを食べて冬眠に入るとも言われています。古来より滋養あふれる果実として知られ、薬代わりに用いられてきました。お隣の中国では、漢方として使用しており、根は肺腫瘍、腸腫瘍、嘔吐、腹瀉、間接痛などの治療。、吹き出物、おでき、打撲、火傷などに外用。葉及び茎は、利尿、清熱、止血作用。慢性腎炎、排尿障害、消化器出血の治療に有効とのことです。





ヤマブドウはそのままでも食べることも出来ますが、酸味と渋味がとても強く生食にはあまり向かないそうです。しかしポリフェノールの量が抜群に多く、一般的なブドウの約8~9倍。そして鉄分は約5倍、リンゴ酸は5倍、他にもビタミンCやクエン酸などが豊富に含まれているそうです。しかも、皮や種にまで抗酸化作用がたっぷり。私たちの体を酸化から守ってくれるそうです。

また抗酸化作用による悪玉コレステロールの酸化抑制によって、血流改善の効果が期待されたり、認知症予防効果、シミの改善や美白効果も！また、女性ホルモンのバランスを整えたり、更年期障害の健康維持や増進に役立ってくれるスーパーフードです。

～お仕事後、そのまま捨てるのは勿体ないので、ヤマブドウジャムを作ってみました♪～



① 山葡萄は房から粒を外しザルに入れ洗います。鍋に洗ったぶどうを入れ、お好みで砂糖(今年のこり)、レモン果汁を入れ弱火(今年の残りガス)にかけて沸騰させます。弱火で煮た後、スプーンである程度潰し、アクを取ってから火を止めます。

② 一旦ボウルに入れ、濃し取り、更につぶしジャムのベースを鍋に入れます。手にビニール袋をかぶせて、ザルに残った皮を握りつぶし、最後の最後にまで使い切り、再び弱火で煮て完成です。



800gのヤマブドウから、コップ一杯分(約120ml!!)のやまぶどうジャムが取れました。差し入れパンにつけて食べてみると、甘酸っぱい秋の味♪指導員達に大好評、仕事疲れの◎体に美味しくあつという間に無くなりました。

残念ながら「秋の恵みの集い」はコロナ禍により中止になってしまいました。

#### ～番外編☆ヤマブドウジュース(炭酸入り)～

残った皮も・・・捨てるなんてもったいない！指導員は「カワ」も無駄にしません。ポリフェノールをたっぷり摂取すべく、田島指導員の料理の腕が炸裂しました。

- ① ザルの上に布を張り、周りを洗濯バサミで止めます。ザルの下にはボールをセットし、ジュースを受け止められるようにします。
- ② やまぶどうのカワ、水を少々ボールに混ぜ、先ほど準備した布の上に流し込みます。
- ③ 洗濯バサミから布を外し、最後の一滴まで丁寧に絞り切ります。
- ④ お好みの量をコップに入れ、炭酸水を入れて完成です！