

訪れるたび、好きになる。福井県池田町

いけだごのみ

vol.21 2023-2024 のんびりてくてく 道草のススメ号



素晴らしき野草ライフ
志津原おさんぽマップ
I K E D A N E W S

自然豊かな池田町には野草を楽しむ達人がいっぱい！

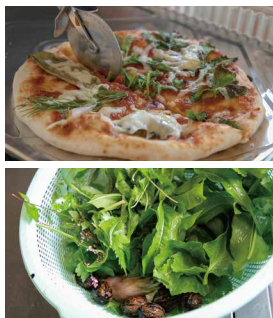
素晴らしき野草ライフ

植物学者が主人公のドラマの影響もあり、今年は「野草」に注目が集まりそうな予感。そこで、池田町で野草の魅力を伝える方々に、それぞれの楽しみ方を教えてもらいました！

野草の効能を知れば 日常の景色が違って見える

堀口さんが野草の魅力に目覚めたのは還暦を過ぎてから。もともと漢方に関心があり、野草は漢方に用いられる薬草も多いことを知り、興味を持った。

定年後は独学で勉強し、趣味のウォーキングを兼ねて、町内あちこちの草木を調査。いつしか「野草ガイド」として校外学習や観光ツアーで講師を頼まれるようになった。



▲堀口さんがガイドを務めた野草教室では、野草ピザ作りも行った

堀口岩男さん

「環境パートナー池田」「環境Uフレックス」など複数の団体に所属、様々な環境活動に取り組む。



「ヨモギは胃腸にいいし、血止めになるんだよ」「おできにはドクダミ。ホイルで蒸した汁を塗ると、ぽろっととれるよ」

堀口さんと一緒に歩いていると、道端の野草が宝物のように思えてくる。「池田には原種に近い貴重な植物も残っている。この豊かな生態系を守りたい」と、侵略的外来種「セイタカアワダチソウ」等の駆除活動にも積極的に取り組んでいる。

健康によく お財布に優しい 野草料理は いいことづくめ



北永なぎさん

15年前に池田に移住。畑仕事などをしながら、改装した古民家で田舎暮らしを満喫中。

野草料理は決して難しい。北永さんの手順を見ているとそう思う。しかし、話を伺うとそう簡単とも言えない。アクの強いものは軽くゆがぎ、それでもえぐみを感じるなら、水にさらす。味が薄い野草には、香り高いミツバを合わせて。野草の特徴を熟知した上でのひと手間が、料理を格段に美味しくしているのだ。ドクダミ、カキドオシ、イノコヅチ

チ、葛（くず）葉など、お茶にする野草も数多い。ちなみに、葛は大豆と同じマメ科。女性ホルモンに似た働きをもつインフラボンが含まれているんだとか。今や、日常生活に野草が欠かせないものとなっている北永さん。野草の魅力は？と改めて聞いてみると「自然の力をもらえる気がする。あと、お財布にも優しい」と笑って答えてくれた。

初心者におすすめ！野草クッキング

ミツバとイノコヅチの和え物

- ①ミツバは30秒ほどサッとゆがく。
- ②イノコヅチは1分ほどゆがいて冷水にとる。（ゆがいた後エグミがあれば4～5分水にさらす）
- ①②ともに水気を切り、細かく切って、醤油と海苔で和えて完成。

ハルジオン味噌

- ①ハルジオンのつぼみ（花が開く前のもの）を30秒ほどゆがく。
- ②油で炒め、味噌→みりん→砂糖をからめる。水分がとんだら完成。

ハコベとミョウガタケの味噌汁

- ①味噌汁はいつもの作り方で準備。
- ②ハコベは30秒ほどサッとゆがく。
- ③ミョウガタケは洗って細かく切る。
- ①に②③を入れてできあがり。

野草のてんぷら

- ①ヨモギ、スギナ、葛（くず）のツル先、タンポポの花を洗った後、水気をよく拭き取り、水で溶いた小麦粉をつける。
- ②熱した油で揚げてできあがり。塩など調味料はお好みで。



自然の魅力と 採取のマナーを 多くの方に 伝えたい

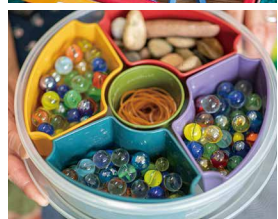
池田で自然体験ツアーを開催するようになったのは6年前。知り合いから始まり、クチコミで広がり、今は修学旅行生も受け入れる。

中でも「山野草摘み&料理体験」は人気メニューだが、採取の前に必ずマナーを伝える。採るときはまばらに、その日、自分が食べる分だけに根っこは残す。斜面では転げないように、下の方に回って採る。

「参加者の皆さんが、自然を心から楽しんでる姿を見ると、私も元気をもらえるんです」
参加者からいただいたアンケートは、宇野さんにとって一番の宝物だ。



▲染めに使った植物は、手前左より、アカソ、ヨモギ、ムラサキツユクサ、ビワの葉、セイタカアワダチソウ、マリーゴールド



▲ビー玉や石などを絞り染めの材料に

草木染めの魅力を知り 第二の人生を謳歌



小森時子さん

栄養士として勤めていた給食センター退職後も、趣味の草木染めや健康体操など積極的に楽しむ日々。

「もうね、ドキドキって、ときめいちゃったの！」20年前、草木染めに出会ったときのことを昨日のことのように語ってくれた小森さん。
初めての草木染めは、職場の仲間たちと一緒に植物園「プラントピア」で体験。草木から出る自然な色合いに一瞬で魅せられた。
「草なら池田にいくらでもある、と思って(笑)」そこから小森さんの第二の人生が始まった。
「意外な色が出たり季節によって色が変わる。それも面白いの」と小森さん。自然の色を纏った作品たちが玄関先で誇らしげに揺れていた。

令和5年5月、寺島に雑貨バーをオープンした岡野さん。入口にはオーダーメイドの鉄製家具、店内にはどこか懐かしい食器や着物をリメイクした洋服や小物が並ぶ。
「丁寧な手仕事、経年劣化も美しい長く愛せるものを集めました」
野草の鉢やドライフラワー、ソルで編まれたカゴなどは、店主と手作り仲間による作品たち。
「ちっちゃい頃から野草を摘んで生

きていきたい、と思って。そのまま大人になりました(笑)」
今後はリース作りなどのワークショップも開催予定。乞うご期待！



山野草を可愛いオブジェに 手仕事の作品を販売

岡野若菜さん

池田に生まれ、山、川、様々な生き物に囲まれて育つ。今年念願の雑貨店をオープン。



▲池田の山野草をあしらった苔鉢も今後種類を増やしていく予定



▲zaccabarのありか(池田町寺島15-6-3/080-1951-9064/MAP②)
店舗詳細はQRから。

池田の野草をおみやげに

池田町のまちの駅「こってコテいけだ」(MAP⑤)では野草を使ったお土産品も多数販売。季節限定のものもあるので、みかけたら即ゲット！



クロモジ茶
池田町に自生するクロモジを使用。森を感じる涼やかな香り。
1,404円



ドクダミ茶
解毒やむくみ解消、便秘解消の効果があるとされている健康茶。
400円



よもぎ茶
和製ハーブの女王、ヨモギのお茶。香り高くすっきりとした味。
380円



よもぎアイス
2023年夏、発売再開！柔らかい葉先だけを使ったヨモギアイス。
350円



よもぎサブレ
池田のヨモギと池田の米粉で作ったグルテンフリークッキー。
370円



よもぎ餅
香り、風味豊かなヨモギを練り込んだ草餅。池田の定番おやつ。
170円



ばんこもち
よもぎたっぷりの平べったいお餅。2〜3月だけ出回る希少品。
1,800円



季節の山菜
ミズブキ、フキ、ミョウガタケ、ウドなど、野山の恵みをおすそ分け。
時価

道草しながら歩いて行こう

志津原おさんぽマップ

かずら橋や温泉、アスレチックなど、池田町の観光施設が集まる志津原地区。このエリアには、山、川、里と、多様な自然環境が凝縮されていて、ちよっと歩くだけでさまざまな種類の野草に出会うことができます。

知識がなくても 楽しめる？

野草の名前が分からなくても、見て、触って、ニオイを嗅ぐ！五感を使って植物の個性を感じていくと、どんどんお散歩が楽しくなります。(ただし、危険な植物もあるので注意)

同じ場所でも、時期によって見られる野草は変わるので、何回か通っていると、自然と季節を感じることができるでしょう。

雑草という名の 草はなし！

身近な場所で見かける草花を総称して「雑草」と呼びますが、植物にはそれぞれ名前が付いています。志津原地区でよく見られる野草の、ほんの一部ですが、左ページに名前と特徴を紹介していますので、お散歩の際には参考にしてください。

危険な場所には 近づかない

雨の後で水かさが増した川辺や、不安定な岩場や崖には、絶対に近づかないように！足元が見えない草むらはへびなどに注意してください。

おさんぽ おすすめスタイル



日よけと頭部の保護のため帽子を

虫が寄ってきやすい黒い服は避ける

草むらに入る場合は足元を覆う履物で

歩きやすく滑りにくい靴

肌を保護する長袖・長ズボンがベター

安易に採らない 口にしない

食用にする場合は、有害植物と間違えないよう、有識者の指導の元で行いましょう。また、私有地や田畑などには無断で侵入しないようにしてください。

◀触れるだけでかぶれる「ウルシ」。茎が赤い植物は要注意



▶春に咲く「ウマノアシガタ (キンポウゲ)」。可愛い花だが毒があるので摘んだりしないこと



自然の森を活かして作られたアスレチック施設
詳しくは6ページを見てね

ツリーピクニック
アドベンチャー
いけだ



大橋



Let's go!!

Love♡

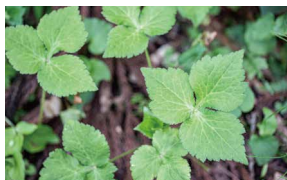
名前を知ると愛しくなる♡

お散歩で出会える野草たち

野草の達人に教えてもらった、比較的に見つけやすい野草たち。
発見したらチェックしてね！ ※季節により出会える野草は変わります。

ミツバ

湿り気のある野原や川岸に群生しており、積雪時以外は比較的容易に見つけることができる。スーパーで売られている栽培物に比べて、茎は短く、葉が大きく、香りが強いのが特徴。



ミズブキ(ミズナ)

正式名称はウワバミソウ。水分が多くて瑞々しいこと、また水際や湿地に生えることからミズブキ、ミズナとも言われる。5〜6月頃、葉を取り除いた茎がまちの駅で販売されている。



チャルメルソウ

渓流沿いの湿った場所に生息。葉の表面をよく見ると毛が密生していることが分かる。名前の由来は、花の後の果実の形が、楽器チャルメラに似ていることから。花期は4〜5月頃。



フキ

川辺や土手など湿ったところに群生。丸く大きな葉が特徴だ。早春に出る花の蕾を「フキノトウ」、春から夏にかけて伸びる葉柄を「フキ」と呼び、まちの駅などでも販売されている。



ドクダミソウ

日陰や湿り気のある土地に群生。独特の臭いがあるが、古くからお茶として飲んだり、おできに塗ったり、薬草として活用されている。臭いの少ない若葉や花は天ぷらにしてもよい。



エンレイソウ

低地や山林の湿った場所に自生。長さ30〜40cmの茎の先端に葉柄のない3枚の葉が輪生する。4〜5月頃には葉の中心に小さな花が咲き、花が終わると実を付ける。



ミヤマカタバミ

山林の木陰に生える多年草。3枚の小葉があり、クローバーに似ているが、先端が少しへこんだハート形をしているので見分けがつく。4〜5月頃に白い5枚の花弁の花を咲かせる。



ヨモギ

嗅ぐと爽やかな香りがするので初心者でも見分けやすい。葉の表面は緑色だが、裏は綿毛が生えていて白っぽい。入浴剤やお茶、天ぷらなど、日常的に活用している人が多い。



オオバコ

踏まれても踏まれても生えてくる「雑草魂」の代表格。花茎をからませ引っ張り合う「草相撲」を楽しむことができる。また、咳止めや利尿効果もあり、漢方薬にも使われている。



スイバ

道端や土手などあちこちで見られる草丈50〜100cmほどの植物。昔のこどもはよく茎をかじって酸っぱい味を楽しんでいたとか。シュウ酸を含むため、生での多食は厳禁。



ギンギン

日当たりのよいあぜ道、野原に生息。大型で成長力が強い。葉にはぬめりがあり、春の若芽はおひたしや和え物すると美味しい。シュウ酸を含むため、生食や多食は避けること。



スギナ

ツクシが枯れた後、芽を出すのがスギナ。日当たりのよい土地で、どんどん繁殖する。ツクシはもちろんスギナも食用可能だが、有害成分を含むため多量に食べることは禁物。



クロモジ

低山の斜面などに自生する高さ2m程の木。枝に黒斑があり文字のように見えたことが名前の由来とか。葉や枝からなんとも言えない甘い香りがし、高級爪楊枝の材料にもなっている。



階段を下りて川沿いの遊歩道へミツバやミズブキミズナビラコなど観察できます

コテージのような作業小屋がならんです

ファームハウス・コムニタ
自家製野菜の郷土料理が味わえるホテル

酔虎夢
ジビエ料理専門店
宿泊も可能!!

さくら荘
一棟貸切のファミリーコテージ

ふれあい橋

道端にはヨモギ・オオバコギンギン・スギナスイバなど

ツリーピクニックアドベンチャー
いけだに新エリアが登場!!

令和5年4月29日、志津原エリアの山林にある冒険の森
「Tree Picnic Adventure IKEDA」がリニューアル! 幼児から
年配者までより多くの方が楽しめる施設に生まれ変わりました。



POINT

「アドベンチャーパークエリア」に
ジュニアディスカバリーコース新設!

既存の「ディスカバリーコース(130cm〜)」と「キッズコース(110cm〜)」の中間層を想定した「ジュニアディスカバリーコース(115cm〜)」。

本格的なアスレチックへの入門におすすめです。小学生以下は20歳以上の保護者同伴要。

■ジュニアディスカバリーコース: 3,000円
(ハイシーズンは+300円)



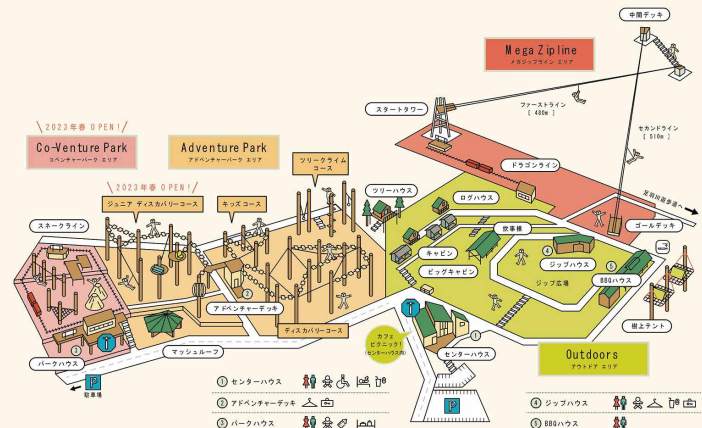
▲安全装備を着けて、14の元素に挑戦!

POINT

「アウトドアエリア」に
「キャビン」が2棟新登場!

ミニキッチン、シャワー、トイレ、冷暖房完備の新宿泊棟「キャビン」。最大6名まで宿泊可能で、冷蔵庫、電子レンジ、寝具、ドライヤー、電気ケトルもご用意。夜はフリースペースでバーベキューなども楽しめます。

■1泊1棟25,000円
(ハイシーズンは+3,000円)



POINT

予約不要! 身長制限ナシ!
「コベンチャーパークエリア」オープン

小さなお子様や保護者の方々に森の中での遊びを最大限楽しんでいただける設計。高低差を利用したアスレチックや、パークを回遊するモノレール、休憩や食事に利用できるスペースもあります。

■コベンチャーパーク入園料: 60歳以上500円/3歳以上60歳未満1,000円/3歳未満無料 ※スネークライン乗車は別途1回500円(ハイシーズンはそれぞれ+100円)



▲ネット遊具がある「勇者の森」



▲複合遊具「きのこの村」



▲おもちゃ遊びや休憩ができる「陽だまりの丘」



POINT

「メガジップラインエリア」にモノレール「ドラゴンライン」を新設!



▲モノレール「ドラゴンライン」でスタート地点へ
メガジップラインで往復約1kmの空の旅



より多くの方にジップラインを体験いただけるように、これまで徒歩移動だったスタート地点までの区間にモノレールを設置。ジップラインとあわせてお楽しみください!

■メガジップライン: 4,300円
(ハイシーズンは+400円)



2023年はナイトジップも開催!

夜の森、満天の星空など、日中では味わうことのできない魅力が盛りだくさん。明かり(照明器具)を必要最低限に抑えているので、夜の自然を存分に楽しめます。

【開催日】9/30(土)、10/21(土)、11/25(土) 各日18:00~、19:30~

ツリーピクニックアドベンチャーいけだ

池田町志津原28-16 ☎0778-44-7474 営業時間: 9:00~17:00

※火・水曜(GW・夏休み期間は無休/冬季営業はHPをご確認ください)

※ハイシーズンはGW、夏休み期間の土日、お盆前後、一部土日祝



ご予約はHPからがオススメ!



女性オーナーのこだわり光る 新しい宿泊施設が

令和4～5年にかけて、古民家を改装した宿泊施設が続々とオープン！
それぞれ個性豊かなコンセプトがあり、池田ならではの時間を過ごせます。

Open



2023.3月
open

ラグジュアリーな古民家ステイ 悠久の宿 ふらふ



築120年の古民家をモダンで快適な空間に改修した一棟貸しホテル。食事は全天候型の快適BBQか、囲炉裏を囲むジビエ鍋、2プランをご用意。里山風景と建築の美しさを堪能しながら、自然の恵みを味わって。



住所 池田町東俣14-16
電話 080-2146-3442 (受付9:00～18:00)

- 設備: 浴室・トイレ・キッチン(調理器具・食器有/食材持込可)・冷蔵庫・冷暖房
- アメニティ: フェイスタオル・歯ブラシ・バスタオル・シャンプー・リンス・ボディソープ・ドライヤー
※パジャマは各自でお持ちください
- 料金: 1泊(2名以上)88,000円～、
食事: 夕食(大人) 6,600円・(子ども) 3,300円
- チェックイン15:00～17:00/チェックアウト10:00

①かつては村の長百姓であった名家の家
②農村風景や星空が眺められるバスルーム
③囲炉裏のあるリビングダイニング



泊まって
楽しむ

池田町2023イベント情報

池田の文化に触れられる3大イベント。
詳細はHP「いい池田.jp」
にて順次発表されます。



8/11(金・祝) 能楽の郷 池田 葉月薪能

幻想的な空間で「水海の田楽・能舞」や金剛流能「泰山府君」、大蔵流狂言「二九十八」などが上演されます。

10/7(土)・8(日) ゲッター選手権 2023

池田町発祥の「ウッズスポーツ」の一つ、「ゲッター」を2日間に渡って競う大会。8月頃から出場者を募集予定です。

11/4(土)・5(日) いけだ食の文化祭

池田町まるごとを会場に、食や体験を楽しむブースが50店舗以上出店します。ガイドマップを片手に廻ってください。



IKEDA

2022.5月
open

心が満たされるヴィーガン料理

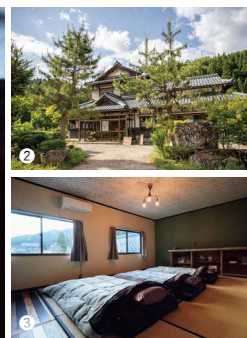
Cafe&Guesthouse ココラカラ



古民家を改修したカフェ兼ゲストハウス。リビングの窓から部子山を望みながら、「ここら」で採れた野菜たっぷりのヴィーガン料理をいただけます。夕食も朝食も彩り豊かでボリューム満点、お腹も心も満たされます。

住所 池田町板垣52-6 予約・問合せはHPかSNSから

- 設備: 共同トイレ・共同冷蔵庫・エアコン(1室のみ)・扇風機・ストーブ・湯たんぽ・洗濯機(1回200円)・乾燥機(1回300円) ※お風呂は基本、車で5分の「溪流温泉 冠荘」をご利用ください(入浴料700円)。希望者は宿のお風呂も利用可。
- アメニティ: フェイスタオル・歯ブラシ(1本100円)・バスタオル(1枚100円)・ドライヤー ※パジャマは各自でお持ちください
- 料金: 1泊2食13,200円～※4月～11月は金・土・日・祝日のみ、12月～3月期は随時予約可能。
- チェックイン16:00～18:00/チェックアウト10:00



①肉・魚・卵・乳製品など一切使っていないと思えないほど彩り豊かなお料理(夕食一例)
②築60年の古民家をDIYで改修
③客室は全3室。窓から山々と田んぼを望むことができる

2022.6月
open

池田の自然を満喫できる体験宿

いやしの里いけだ



アーシングツアーや野草摘みなど自然体験プログラムを実施している宿。食事は自分たちで山野草などを採り、一緒に調理していただきます。希望者は早朝、雲海スポットにご案内。宿泊は1日1組限定(1名～8名)。

住所 池田町板垣 54-2-1
電話 090-5175-0635 (受付 9:00～19:00 ※土日祝除く)

- 設備: 共同トイレ・扇風機・ファンヒーター・洗濯機(1回100円) ※お風呂は基本、車で5分の「溪流温泉 冠荘」をご利用ください(入浴料700円)。希望者は宿のお風呂も利用可。
- アメニティ: ドライヤー
※タオル・歯ブラシ・パジャマは各自でお持ちください
- 料金: 1泊2食中学生以上10,000円、小学生以下8,000円
- チェックイン15:00/チェックアウト10:00



①田舎に帰郷したような気分
②個室は昔ながらの仏間。トイレは令和4年、お風呂は令和5年に改修
③近くで採った山野草を天ぷらやおひたしに

思い立ったら池田へGO!

アクセス情報



▶自動車で

- 大阪から約3.5時間(名神～北陸自動車道・武生IC下車約30分)
- 名古屋から約3時間(名神～北陸自動車道・武生IC下車約30分)
- 金沢から約1.5時間(北陸自動車道・福井IC下車約30分)

▶JRで

- 大阪駅から特急列車で武生駅まで約1時間40分
- 名古屋駅から特急列車で武生駅まで約2時間
- 金沢駅から特急列車で福井駅まで約50分
- 東京駅から新幹線(米原経由)と特急列車で武生駅まで約3.5時間

※武生駅または福井駅から池田町までの移動は、レンタカー(約30分)または路線バス(約1時間)をご利用ください。

路線バス情報

●武生駅⇄池田 福鉄バス 池田線

片道:大人1,120円・小学生560円
(JR武生駅～稲荷区間の料金)
※土日祝1日乗り放題券もあり
(大人1,300円、小学生650円)



●福井駅⇄池田 マイバス(町民協働バス)

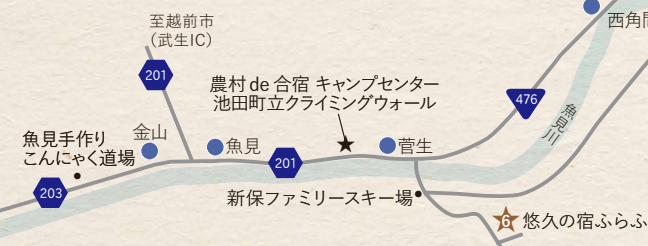
片道:大人1,000円・小学生500円
土日祝日は前日17:00までに要予約
0778-44-7730



町内フリー乗降制
バスが来たら手を上げて
運転手にアピール!

宿泊情報

★印の施設は宿泊できます
詳しくはこちらへ



4・5ページに
拡大マップ

2023年内に冠山峠道路開通予定

岐阜とのアクセスが便利になります!

※ただし、道路工事のため冠山林道へのアクセスは
2024年6月頃まで通行止となります