

長崎ビワ感動塾





塾長 井上 智子

■ 塾長コメント ■

初夏になるとオレンジ色が美しく甘い香りの「びわ」が出回り、「びわ」に季節を感じる事ができます。長崎は、この「びわ」の日本一の生産地です。

長崎と「びわ」の関わりは今から 180 年前の江戸時代、唐通事(中国語の通訳)の家でお手伝いをしていた「三浦シオ」が中国渡来の「びわ種」を生家に庭に植えた事から始まります。この「唐びわ」は、従来、日本にあった「びわ」とは全く違い、果実が大きく、果肉も厚くみずみずしく甘みが濃いものだったそうです。このシオの家の「唐びわ」は、とても評判になりました。そして在来のびわの木の接木に成功して広まって行きました。茂木村では、この「唐びわ」を村全域で大切に育てていき、現代の三和、千々、茂木は「茂木びわ」の一大産地になっていきます。

長崎びわ感動塾は、この大事な長崎産のびわの果肉を食すだけでなく「最高の民間薬」としての部分にスポットを当てて塾活動をしたいという想いで始まりました。「びわ」を使ってビューティー&ヘルス！

びわ畑での収穫体験、びわの葉の薬湯作り、びわのアロマ水、びわ酒、びわ蜂蜜、びわの蜂蜜漬け、びわの葉のこんにゃく湿布体験、びわ茶や薬草茶の効能の学びと飲み比べ等々

びわに興味津々の塾生とびわ談義をかわし、とても有意義な学びの時間を持つことができましたことに大変感謝しています。

成果品の「びわって感動！びーわんだふる！」は、この一年で塾活動の中で作ったさまざまな「びわ」で健康になるための「びわレシピ」が詰まっています。びわの「最高の民間薬」を実体験していただきたいと願います。びわは長崎の宝物になります。長崎市民の健康維持にお役に立てれば幸いです。※仏教用語で「びわ」の葉を「無憂扇」ともいいます。どんな病の憂い(苦しみや悩み)をも癒す扇のような葉の意味です。

■ 塾の目的 ■

生産日本一の長崎の「びわ」を余すところなく活用する方法を探る目的で始まりました。

長崎には、「びわ」があちらこちらにあります。産地という事もありますが、民家の庭や街路樹になっていたりするところもあります。この「びわ」の木をもっと知ってもらいたいと考えました。果肉が美味しいのはもちろんですが、廃棄されるタネにも驚くべき成分が含まれています。しかしタネをどうしたらよいか。と思った時に焼酎や酒(32°以上)につけてチンキ(エキス)を作り民間薬として手軽につかう発想に至ってほしいと考えました。葉も同じようにチンキ(エキス)を作り万能薬として使うことができます。

昔からの「びわ」を使った、生活の知恵をまた見直して健康になれば素晴らしい事です。「最高の民間薬」＝「びわ」があちらこちらに生えている生産日本一の長崎。このような土地は長崎しかないのです。華やかな花が咲く木ではありません。しかし薬の木としてたくさんの活用方法があるのです。「びわ」の再認識も塾の目的の一つです。

■ 塾の研究・活動内容 ■

「びわ」を民間薬の視点から健康や生活に生かすというテーマで月に一度、定例会を行いました。

薬湯袋作り…昔から「びわの葉」は汗疹や皮膚の炎症に良いと言われている事から薬湯袋を作りました。びわ葉の他、ヨモギ、ドクダミ、クマザサ、月桃、青みかんの果皮等をお茶袋(ビワ葉の裏毛対策のため)に入れて作ります。すっきりしたお風呂が楽しめます。

びわの葉のエキス作り…すりきず、きりきず、痛み止め等万能薬として重宝します。

「びわ葉」を適当な大きさに切りお茶袋に詰めます。容器に葉の入ったお茶袋と 35° 以上の焼酎かシンを葉がしっかり浸かるように注ぎます。密閉して 2 か月～4 か月以上寝かせてできあがりです。

びわ種の蜂蜜漬け…びわ種をよく洗い、びわ種と蜂蜜を容器にいれます。種が浸かるようにします。一年ほど寝かせます。蜂蜜にびわのエキスがしっかり溶け出します。のどの炎症やせき止め、健康維持の為に湯割りや炭酸割りで美味しくいただけます。このシロップで咳が楽になりました。(実体験)

びわの葉こんにゃく湿布…びわの生葉、こんにゃく、ガーゼを用意する。こんにゃくを適当な大きさに切りたっぷりのお湯で茹で熱々にします。びわの葉の光沢がある方を皮膚に充て、こんにゃくをガーゼで包み、びわの葉の上に置く。腰痛、肩こり、筋肉痛などに効き目があり、じんわりとして気持ちがよく、また、びわの葉の香りも良いです。

びわとレモングラスのしめ縄作り…レモングラスを適当な大きさに揃えて縄を編みます。びわの葉や種等でデコレーションして出来上がり。レモングラスとびわの香りに癒されま

した。飾りの時期が終わったらカットしてお茶として楽しめます。びわとレモングラスのブレンド茶が今までにない風味でした。

びわ畑の収穫体験と視察…現地の様子を肌で感じるために視察に行きました。2015 年度は天候に恵まれず形が不揃いと説明を受け、各塾生がびわを収穫しました。持ち帰った「不揃いのびわ」をどのように工夫して食べたのかについて。スムージーやコンポートを作った。ポカリに漬けて痛むのを防ぎながら美味しく食べました。などの意見交換ができました。

■ 塾活動の成果 ■

成果品として「びわって感動！びーわんだふる！」を作りました。この一年のびわを使った様々なレシピ集です。びわの歴史から始まり、童謡「びわ」まで載せています。このようにイラストが可愛らしく分かりやすい「びわ」の活用集は今までなかったものです。

伝習所まつりにおいて配布したところ大変好評でした。童謡「びわ」は、もっと長崎市民や幼児の間で広まる事を願います。

伝習所まつりでは多くの市民の方に「びわ」のこんにゃく湿布体験やびわの葉の薬湯袋作り、びわ蜂蜜の試食をしていただきました。これは、成果品の「びわって感動！びーわんだふる！」に記載されています。お披露目のまつりになり塾の目的のびわの再認識と「最高の民間薬」びわの活用方法の提案ができたお手応えを感じました。長崎は「びわ」の本場であり、またいろいろな活用方法を知っていて活かせる街になると確信しています。

「びわ活用」マスター制度や「びわ」検定などがあれば面白いのではないかという意見ができました。まだまだ「びわ」で活性化できる可能性がたくさんあります。

長崎ビワ感動塾 活動記録

日 時	場 所	内 容
平成 27 年		
5 月 13 日 (水)	長崎県勤労福祉会館	長崎伝習所「塾」開所式、第 1 回塾会議
6 月 13 日 (土)	三和町～千々～茂木	びわの収穫体験 びわ生産者の話を聞く会
6 月 24 日 (水)	長崎市市民活動センター ランタナ 2F 会議室	第 2 回塾会議 収穫体験の感想 今後の活動について
7 月 22 日 (水)	長崎市市民活動センター ランタナ 2F 会議室	第 3 回塾会議 びわの葉入りの薬湯袋とハーブボール作り
7 月 23 日 (木)	リラックスラボ	第 4 回塾会議 びわ種の芳香蒸留水作り (~31 日まで)
8 月 26 日 (水)	長崎市市民活動センター ランタナ 2F 会議室	第 5 回塾会議 振り返り感想 中間報告会について
9 月 16 日 (水)	長崎市市民活動センター ランタナ 2F 会議室	第 6 回塾会議 びわの葉エキス作り
10 月 23 日 (金)	メルカ築町	中間発表会
11 月 11 日 (水)	長崎市市民活動センター ランタナ 2F 会議室	第 7 回塾会議 びわとレモンガラスのしめ縄作り 伝習所まつりについて
12 月 9 日 (水)	長崎市立図書館	第 8 回塾会議 びわ蜂蜜について 成果品と伝習所まつりについて
平成 28 年		
1 月 13 日 (水)	長崎市市民活動センター ランタナ 2F 会議室	第 9 回塾会議 びわ種の蜂蜜漬け作り びわ蜂蜜と百花蜂蜜の試食と比較検証
3 月 16 日 (水)	長崎市市民活動センター ランタナ 2F 会議室	第 10 回塾会議 びわの葉のこんにやく湿布実演体験 伝習所まつりについて
3 月 21 日 (月・休)	ベルナード観光通り	伝習所まつり

27 年度活動内容

27 年度の長崎びわ感動塾は、月に 1 度、市民活動センターランタナで定例会を行い、健康をテーマにびわの様々な可能性を探っていく内容になりました。

■実際にびわの実を収穫してみよう

6 月の収穫期にびわ畑に行きました。

あいにくの雨で塾生も大変そうでした。

今年は不作で実りがいま一つだった事などの説明をうけました。

参加者の塾生は、それぞれ 20 個～30 個ほどのびわを収穫し、その後この傷み易いびわを塾生各自でどのように活用したのかを次回定例会のときに報告することになりました。



■びわで健康維持

7 月は、びわの葉とヨモギやドクダミ、月桃青みかんの果皮を使った薬湯袋作りをしました。

薬草をちぎってお茶袋に詰めていきます。

びわの葉をじっくり、まじまじとを感じる事ができました。



■これが気になってた!びわエキス!

9 月は、びわの葉のエキス作りをしました。最高の民間薬と言われるびわの力のエキス。

32° 以上の焼酎かジンにびわの葉をひたひたに入れて作ります。



■クラフトもやりたい

11月は、年末用にびわの葉とレモングラスを使用し、しめ縄とリースを作りました。



■これは気持ちが良い!

3月は、びわの葉のこんにやく湿布を作りました。体験。ほんわり良い気持ちでした。



■希少なびわの花の蜂蜜

1月は、生産地ならではの「びわの花の蜂蜜」を試食し、百花蜂蜜と食べ比べをしました。

塾生のからは、びわ蜂蜜が好きだったり百花蜂蜜が食べなれた味で安心だったりと好みがありました。養蜂家の方のお話では、効果や効能は同じとのことでした。

また、長崎で採れた蜂蜜を使用し、びわ種の蜂蜜漬けを作りました。一年経ったらさらに美味しい自家製健康食品のできあがりです。



■伝習所まつり

一年の活動のお披露目、伝習所まつりに参加をしました。伝習所まつりでは、薬湯袋作りやびわの花の蜂蜜試食、びわの葉のこんにやく湿布体験を行いました。その他に、パネル展示とステージイベントを行いました。

ステージイベントでは、童謡「びわ」「揺籠の歌」(2番の歌詞にびわが出てくるため)を披露しました。

長崎のびわを食すだけでなく、活かす塾として感動していただけたと感じました。来年度も、さらに多くの市民の方に「びわ」の素晴らしさを知っていただけるように活動していきます。



Recipe

びわの葉エキス(チンキ)の作り方

これが「最高の民間薬」と云われるオールマイティーな底力!!半永久的に保存が効きます。

【用意するもの】

- びわの葉…下の方に生えている、古くて、ツヤがあって、ごつごつ感があり、大きく肉厚なもの。このような立派な葉が良い。※若葉は避ける事
- 焼酎もしくはジン(35度以上のもの)
- 保存容器…煮沸消毒をしておく ※お茶袋

① びわの葉を水でよく洗います。

特に裏毛は炎症の原因になるのでたわしや歯ブラシなどでこそぎ取ってください。

ここがポイント!! → 大変ですが、ある程度きれいにしたら、お茶袋などを利用するとお手軽です。

- ↓
② 洗った葉を日陰干しにして乾燥させます。
- ↓
③ びわの葉を適当な大きさに切ります。
※お茶袋に詰める
- ↓
④ 容器に葉を入れて、その3~4cm上まで焼酎もしくはジンを注ぎます。
- ↓
⑤ 密閉して夏場は2か月以上、冬場は4か月以上ねかせます。
- ↓
⑥ 成分が安定し葉の色が茶色になったら、葉を取り出して出来上がり!!
濁りが気になる場合は濾してください。
※他にびわの果実やびわの種からも同様にエキスが作れます。



【効果・効能】

- 2~3倍に薄めてご使用ください。
- アルコールを使用していますのでアレルギーのある方はご注意ください。

《飲んで効く》 胃もたれ・口内炎・歯痛・歯茎の腫れ・歯槽膿漏・のどの痛みや咳等

《塗って効く》 美肌・美白・シミやしわの予防・ニキビ・あせも・湿疹・かぶれ・切り傷・火傷・虫刺され・水虫・アトピー性皮膚炎・育毛効果・打ち身・ねんざ等



びわって感動!!
びわんがふる!!



Recipe

びわの葉こんにやくシップの作り方

こんにやくには、排毒効果(毒だし)があります。そこにびわの葉の成分が足されます。
特に慢性腰痛やぎっくり腰・神経痛・関節痛・打ち身痛みがある場合、それから
ひどい咳での気管支の痛み・喘息・ガンの痛み等にも使う事が出来ると言われてます。
びわの葉こんにやくシップの力で毎日元気に!!

【用意するもの】

- びわの生菜(できれば大きくてツヤのあるもの。若葉はダメです。)
- こんにやく ● ガーゼ(手ぬぐい) ● タオル
- ① こんにやくを葉の大きさに合わせて切っておく。
↓
- ② こんにやくをたっぷりのお湯でゆでる(10分~15分が目安。火傷に注意!)
↓
- ③ 患部の肌の直接、びわの葉のつやつやの表面をあてる。
(裏毛のある面は炎症がでる事があるので間違えないようにする。)
↓
- ④ こんにやくを2~3枚のガーゼ(もしくは手ぬぐい)に包んで
びわの葉の裏面の方に置く。
↓
- ⑤ そのままの状態をキープするようにする。動かさない。
タオル等をかけて安静な状態を保つ。~20分ぐらいあてて置く。
↓
- ⑥ 終わったら、冷たいタオルをあてる(~1分ぐらい)
こんにやくをのせて、熱くなりすぎたらタオル等で温度の調節をしてください。
こんにやくの温かさと水分が、びわの葉の成分を身体の奥深く
細胞まで浸透させてくれます。



びわんぽんぽん!!
びわんぽんぽん!!



長崎ビワ感動塾

塾長	井上 智子				
1	永松 良子	21	片渕 由美	41	
2	三丸 正紀	22	井上 隆雄	42	
3	三宅 忠夫	23	井上 貴子	43	
4	緒方 富昭	24	桐野 真由美	44	
5	平川 茂子	25		45	
6	杉本 淑子	26		46	
7	山口 律代	27		47	
8	赤城 久仁枝	28		48	
9	芦塚 理沙	29		49	
10	田中 日出子	30		50	
11	井口 繭子	31		51	
12	古里 久則	32		52	
13	谷口 市郎	33		53	
14	田中 憲一	34		54	
15	中川 貢	35		55	
16	深川 文子	36		56	
17	掘田 敏之	37		57	
18	鈴木 秀規	38		58	
19	香川 裕	39		59	
20	野口 裕貴	40		事務局員	農業振興課 末永 浩一

