

(3) 食用となる山菜^{さんさい}

草花のなかには、春の七草のように食べられるものがある。わたしたちの町は、山菜の種類が多く、春から秋にかけて山菜とりに山にはいる人が増えている。よく採られる山菜には、つぎのようなものがある。

ゼンマイ・ワラビ・クサソテツ(こごみ)・ツリガネニンジン(おけら)・ウド・タラノキ(たらのめ)・ウド・ミヤマイラクサ(えら)・ウワバミソウ(みずな)・シオデノビル・アサツキ、フキなど。このほかにもたべられる草花はたくさんあるが毒草もあるので注意が必要です。



【クサソテツ】(ウラボシ科)

コゴミは^{ちぼうご}地方語です。コゴミで図鑑や辞書をひいても出ていない。正しい和名(クサソテツ)で図鑑を引くこと。

どんな植物でも、芽の出る頃はかわいいです。

雪が消える頃、沢地には、クサソテツが芽を出します。

【タラノキ】(ウコギ科)

タラノキは、草ではなく木である。

ウコギ科のヤマウコギ・コシアブラ・タラの芽は、昔から食用として食べていたようです。

※人間があまり採りすぎるとタラノキなどは枯れてしまいますので注意。



【ゼンマイ】(ウラボシ科)

ゼンマイは奥山^{きゅうりょう}の丘陵地に生えている。

昔から、高級な山菜料理として食べられてきた。

根元に低く咲いている花はヒトリシズカである。

〈このページの写真は
大沢にて撮影〉