

シカの角



立派なシカの角を発見！
野山を歩くといろんなお土産を見つけられる

いざ、太平洋牧場の裏山へ
春の息吹を探しに！

佐古さんの案内で、牧場に隣接する山へ向かう一同、道は平坦でハイキング気分。木々はほどよく伐採され、日当たりがとってもいい。高い木にたくさんのカラスが群れているのを驚く私に、佐古さんが「あれは渡りカラス」と教えてくれた。世羅での生活が50年を超える佐古さんは、この地のことは何でも知っているのだ。

「これがノビルよ！」
本日1種類目の山菜発見。は、はや。佐古さんと細山さんが指差しているのは、細く一見ネギのように見える山菜。冬でも

山菜の名前	収穫時期	食べ方	料理名とメモ
フキノトウ	3-6月	ツクシ	葉は4-6月
カラスノエンドウ	3-4月	新芽	
タンポポ	3-6月	花	葉はまじげら、花や葉を三割削ぐ
ヨモギ	4-7月	葉	花も可食
ヨモギ	4-6月	葉	花も可食
シュンラン	4-6月	花葉	山菜として栽培され、観賞用にもなる
ツクシ	4-6月	花葉	ツクシとは、細葉
ウド	4-6月	新芽と花	生のまま味噌をつけて食べる
スイバ	花		葉は熱を使って和え物、煮びたしに
ハハコグサ	4-6月	葉	葉
ワラビ	4-6月	葉	根葉がおいしい
ワラビ	4-6月	花葉	アツ湯まじりして和え物、煮びたし
リョウブ	4-7月	新芽	お汁の薬にして、和え物に
ツクシ	4-6月	新芽	湯でしほは山菜の代表。葉には葉の旨が強く
コシアブラ	4-6月	新芽	「ばら」と、葉の旨
ナンテンハギ	4-6月	新芽	すまし汁、湯割め
ササユズ	4-6月	新芽	おひたし、和え物
ギンバイ	4-6月	新芽	おひたし、お汁の具
ハルジオン	3-6月	新芽と花	湯割めするペース配、煮びたし
ノビル	4-6月	新芽と花	玉ねぎやネギと同様に利用
アツツキ	4-6月	新芽と花	葉の旨を刺さって和える
オオバコ	4-6月	新芽	和え物、煮のり、湯割め
タラ	4-6月	新芽	うるし汁と和えて食べるので注意すること
クサギ	4-6月	新芽	乾燥させてお湯で和え
シロカサネ	4-6月	新芽と花	シロカサネは葉がおいしい
クズ	4-6月	ツクシと花	和え物の具
ネギヨウ	5-6月	新芽	葉は甘酢和え、すまし汁に浮かべた和え物
山菜	4-6月	葉	ツクシの和え物
ハチマクサ	4-6月	葉	葉の臭いの中に旨みがある
オオバコ	4-6月	新芽	葉の臭いの中に旨みがある
シロツバ	4-11月	葉	湯でしほは山菜の代表。葉には葉の旨が強く
ユキノシタ	4-11月	葉	湯でしほは山菜の代表。葉には葉の旨が強く
クローバー	4-6月	花	湯でしほは山菜の代表。葉には葉の旨が強く
アツツキ	5-6月	花	湯でしほは山菜の代表。葉には葉の旨が強く
ハニバナ	5-10月	花	湯でしほは山菜の代表。葉には葉の旨が強く
ハニバナ	4-10月	新芽	湯でしほは山菜の代表。葉には葉の旨が強く
ハニバナ	3-4月	新芽	湯でしほは山菜の代表。葉には葉の旨が強く

緊急入手！ 細山さん直伝の山菜DATA！

今回の取材前に、細山さんが手書きで制作してくれたオススメ山菜の一覧表。感謝感激です！



食べられる山菜がこんなにも！
基本的に天ぷらにすれば、何でもおいしく食べられると言う細山さん。近所の方たちと、新しい山菜の楽しみ方も模索中だとか。細山さんのメモを書き出してみました

川原や土手でも見つかる！
ご近所さんな山菜たち

ヨモギ

手軽さ★★★

特有の香りがあり、若芽は食用になる。多くの薬効があることも知られる。◆見つかる場所/山野、道端など
食 天ぷら、草餅、お浸し

クローバー

手軽さ★★★

和名はシロツメクサ。3枚の葉からなり、4~6月頃に白い花を咲かせる。食べるのは若芽。◆見つかる場所/道端、野原、緑地、公園など
食 茹でて和え物やお浸し、天ぷら

ワラビ

手軽さ★★☆

春に芽を出した20cmくらいのものを採取。アークが強いので、アーク抜きが必要。◆見つかる場所/草原、谷地など
食 灰汁抜きをし、お浸しや煮物に。生のまま天ぷらに

タンポポ

手軽さ★★★

草丈は15cmくらいで、花は黄色や白色。生命力が強く、根は太く長く50cm以上にもなる。◆見つかる場所/道端、野原、草原、土手など
食 若葉を茹でてお浸しや和え物に

ツクシ

手軽さ★★★

全国に自生するスギナの胞子茎。春先になるかを生えてくる山菜のメジャー選手。◆見つかる場所/山野、道端など
食 卵とじ、お浸し、佃煮など

タラの木

タラの芽が採れる自分だけの秘密の木として、見つけたら内緒にしておくのもアリ！



見つける喜び食べる楽しみ
大地の恵みを
お裾分けしてもらおう

ただの山道も、ゆっくり歩いて目と目を見れば、あちこちにおいしい山菜がある。山菜に詳しい人と山歩きをするといろんな発見があるし、何より食べる楽しみもある。名人お2人のおかげで、山菜の奥深さを知ることができた。
最近山菜の効能が改めて注目されるなど、「山菜ブーム」が起きているのだとか。乱獲や独り占めなどせず、自然の中でマナーを守って、山菜採りを楽しんでみてはいかが。自然への感謝の気持ちを忘れず、春の恵みをお裾分けしてもらおう！
佐古名人、細山名人、
ありがとうございました！

