あそび・まなびの緑

身近で食べられる野草

NO,9

皆さん、足元に咲く野草を手にとって見たことがありますか？
木に咲く花、お庭を彩る花々もステキですが、野草の可憐な花を目にすると、きっと感動することでしょう。

春

レンゲソウ・
カラスノエンドウ・
カキドオシ・タンポポ
ショカッサイ・ツクシ
タネツケバナ

夏

ヒルガオ
ドクダミ・スベリヒユ・
ヤブガラシ

秋

ヨモギ・
ヒメジョオン・
シロツメクサ・
アカツメクサ

冬

ナズナ
ゲンノショウコ・
タビラコ・ハコベ・
ノビル・セリ

これらは代表的な「身近で食べられる野草」です。
皆さん、いくつご存知ですか？
ひとつ、ひとつ名前や特徴を覚えると楽しいですよ。
「摘み草」の際は、詳しい方に聞いたり、本などで良く調べてから採取しましょう。

おすすめメニュー（代表作は、やっぱり『天ぷら』です。）

●ツクシの天ぷら・・・ツクシを生のまま衣をつけて揚げる。
●ツクシの炒め煮・・・①ツクシを茹でて水にさらす。
②水をしぼった①と油揚げを油で炒める。
③みりん・しょうゆで味付ける。
その他、卵とじ・ツクシご飯も美味しいです。
●スベリヒユ・・・ぬめりがあります。
茹でて、水にさらしてポン酢でどうぞ。
●カラスノエンドウ・・・花ごと天ぷらに。クズの若芽も天ぷらに。

ツクシの天ぷら

コラム　楽しみ方いろいろ

○食べる・・・葉・茎・花そして根っこも野草によっては、ぜんぶ食べられます。
○遊ぶ・・・・笛や首飾り、押し花・かごを編む・染めもの・香りを楽しむ。野草をコップにさして飾ったり、根から採取して植木鉢で育てることもできます。
○薬用効果・・お茶・虫さされ・薬酒・目薬・咳どめなどいろいろ。

豆知識　注意！毒草に気をつけて

トリカブト・ハシリドコロ・チョウセンアサガオ・ドクゼリ・ヒガンバナ・エンゼルトランペット・オキナグサ・キツネノボタン・バイケイソウ・コバイケイソウ・トウダイグサ・クサノオウ・マムシグサ・ムラサキケマン・ヨウシュヤマゴボウなど

ヨウシュヤマゴボウ

いつも近くに“緑”のある生活

九都県市緑化政策専門部会