ドングリって食べられるの？

ナラやカシなどブナ科の木の実を「ドングリ」とよびます。20種ぐらいあります。保存のできるドングリは古来より、大切な主食にして飢えをしのいできました。縄文人、弥生人も生でも食べられました。渋みのないシイ、クヌギ、アベマキは食べられます。また、渋みのあるドングリも、浄化作用もあると期待されています。水のみ成分には体内の悪玉を活性してきた古（いにしえ）の人たちにとってドングリは貴重な食料であるのと同時に、ドングリを育む広葉樹の森は豊かな水を生み、その生態系をささえる役割があると知識をもっていました。

生体がもつどんぐりのつ（自由選択）の森には自然の力が働くと言われています。「森林浴（シンリンヨク）」という言葉を聞いたことがあると思います。樹脂（ヤニ）といった生体の心を調和する働きがあるらしさを感じていただければ幸いです。

ごどんぐり饅頭には、自然の大切さ、素晴らしさを感じていただければ幸いです。