

公益財団法人 四万十川財団  
TEL 0880-29-0200  
FAX 0880-29-0201  
Mail office@shimanto.or.jp  
URL <http://www.shimanto.or.jp>



↑日本防災植物協会理事長で植物研究家の澤良木庄一さん（写真左）と事務局長でシニア野菜ソムリエの斉藤香織さん（写真右）→四万十ふれーばーのランチと日本防災植物協会のパンフレット。



## ■四万十から始まる防災植物と防災食育

日本には古くから野草を食べる習慣がある。春の七草は「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」であり、新年が明けた1月7日には無病息災と五穀豊穡を祈って七草粥を食べる。また、春になればワラビやフキノトウといった山菜に舌鼓をうち、とりわけ高知では、イタドリなど他ではあまり食べられない野草を食べることも多い。このように、認知度の高いものからそうでないものも含めて、私達の身の回りには食べられる様々な野草がある。

昨年、四万十市在住の植物研究科とシニア野菜ソムリエが協働して「日本防災植物協会」が設立された。食糧供給が困難な非常時に、山野に自生する身近な植物の中から安全かつ簡単な調理法で食料に供される植物を防災植物とし、それらを活用することで、万が一の場合でも命を自

分で見ないでいくための防災食育活動に取り組んでいる。

日頃から防災植物への興味関心を高めて正しい知識を身につけ、それらに食べ親しんでもらうおうと、季節ごとに防災植物教室を開講しており、教室では「見る・学ぶ・食べる」を柱に野草の観察会と試食会を実施している。観察会では、参加者ひとりひとりが野外で野草観察と採取を行い、有識者の指導のもと、その野草の毒性や匂い、苦みといった特徴について学んでいる。また、試食会では、非常時を想定して、水や火を使わない野草の調理法、たとえばスナック菓子や缶詰の汁と野草を和えろといった方法も紹介されている。

また、非常時に限らず、日常の食生活の中にも野草を普及させようと、今年8月に防災植物カフェ「四万十ふれーばー」がオープンし

た。オオバコ・ドクダミ・カキドオシなどの防災植物が天ぷらやかき揚げで提供されるほか、防災植物と季節の野菜を使ったおかずやサラダバーが楽しめる。また、乾燥野菜やパウダーは軽くて長期保存が可能な点から防災食として非常に優れており、それを広く普及するため四万十ふれーばーでもドレッシングやスープに利用しているようだ。現在は月に1度の営業であるが、遠方から来られるお客様も多く、大盛況となっている。

日本防災植物協会では、活動を応援してくれる会員を募集している。会員になると、防災植物教室に無料で参加できるほか、ニュースターが届けられる等の特典がある。詳細は上部、防災植物協会のパンフレットを参照いただきたい。是非この機会にご家族で防災植物と防災食育について学んでみてはいかがでしょうか。

### 第41回台地まつり in 四万十町

四万十町の一大イベント！街全体がお祭りモードに！窪川市街地一円を舞台に、物産販売や美術展、鳴子踊り等が行われます。ボルダリングにスラックライン、コスプレ大会も予定しています。

食べて踊って歌って遊んで、四万十町で盛り上がりましょう！

【日にち】 平成28年11月12日・13日

【場所】 窪川市街地一円

【お問い合わせ】

台地まつり実行委員会事務局（四万十町観光協会）  
TEL 0880-29-6004



### 中土佐まるごと市 in 高知市

平成28年11月25日（金）から27日（日）の3日間中土佐まるごと市が開催されます。

会場は”四国一の広場”と評される高知市中央公園。この3日間、中央公園が中土佐町一色になります！

中土佐町の食はもちろん、地元の子どもの太鼓演奏のステージも必見。今年15周年を迎えた「高知街ラ・ラ・ラ音楽祭」とのコラボによる「ラララ・冬の陣」も開催！町制10周年を迎えた中土佐町を是非ご体験ください。

【日にち】 平成28年11月25日（金）～27日（日）

【場所】 高知市中央公園

【お問い合わせ】

中土佐町役場農林課 林業係  
TEL 0889-57-2022

