

食べられる野草や 山菜を探そう

[対象：小学校3年生以上]

★ねらい 野草を自分で採って食べるという経験を通じて、食糧を手に入れる苦労や見つける楽しさを体験させる。また食物のありがたさや、生命の大切さも知らせる。

1. よく知られている「山菜」

……料理の簡単なもの

(凡例)

- ①名前
- ②図
- ③採る季節
- ④生えている所
- ⑤食べる部分
- ⑥食べ方
- ⑦似ている植物

A フキノトウ (フキ)

- ①フキノトウ (フキ)
- ② 
- ③早春
- ④田のあぜや山道の端
- ⑤花茎、花序、葉
- ⑥おひたし、天ぷら、ふき味噌、味噌汁
- ⑦ノブキ、オヤマボクチ

B ノビル

- ①ノビル
- ② 

- ③春から初夏
- ④山野草地
- ⑤鱗茎
- ⑥生で味噌をつける、煮物、三杯酢
- ⑦アサツキ

C セリ

- ①セリ
- ② 

- ③春
- ④水田、湿地
- ⑤若い葉、茎と根
- ⑥おひたし、和えもの、天ぷら、卵とじ、汁の実
- ⑦ドクゼリ (毒)、キツネノボタン (毒)

D クサソテツ (コゴミ)

- ①クサソテツ (コゴミ)
- ② 

- ③初春
- ④湿った日当りのよい山野
- ⑤若い葉
- ⑥天ぷら、炒めもの、おひたし、和えもの
- ⑦他のシダ類

E ワラビ

- ①ワラビ
- ② 

- ③春
- ④草地
- ⑤芽生え、若い葉の先端部
- ⑥あく抜きをして、おひたし、和えもの、炒めもの、煮もの
- ⑦他のシダ類

F タラノキ (タロツペ)

- ①タラノキ (タロツペ)
- ② 

- ③春
- ④日当りのよい山野
- ⑤新芽
- ⑥天ぷら、ゴマ味噌和え、三杯酢
- ⑦ハリギリ

G ゼンマイ

- ①ゼンマイ
- ② 

- ①春
- ④丘陵地帯、草原
- ⑤若い葉柄
- ⑥あくを抜き乾燥させた後、炒めもの、煮もの、天ぷら
- ⑦ヤマドリゼンマイ、オニゼンマイ

H ヨモギ

- ①ヨモギ (モチクサ)
- ② 

- ③春
- ④山野、路傍
- ⑤若葉
- ⑥ゆでて草餅、炒めもの、粥
- ⑦ブタクサ、ヤマヨモギ

I ウド

- ①ウド
- ② 

- ③春
- ④山地草原、林縁
- ⑤若い芽
- ⑥皮をむいて煮物、ゆでて三杯酢
- ⑦シシウド

J オランダガラシ (クレソン)

- ①オランダガラシ (クレソン)
- ② 

- ③春
- ④湧水地、川筋
- ⑤地上部全草
- ⑥サラダ、おひたし、天ぷら
- ⑦オオバタネツケバナ

2. 食べられる主な野草 (木も含む)

(凡例)

- ①名前
- ②図
- ③採る季節
- ④生えている所
- ⑤食べる部分
- ⑥食べ方
- ⑦似ている植物

<p>A ヤブカンゾウ</p> <p>①ヤブカンゾウ ②</p>  <p>③早春 ④田のあぜ、土手 ⑤若葉、花 ⑥おひたし、天ぷら、煮もの、汁の実 ⑦ノカンゾウ</p>	<p>B ナズナ (ペンペングサ)</p> <p>①ナズナ (ペンペングサ) ②</p>  <p>③早春 ④道端、庭 ⑤若芽 ⑥おひたし、和えもの、天ぷら ⑦イヌナズナ</p>	<p>I ヤマウコギ</p> <p>①ヤマウコギ ②</p>  <p>③春 ④山野 ⑤若葉 ⑥和えもの、天ぷら、おひたし ⑦ミヤマウコギ、オニウコギ</p>	<p>J チシマザサ (ネマガリタケ)</p> <p>①チシマザサ (ネマガリタケ) ②</p>  <p>③春 ④山地 (日本海側) ⑤筍 ⑥焼いて味噌をつける、ゆでてマヨネーズをつける、煮もの ⑦ササ類</p>	<p>K オオバギボウシ (ウリツバ)</p> <p>①オオバギボウシ (ウリツバ) ②</p>  <p>③春 ④やや湿った草地、林内 ⑤若葉の葉柄 ⑥おひたし、和えもの、天ぷら、煮もの ⑦バイケイソウ (毒)、コバイケイソウ (毒)</p>	
<p>C ツクシ</p> <p>①ツクシ ②</p>  <p>③春 ④道端、土手、草原 ⑤胞子茎 ⑥ハカマを取ってゆでて、炒めもの、おひたし、卵とじ ⑦トクサ</p>	<p>D カントウヨメナ</p> <p>①カントウヨメナ ②</p>  <p>③春 ④山野 ⑤若葉 ⑥おひたし、和えもの ⑦ユウガギク、ノコンギク、ゴマナ、シロヨメナ</p>	<p>E ソバナ</p> <p>①ソバナ ②</p>  <p>③春 ④林下 ⑤芽生え ⑥おひたし、和えもの ⑦ホタルブク</p>	<p>L シオデ</p> <p>①シオデ ②</p>  <p>③春 ④山地、林縁 ⑤芽生え ⑥おひたし、マヨネーズ和え、天ぷら、炒めもの ⑦タチシオデ</p>	<p>M アカザ</p> <p>①アカザ ②</p>  <p>③春 ④畑、荒地 ⑤若芽 ⑥おひたし、和えもの、炒めもの ⑦コアカザ</p>	<p>N アケビ</p> <p>①アケビ ②</p>  <p>③春 (実は秋) ④山野 ⑤新芽 (果実) ⑥おひたし、和えもの、天ぷら、炒めもの (種子のまわりは生食、果皮はゆでて油炒め) ⑦ミツバアケビ</p>
<p>F ツリガネニンジン (トトキ)</p> <p>①ツリガネニンジン (トトキ) ②</p>  <p>③春 ④山野・草地 ⑤芽生え ⑥おひたし、和えもの ⑦フクシマシャジン</p>	<p>G ハナイカダ</p> <p>①ハナイカダ ②</p>  <p>③春 ④山地 ⑤若芽 ⑥おひたし、天ぷら ⑦</p>	<p>H サンショウ</p> <p>①サンショウ ②</p>  <p>③春 (実は夏・秋) ④山地 ⑤若葉 (果実) ⑥汁の実、そばの薬味 ⑦イヌザンショウ (実は香辛料)</p>	<p>O モミジガサ</p> <p>①モミジガサ ②</p>  <p>③春 ④湿っている林下 ⑤芽生え、若葉 ⑥おひたし、和えもの、天ぷら、炒めもの ⑦ママタイミンガナ、オクモミジハグマ、ヤブレガサ</p>	<p>P オケラ</p> <p>①オケラ ②</p>  <p>③春 ④林下草地 ⑤芽生え ⑥おひたし、和えもの</p>	<p>Q ハコベ</p> <p>①ハコベ ②</p>  <p>③春から初夏 ④路傍、畑 ⑤地上部、全草 ⑥おひたし ⑦ウシハコベ</p>

<p>R ウワバミソウ (ミズナ) ①ウワバミソウ (ミズナ) ②</p>  <p>③春から夏 ④山地水辺、溪谷 ⑤茎 ⑥おひたし、炒めもの、和えもの ⑦ヤマトキホコリ、アオミズ</p>	<p>S セイヨウタンポポ ①セイヨウタンポポ ②</p>  <p>③通年 ④路傍、田畑の周り ⑤葉、根 ⑥(葉) 水にさらした後、おひたし、和えもの(根) ゆでてよく水にさらしキンピラ ⑦カントウタンポポ、エダタンポポ</p>	<p>T ニセアカシア ①ニセアカシア ②</p>  <p>③初夏 ④川岸 ⑤花 ⑥天ぷら、三杯酢</p>
<p>U カラハナソウ ①カラハナソウ ②</p>  <p>③夏から秋 ④山野林縁 ⑤雌の花穂 ⑥天ぷら ⑦カナムグラ</p>	<p>V ヤマグワ ①ヤマグワ ②</p>  <p>③春から初夏 ④山地 ⑤若葉 ⑥天ぷら、おひたし ⑦クワ</p>	

<p>C ヤマウルシ</p>  <p>[似ている植物] タラノキ (刺がある) [生えている所] 山地林内</p>	<p>D ドクゼリ</p>  <p>[似ている植物] セリ (地下茎は細く長い) [生えている所] 沼や小川</p>
<p>E キツネノボタン</p>  <p>[似ている植物] セリ (葉形が小さい) [生えている所] 水田、溝</p>	<p>F コバイケイソウ (バイケイソウ)</p>  <p>[似ている植物] オオバギホワシ (毛がない) [生えている所] コバイケイソウは高地湿原、バイケイソウは山間部湿地</p>

植物名	生えている所
フジウツギ	山地林縁
マムシグサ	林下、林縁
ヒガンバナ	土手、あぜ
スズラン	高原草地
ムラサキケマン	湿った林下
クサノオ	路傍
フクジュソウ	山地林下
レンゲツツジ	山地草地

3. 食べてはいけない主な毒草・毒木

<p>A ヤマトリカブト</p>  <p>[似ている植物] ニリンソウ (葉は少し小さい)、ゲンノショウコ (毛がはえている) [生えている所] 山地草原、林内</p>	<p>B ハシリドコロ</p>  <p>[似ている植物] 特になし [生えている所] 山地溪流沿いや、半陰地</p>
--	--

4. 野草と山菜・野菜

自然の中の、人の手を借りないで生えている植物は、「野草」や「山草」と呼ばれる。それら山野草の中で、食べられるもの(ただし、キノコを除いたもの)を「山菜」という。

菜ということばは「ナ」で、食べられる植物あるいはその部分を意味するが、もとは食べ物という意味であった。古くは、田畑で作られるものを田菜(あるいは園菜、圃菜)、里近くの野山で採れ

るものを野菜、山に入って採ってくるものを山菜と呼んだのである。それが時と共に変化して、畑で栽培するものを野菜、自然に生育しているものを山菜と呼ぶようになった。

野菜というものも元は山菜であって、味がよく身近で簡単に栽培できたから、野菜になったと考えられる(例ワサビ、セリ、ミツバ、ウド、ニラ等)。もちろん、諸外国から日本に入ってきて栽培されるようになった野菜も多くある(例キャベツ、ホウレンソウ、ハクサイ、ダイコン等)。

野菜にならずに山菜として残ってきた植物は、たくさん食べないからとか、栽培化が困難であったからだと思われるが、おもしろいことに今日の山菜ブームで、店頭で「山菜」として売られているものは、畑で作られたものが多い。これなどは山菜が野菜化しているといえる。

最近の野菜は季節感が失われつつあるが、山菜の魅力の一つはこの季節感である。巡ってきた季節に促されて山野に出かけ、季節を味わいながら山菜を採る。このことが都市に住む人々にとっては、大いなる人間性回復の薬になっている。

昔から人々は「春の七草」と呼び、健康のために野草(当時は野菜)をつんできた。「せり・なずな・ごぎょう(ハハコグサ)・はこべら(ハコベ)・ほとけのぎ(コオニタビラコ)・すずな(カブ)・すずしろ(ダイコン)」が七草であるといわれるが、これを食べれば延命効果があると考えられてきたのである。野草も昔から、元気に生きるための「薬」として活用され続けているといえる。

5. 採って食べる意味

わたしたち人間は命をつなぐために、自然の中の色々なもの、特に生きものを中心に食糧にしてきた。他の生きものなしでは、人間は生きていけない。

そして「食糧」を探すことは、人間^①の一番大切な「仕事」であった。

ところが、いつの間にかこの「食糧」を手に入れる苦労を、「お金」ですませるようになってしまった。これは楽でいいようだが、人間の本当の心を失わせるようなことになってしまった。

例えば

- ①自分で採ったものや作ったものでないから、あまりありがたみも感じないで、そのままにする。
- ②自分が命をうばったものでないから、犠牲になった生きものに感謝の気持ちや、大切にする気持ちも育っていない。
- ③食べ物を囲んでも「高い・安い」とか「うまい・まずい」などの価値でしか見ることができなくて、話題も広がらない。
- ④自然の大切さや、怖さを肌を通じて知る機会がないし、それを理解する能力も育っていない。

このように考えると、「採って食べる」行為や「作って食べる」行為は、ゆがみのない人間を育てるための貴重な原体験の一つといえるであろう。

6. 守らねばならないルールや、知っておきたいこと

たら、たっぷりの冷たい水に移す。

- ③水をきってしぼり、食べやすい大きさに切る。

(味付け)

- ①醤油かけ (はなかつおをそえる)
- ②マヨネーズ和え
- ③酢味噌和え (砂糖+味噌+酢)
- ④ごま和え (砂糖+すりごま+醤油)
- ⑤味噌汁の具にする
- ⑥お好み焼きに入れる

※アクを抜く

- ・ワラビなどはゆでた後に、灰汁や重曹水につけアクを抜く。
- ・アクが弱いものはゆでた後に、水にさらすだけでもよい。あるいは、ゆでる時に塩を少し多めにし、水も多めに入れてゆでこぼす方法もある。

(2)炒める——クセがなくなる

(方法) ①まずゆでて早めに水に移し、少しかためにする。

②水をきってしぼり、炒めやすい大きさに切る。

③フライパンに油をひき、炒める。

(味付け)

①適量の醤油、塩、味噌、こしょうなどを使う。

(3)揚げる (天ぷら) ——アクやクセをなくし、すじも柔らかくなる。

- ・これにも味付けを工夫すると、持味が生きてくる。

注 意

天ぷらは、危険防止のため、必ず家人と一緒に料理すること。

○他に煮る方法もあるが、材料によっていろいろなので省略する。一般的に、炒めてから煮る方がクセがとれるようである。

[服装・持ち物など]

○長袖・長ズボン

- ・植物のとげや、虫さされを防ぐ。
- ・ころんでも傷にならない。

○くるぶし以上の深さで、防水性のある靴

○軍手のような手袋

○目的にあった道具

- ・根を掘る→スコップ、根掘、移植ごて
- ・枝を切る→ハサミ、小型の鎌
- ・ものを入れる→ビニール袋、ザック
- ・ものをしぼる→紐、縄

7. 作ってみようすてきなごちそう (料理法)

(1)ゆでる——柔らかくする、アクや苦みを抜く

(方法) ①大きい鍋にお湯をわかし、塩をひとつまみ入れてゆでる。

②はしで引っかけてみて、柔らかくなっ