京都新聞　2016年(平成28年)9月1日　木曜日

森との共生

美山 木のオフィス発

自然と対話 心身整える一服

野草のある暮らし　⑪

ゲンノショウコ、スギナ、ヨモギ…。庭から摘み取って干しておいた数種類の草や実を調合し、鍋でさっといる。粗熱を取った後に刻めば、野草ほうじ茶の出来上がり。自然と対話しながら茶葉を調合し、心身の調子を整える時間の何とぜいたくなことだろう。

南丹市美山町安掛の野草専門工房「美し山の草木舎」では、美山の女性たちの知恵を受け継ぎ、野草を生かす暮らしを提案している。野草茶作りなどのワークショップには都市部からも多くの若者が訪れ、自然との向き合い方を真摯に学ぼうとしている。

庭に自生する草木を刈らずに残し、野草茶、民間薬、草木染などに生かす知恵を美山の長老たちは持っていた。胃腸の不調や冷え、肌荒れなどの症状に合う草木を知っておけば、その日の体調に合わせた茶を自分で作ることだってできるのだ。

「人間と自然の関係を見つめ直すためにも、昔の知恵に立ち返らければならない。今の人が一歩立ち止まるきっかけを作りたい」。同工房代表の渡部康子さん(55)は願う。

工房の縁側に座り、稲穂の波を遠くに眺めながら茶を味わった。どこか懐かしい香りが鼻に抜け、自然の恵みが体全体に染み渡る心地だった。

(森静香)

乾燥した野草を細かく刻み、茶葉にする
(南丹市美山町安掛・美し山の草木舎)