



# 野生植物研究所だより



～ いよいよ山菜のシーズン 身近な野草、食べてみませんか ～

いよいよ山菜の季節に入りました。多くの人達がタラノキ（タラップ）やコシアブラ、コゴミ、ワラビ、ゼンマイ、ウワバミソウ（ミズナ）、オオバギボウシ（ウルイ）、モミジガサ（シドケ）、イヌドウナ（クワダイ）、ウド、ネマガリダケ（ジダケ）、ヤマブキショウマ（イワダラ）などを求めて山に入ります。でも、これらの山菜は、奥山が近くにある方は別として、町に住む人には、車で遠出をしての山菜採りとなります。また、奥山ということで、それなりの危険もともないます。 ※（ ）内 方言名



ヨモギ



ドクダミ



セイヨウタンポポ



オオバコ



シロツメクサ

## ● 春の七草に取りあげられている野草 ●

春の七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種です。この中で、野草が5種あります。セリは水田、その周囲には普通に出てきますし、ナズナは方言でペンペン草、ハコベラはハコベのことで、同様、畑の雑草です。ゴギョウはハハコグサのことで、畑や路傍、庭などにも見られます。ホトケノザはタバコというキク科の植物で、現在はあまり見られなくなったのですが、これも水田などに見られる雑草です。身近に生えており、すぐ手に入れられ、利用できる食用野草を5種類も七草として取りあげられていること、本当に素晴らしいことですね。

## ● 身近な野草(山菜)を利用しましょう ●

ヨモギ（モチグサ）、ドクダミ、シロツメクサ、アカツメクサ、セイヨウタンポポ、オオバコ（ギャロップ）を天ぷらにして食べてみましょう。ヨモギ、ドクダミ、セイヨウタンポポ、オオバコは、薬草としても利用される植物です。ドクダミも天ぷらにすると独特の臭いも抜け、おいしくいただけます。家族で、どれが特においしいか、話し合いながら食べるのもよいですね。

### 【ヨモギとアカツメクサを天ぷらにしてみました】



洗ったヨモギ



ヨモギの天ぷら



洗ったアカツメクサ



アカツメクサの天ぷら