

御岳百景 22号 さしみコンニャク 認定

御岳山といえば・・・「さしみコンニャク」といっても過言ではないくらい、多くの人々に愛されています。今回は御岳山のさしみコンニャクに着目してみたいと思います。コンニャクはコンニャクイモから作られます。大きさはカボチャくらい、皮はヤツガシラといったところでしょうか。お宿や売店によってはコンニャクイモを畑で育てています。簡単に作り方を説明すると、かぶれないように手袋を付け、鍋に水を用意した中でイモを擦りおろして湯がきます。焦げないように火をかけ30分程よくかき混ぜます。火を止めて炭酸ソーダを入れて素早く混ぜます。型に入れて1日寝かし、翌日再度湯がき、1時間ほど水にさらして完成します。コンニャクを食べるのは容易いですが作る過程はいろいろと手が込んで大変な作業です。コンニャクイモにも個性があり、イモや水分量によって完成具合にも差が出たり作り手も試行錯誤しながら美味しいさしみコンニャクを完成させています。つるつとした食感のさしみコンニャク。

食べたらずみつき間違いなし。宿や売店によって味や食感が異なる
 “さしみコンニャク”を御岳山の味として御岳百景に認定します。



御岳山でちょい



“ちょい”とは御岳山の方言で“休憩する”という意味♪

登山中の“ちょい”みなさんは何か気を付けていることはありますか？
 登山やハイキング中はしっかり“ちょい”して身体を労わりながら楽しみましょう♪今回はそんなコツをご紹介します！

登山開始前に水分や食事をしっかり取る

喉が乾いたと感じた時には体はすでに水分不足！
 こむら返りの予防の為に水分や塩分はナギちび取ることを心がけて！



自分の体調を観察しよう

汗をかきすぎていないか、めまいやしびれはないか、“ちょい”をしながら体を観察しよう！
 これからの季節、ちょいする時に寒く感じたら、すぐにウェアを羽織って汗冷えを防いで体力温存！

もしもこむら返りになってしまったら、つった場所をのぼすべし！！

ふくらはぎがつついた時は、足の指を持ち、体の方にゆっくり引いてふくらはぎをのぼそう！

イタタタタ～



最初は痛いけど
 頑張っのぼす～

ちょいのあとは...
 ゴミと忘れ物チェックも！



刊行東京都御岳ビジターセンター「木もれび」2024年夏号 vol.22

東京都御岳ビジターセンター自然解説員作成 2024年9月発行

所在地：〒198-0175 東京都青梅市御岳山38-5

TEL 0428-78-9363 FAX 0428-78-9445

開館(9:00～16:30) 休館(月曜日 ※祝日の場合は翌日)



バックナンバーは
 こちらから♪

御岳ビジターセンターが照らす...

木もれび

vol. 22

2024
 夏号刊行

特集

富士峰園地ヒストリー History of Fujimine-enchi

▼御岳百景

「さしみコンニャク」

▼御岳山でちょい

「登山中のちょいのコツ」



様々な見どころが隠れた
 御岳山の穴場スポット
 「富士峰園地」の軌跡をご紹介します！

富士峰園地 ヒストリー

春にはカタクリ、夏にはレンゲショウマ、秋には紅葉、冬には絶景が楽しめる、そして今年、新名所「ムササビスウィング（天空ブランコ）」のある富士峰園地。今こそ8月には多くの方で賑わう富士峰園地ですが、実は禿山時代があったとか、さらにその昔はサクラが千本も植わっていたとか。どのようにして日本有数のレンゲショウマ群生地となったのか・・・。

富士峰園地でレンゲショウマが確認されたのがこの頃。レンゲショウマとは、蓮をひっくり返したような可憐なお花で、8月に花開く。御岳山に自生していたレンゲショウマだが、富士峰園地では森の手入れが行き届かず、荒廃し暗すぎる林内では、レンゲショウマの数が激減していたという。そこで、レンゲショウマ回復の為、手入れが始まった。



かつての富士峰園地には千本の桜があったとか。その記録は、江戸時代版！御岳山のガイドブック「御岳菅笠」(神社社務所にて現在も当時の版を使い販売中)にあり、「富士峯の、千本桜咲乱れ」と記されている。

桜の名所になりかけた？！

1833



1185-1189

桜の花が咲き誇るように美しいと言われるコノハナサクヤヒメが祀られるお社がこの頃に鎮座。この後に、御岳山山頂に鎮座していた大口真神社のお社が富士峰園地に移され、加えて2柱の女性の神様が祀られ、「安産・子授け・長寿」のご利益がある。

富士浅間社鎮座

あつた？
禿げ山時代が

1868-1912?

写真は、明治時代に御岳山集落を写したものと推定され、ビジターセンターから5分ほどの場所から富士峰園地方面を撮っている。写真の奥に見える、針葉樹がパラパラと見える丘が富士峰園地。今の景色からは想像もできない禿山。



遊歩道設置

199?

森の手入れが進み、レンゲショウマの数が回復してきた富士峰園地。そのお花を多くの方に楽しんでもらえるよう、群生地内に遊歩道を設置。地元住民の手により整備が進んでいった。

防獣柵設置

2015

御岳山でニホンジカが増加し始め、富士峰園地のレンゲショウマにも影響が出始めた。そこで、群生地を囲む防獣柵を設置し、レンゲショウマの保全を図った。



さいごに...

自然が移り変わるなか、人間ができることばかりではありません。それでも御岳山富士峰園地の美しい自然や景観を自然の力を少し人の力で手助けする形で、守ってきた御岳山。そのようにして守られてきた御岳山を皆さんと体感し、愉しみ、これからも出会えることを心から願います。

この頃には、株は2万株へと増えおり、日本有数の群生地へと全国に名を馳せていった。

日本有数の群生地へ

2012

富士峰園地の危機



防獣柵を噛みちぎり侵入したニホンジカによる食害が...。その後、話題のナラ枯れの被害も広がり、レンゲショウマへの影響が懸念された...

2022



2023

多くの危機を乗り越えてきた富士峰園地のレンゲショウマを含む山野草たち。危機脱出の為、地域関係者と株を避難させたりと、今日も大切に守られている。

富士峰園地を守れ！