

十よー

ミハラツセ的

# 春の山菜のスズメ



ミハラツセが誇る  
山菜採り名人のお2人に、  
山菜の魅力と楽しさを  
教わってきました！

ほろ苦い春の山菜が食べたい！  
世羅町の山菜名人を訪ねてみた

「山菜」とは、野山に自生し、食用にできる植物のこと。独特のほろ苦さがある春の山菜は「どう料理してもおいしい」「あの苦味成分が体にいい」と人気を集める。そういえば、子どもの頃はツクシを摘んだなあ……。そこで、今回のミハラツセでは、山菜採りを楽しみみたい！春の代表的な山菜の名前や見付け方、オススメ料理法なども教えてもらいたい！そんな春の正統派アクティビティ！

2月なのにホントに山菜があるんかいなと思いつつ、圧倒的パワーで世羅をまどめる佐古淳子さんと、裁縫も名人級の細山スズエさんのもとへ。雰囲気も話しぶりも対照的なお2人が今日の先生。よろしくお願ひします！



京都から来たから、  
世羅で山菜が採れる人が  
ホシがたんよ。

佐古 淳子さん

世羅町在住。太平牧場代表取締役、世羅高原6次産業ネットワークを通じて、世羅の地域振興のため積極的に活動。牧場に隣接する山にはたくさんの山菜が自生していて、遠方からも来客がある。好きな山菜は「タラの芽」

## 山菜が豊富な世羅町の 自生する場所を知り尽くす名人

京都から世羅へ来て、太平牧場にて牛の肥育や牛ふんの発酵堆肥販売をしている佐古さん。手作りのペーコンや梅干しといった加工品販売などの6次産業の振興にも尽力している。広大な敷地に隣接する山は、まさに山菜の宝庫で、遠くは広島市内からも佐古さんの元へ山菜採りにやってくる友人がいるという。「山にはタケノコ、コゴミ、タラの芽、フキノトウと、それぞれ別の場所に山菜が自生しているのよと笑顔を見せる。

「山菜は保存できるのがいいところよね」と話すのは、同じく世羅町在住の細山さん。生まれ育った庄原市には、世羅とは少し違う種類

## 山菜採りは自己責任 名人のトークにたじたじ

「山菜があちこちに自生していて、誰に教えられることもなく、食生活に取り入れていたそう。」「温気が多いところを好む山菜、川土手でよく見かける山菜など、それぞれ見付けやすい場所がありますね」と教えてくれた。なるほど、2人の話を総合すると、「山菜が自生する場所」はだいたい決まっているということですね。名人がいれば百人力！

いざ、山菜採りへ！「名人つ、いえ、佐古さん、私のいでたちはこれでよろしいでしょうか。」おそろおそろ佐古さんに尋ねると、「へび

がおるかもしれんでしょうが」ときっぱり。おお、そうか、この号が発行される頃は、冬眠から覚めたへびが活動を始めているに違いない。長スボンと、できたら長靴で、「あとは手袋、帽子、迷子になったときのために携帯電話ね。山に入ってしまったら、ウチの牧場の鉄塔を目印に帰ってきなさいよ。ああ、私が迷子になっても自力で帰れてこそですね。」「万が一のときのために、携帯電話は必携です。「庄原市のほうが山菜の種類が多かったかなあ」と話す細山さん。「ツリガネニンジン」は天ぷらやゴマ和え、ハナイカダはお餅に、クサギは白和えに……」と教えてくれるが、どの山菜の名前も初耳……。山菜の世界は奥深いようだ。



山菜は毎手  
同じ場所  
生えるけん、  
スズエさん

細山 スズエさん

世羅町在住。出身地の庄原市でも、山菜は身近なものとして生活の中にあり、季節ごとの味わいを楽しんできたそう。世羅町でも、春になると仲間と一緒に山菜を天ぷらにして振舞うイベントを行っていたほど、山菜とは縁が深い。好きな山菜は「クサギ」

**Let's Enjoy Sansai!**  
動きやすい服装で山菜採りへ！

<b>【長靴】</b> 春はいろんな動物も動き出す季節。足元への注意も大切	<b>【軍手】</b> 山菜にはトゲがあるものも。使い古した軍手でもOK
<b>【帽子やリュック】</b> 木の枝などから頭を守るための帽子、両手がフリーになるリュックもあるとさらにGood!	<b>【ビニール袋】</b> 山菜を入れる袋。自宅に帰ってすぐに処理するならビニール袋で充分
<b>【スマホ・携帯電話】</b> いざというときに役に立つ必需品。食べられる山菜が載った図鑑アプリも活用できる	

**これだけは守ろう  
山菜採りの注意点**

その敷地は誰のもの？  
そこは私有地ではありませんか？ 最近では山菜を大切に育てている人もいます。私有地へは無断で立ち入らないように配慮しましょう

**足元に注意！**  
足元には常に注意して。濡れ落ち葉や湿った地面でうっかり足を滑らせたり、へびにかまれたりしないようにしましょう

**上級者との会話も楽しもう**  
その土地のことや、山菜についてよく知っている人と一緒に行くと安心です。山菜の生態や魅力だけでなく、野山でのマナーや注意点も習得できます

