

野の幸・山の幸

春の七草はすべておいしく食べられる野の幸ですが、まだまだほかにもおいしい野草があり、スーパーや八百屋(やおや)で売っているものもあります。



フキノトウ

フキ

少ししめり気のある所に生えています。葉は細かい毛が生えていますが、若い葉と茎は食べられます。春に地面から顔を出す花のつぼみはフキノトウとして喜ばれます。

ミツバ

林のふちなど日かげに生えます。スーパーでも売っていますが、野に生えているものは香りがすぐれています。



ツクシとスギナ

春にあき地や道ばたから、によつきり出ます。これは孢子(ほうし)をばらまくためのもので、本体はあとから出てくる緑色のスギナです。



ワラビ

日当たりのよい野原や山の斜面(しゃめん)に生えるシダの仲間で、葉が細かく切れ込んでいます。春に地面からのびあがった若芽をつんで食べます。



ゼンマイ

山ぎわのややしめった所に生えているシダの仲間です。地面からのびてくる、くると丸まった若い葉を食べます。



ヤマノイモ

細長いハート形の葉のつる草です。地下の根がイモのように太くなり、食べられます。葉のわきの丸いムカゴも食べられます。

野の幸・山の幸

野原に生えている雑草にもいろいろ食べられるものがあります。特に、新芽と、やわらかい葉はごちそうです。



イタドリ

新芽をおると、ポコンと音がして、かじるとすっぱいのでスカンボともいわれます。春にのびてくる新芽のやわらかい茎を食べます。
新芽はタケノコのようにぐんぐんのびて葉を開きます。



ノビル

ネギそっくりの長い葉がいっぱい出てきます。5~6月ごろ、花の茎がのび、先にこんぺいとうのような丸い球ができ、この先に白色かピンク色の花が咲きます。
葉や丸い玉、根っこの球根、みんな食べられます。



ヤブカンゾウ

細長い葉が四方に広がり、夏になると茎が立ち上がってユリのようなオレンジ色の花が咲きます。
冬は葉がかわれますが、春にやわらかい新芽が出てきますので、これをいただきます。



クズ

秋の七草の一員ですが、いきおいよくつるをのばし、まわりの植物にかぶさっていきますので、困りものです。
でもその根には、いっぱい栄養がつまっています。クズ粉(こ)として利用されています。



タネツケバナ

春さきに田んぼの中いっぱい生えます。白い花が咲き、ペンペン草に似ていますが、種の形がちがいます。
やわらかい葉や茎を食べます。



ツユクサ

しめった所に生えます。早朝に青い花が開き、昼には閉じてしまします。

やわらかい葉は食べられますし、かわかすと薬にもなります。



野の幸・山の幸



「ならやま」には野草ばかりではなく、果実(かじつ)や新芽がおいしい木もあります。



アケビ

つる植物で、付近のかき根や木にからまって立ち上がります。葉は5枚一組で、4~5月ごろうすい紫色の花をつけます。

秋になると、だ円形の大きな果実(かじつ)がじゅくしてきます。



ミツバアケビ

アケビと同じようにつる植物ですが、葉は3枚一組です。花は小さくて黒っぽい紫色でブドウのふさのようにたくさんかたまって咲きます。紫色の実もなります。



クサイチゴ

林の近くに生えています。葉は5枚一組で、葉や茎にはトゲがあります。

4~5月ごろに白い花をつけ、夏の終わりにオレンジ色のつぶつぶの実がなります。あまくておいしいです。



フユイチゴ

つる植物で林の中に生えています。

トゲは少力で、7月~9月ごろに白い花をつけます。果実は冬にじゅくして赤くなりますが、クサイチゴのようにあまくはありません。



コシアブラ

林の中にあり、葉は5枚一組です。

春にふくらむ芽がおいしいです。

よく似ているタカノツメは葉が3枚一組で、やはり食べられます。



タラノキ

葉や幹にするどいトゲがあります。

春の新芽をてんぷらにします。

とり過ぎないようにしましょう。