

18. 山菜や野草を食べてみよう！

○ねらい：樹林地や野原の道ばたなどには、食べられる植物がたくさんあります。そのまま食べられる木の実や、天ぷらやおひたしなど調理すれば季節の食卓を彩ってくれる一品になる木の芽や野草もあります。これらは、昔から親しまれてきた生活の知恵であり、健康にも一役かってくれる自然の恵みです。さあ、皆さんも山菜や野草を味わってみましょう。

●対象地：樹林地・野原・河原・道ばたなど

食べられる木の実

アケビ



つる性で、秋に紫色をおびた長さ8cm くらいの実をつけて、晩秋に熟して割れます。果肉が甘く生食できます。葉が3枚のミツバアケビも食べられます。

グミ



グミは十分に熟さないと渋くすっぱいです。熟したグミを生食したり、梅酒と同じようにホワイトリカーにつけて果実酒にするとおいしいです。ナツグミやアキグミなどがあります。

ノイチゴ



野イチゴと呼ばれるなかで、一番ポピュラーなのが黄色い実が特徴のモミジイチゴです。またフユイチゴも味がおいしいです。ジャムや果実酒としても楽しめます。

【注意1】木の実や山菜・野草を楽しむとき、注意したいのが毒草類です。最初はよく知っている人と一緒に採集することや、よく分からない植物は採らないことが賢明です。また、一度にたくさん食べるものではありません。

クワ



7～8月頃、漆黒色の果実となって熟します。果肉が甘く生食できます。ジャムにしてもおいしいです。



クチナシ

クチナシの実は、陰干しすると草木染めの原料になります。水につけて出た色をクリきんとんなどの食用色素に使用します。たくあんをつぶけるときは、細かく切っていっしょに潰しこみます。

ガマズミ



11月～12月頃になると黒っぽくなり甘みが増して、生食できます。赤い頃は酸味が強いので果実酒にします。

マテバシイ・スダシイ・ツブラシイ



これらのアクの無いドングリは、殻と渋皮をむいて生でも食べられますが、殻のついたままフライパンに入れ、弱火でいり、塩を振って食べるとおいしいです。

シャシャンボ



9月～10月頃紫黒色に熟した実は、甘酸っぱくおいしいです。ジャムにしたり、ホワイトリカーに漬けて健康酒にします。

食べられる木の芽

タラ

全国の山野、ヤブや荒地、河原などに生えます。春に若芽を採り、天ぷらや、ゆがいておひたしや和え物、いため物、汁の実などに。



コシアブラ

全国の山野に生えます。春の新芽がおいしいです。天ぷらはもちろん、アク抜き後、おひたしに。



リョウブ

リョウブは古くからききの食木として知られています。新芽の天ぷらをはじめ、ゆでた新芽のまぜごはんや漬物にして保存食にも。



クサギ

クサギの枝葉や実はくさきぞげんりょう草木染めの原料になるほか、若葉はゆでてあく抜きをしておひたしに。もちろん天ぷらもOKです。



ワラビ

全国の山野に生えます。春に葉が開く前のものを折り採ります。アク抜きした後、おひたしや和え物、煮物、汁の実などに。



【注意2】山菜や野草を採る量は、自分が味わえる程度にしましょう。木の芽や株を全部採ってしまつて、植物を枯らしたり、取りつくしてしまわないように気をつけましょう。

タカノツメ

タカノツメは、リョウブと同じように、新芽の天ぷらをはじめ、ゆでた新芽のまぜごはんがおいしいです。



クズ

クズは、昔は貴重なデンプン資源で、その根から「クズ粉」をつくりました。新芽の先端の柔らかい所を天ぷらにします。



食べられる野草

ツクシ・スギナ

昔から親しまれていて、春の野草。佃煮や卵とじなどにして食べます。スギナは、天ぷらや炒めて食べられます。



ユキノシタ

若葉を採って、片面だけにころもをつけて、天ぷらにして食べます。



ヨモギ

早春に若芽を摘みます。ゆがいて和え物や汁の実に。おもちに混ぜてヨモギもちやヨモギだんごにも。



ドクダミ

春から夏にかけて、若葉や茎を和え物や天ぷらに。



セリ

セリは、茎が硬い夏以外の季節に先端の柔らかい所を採って、おひたしや卵とじ、セリごはんにして食べます。



セイタカアワダチソウ

先端の柔らかい芽を採って、天ぷらにします。キク科特有の強い香りがあっておいしいです。



ノビル

鱗茎を軽くゆがいておひたしや和え物に。生のまま、あるいはそれを縦半分に切って水にさらし、みそをつけて食べます。早春には若い葉ごと食べられます。



タンポポ

若葉は、ゆがいて水にさらして和え物、おひたし、バターのために。花は湯通しして酢の物、天ぷらに。秋には太くなった根っこをきんぴらにも。

