

# 採って楽しむ・食べて楽しむ



春は山菜、秋にはきのこなど、森の恵みを味わってみましょう。人には、太古の昔から野山で山菜・きのこを採集した記憶があるようで、山菜・キノコ採りは、食べるだけでなく、採集する喜びがあるようです。

採集するときには、それぞれの森の規則に従い、<sup>ねだ</sup>根絶やしにしないよう、来年も楽しめるよう節度ある採集をしたいものです。

## 山菜

### フキノトウ



2011.4.11 e



2015.5.1 kk

味噌いためは  
いかが kk

### ワラビ



2016.4.30 k

ちよつとの散  
策で、こんな  
に採れた k



2015.5.1 k

春一番の山菜、  
柔らかくて  
美味。 k

ワラビのあく抜き方法  
ワラビに<sup>じゅうそう</sup>重曹か木灰をふりか  
け、熱湯を注ぎ、半日ほどおく。



2015.4.22 k

## コシアブラ



2016.5.1 kk

何と言っても、  
山菜は天ぷらが一番 e



## コゴミ (クサソテツ)

2013.5.21 e



2016.5.3 e

## タラノキ



2016.5.1 kk



2016.5.3 e

## ツクシ



2006.4.17 e

2006.4.11 e



苦いと思いきや、  
結構美味。 e

はかまを取ってお湯  
でさっと湯がく。



花粉症に効くという情報もあったので、試してみたが、何となく効きそうな気がすると言いながら、食べていたが、効果は???

# ヤマウド



2016.5.13 o

やっぱり、天ぶ  
らがー押し。o



2016.5.25 o

葉の煮びたし  
うす醤油で。o



2016.5.28 o

取れたての生、  
小さいのは丸かじり。  
味噌、マヨネーズで。o



2016.5.30 o

きんぴら  
(皮が主ですが) o



2016.5.12 o

桶に入っているのは保  
存用の塩漬けで、下に  
ワラビも見えます。  
長い間、楽しめます o



2016.5.24 o

## 猛毒 野草にも危険が！

よく分からないで食べるのは危険です。  
毒が無くても食べ過ぎには注意しましょう。

トリカブト **毒**

ニリンソウと間違える。

コバイケイソウ **毒**

ギボウシと間違える。

ヤマウルシ **毒**

タラの芽と間違える。



2011.5.10 e



2005.6.5 e



2005.6.1 e