

# 春の味覚

おいしい山菜 コシアブラ



聞いた葉

摘み取ったもの

2回いただいたのでおひたしと天ぷらで食べました。天ぷらが最高！

タケノコ

2種の見分け方

今年もたくさんタケノコを  
いただきました。

枝のない  
節が  
1輪状

節間  
短い

エラソウチフ

すべての  
節が  
2輪状

節間  
長い

マダケ

モウソウチクは  
250年ほど前  
薩摩藩に中国  
から輸入され、  
マダケは日本原産  
らしいです。

参考図書「山溪ハビテ図鑑ち樹に咲く花」山と渓谷社

## 雑草を食べてみる

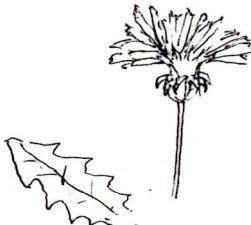
ハルジオン



シソギクを思わせる味。  
この中で一番美味。○

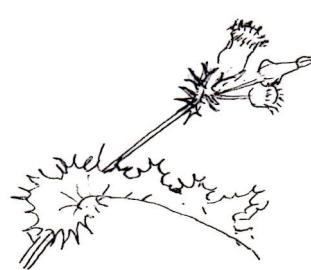
～食糧難をのりきるために～

セイヨウタンポポ



苦いのかと思いましたが、  
くせはないです。○

オニノゲニ



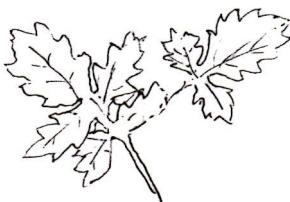
ほとんど味はしないです。○

ハハコグサ



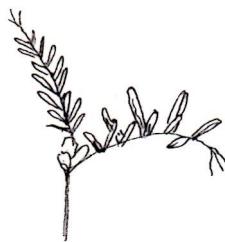
糸を食べているようです。×

ヨモギ



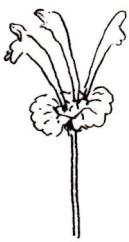
育ちすぎたのか  
これも糸を食べているよう。×

カラスエンドウ



ほとんど味はしないです。次回  
は豆にチャレンジします。○

ホトケノザ



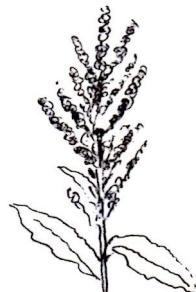
七草のホトケノザではありません。糸、ぽい味。×

ヒメオドリコソウ



ホトケノザより糸、ぽい感  
がしました。×

ギシギシの仲間



酸っぱいのが好きな人には  
いいかもしれません。△

アカザ



かすかにホウレンソウが感じ  
られておいしかったです。○

天ぷらにしてしまえばたいていのものはおいしく  
食べられますが、野草そのものの味がよく分か  
るようにあえておひたしにしました。

量が少なかつたのとゆですぎて、ぬれた糸くず  
のようになってしまい、見た目が悪くなってしまった  
ので、次回はアツを恐れず、さとゆでて試し  
たいと思います。

参考図書「いますぐ使える山菜採りの教科書」大泉書店  
「野草と野菜・果物まるごと活用術」法研



野草の中には毒をもつていて、食用のものとよく似たまぎらわしいものがあります。

生き残れるどころか、食べると死ぬこともあるので、自分で確実に見分けられるものだけ  
試してください。自信のないものは絶対に食べてよい不得意ね。