

自然の家だより

令和4年
3月17日

岐阜市少年自然の家（公益財団法人岐阜市教育文化振興事業団） 岐阜市山県北野2081番地

Tel 058-229-2888 Fax 058-229-2933 E-mail gishizen@he.mirai.ne.jp URL https://gikyobun.or.jp/gishizen/

春の食卓を彩る山菜

冬も終わり、だいぶ暖かくなってきましたね。冬眠をしていた生き物たちが動きだし、地面や木々にも新緑が生い茂るステキな春の到来です。そんな春は食卓まで彩ります。今回は春の山菜を紹介します。

ワラノキ

木の幹はトゲトゲ



新芽

食べ方：新芽を天ぷら、素焼きなど

どこで見つかる？：山野など

ワカバツナ

秋になると黄葉



新芽

食べ方：新芽を天ぷらなど

どこで見つかる？：山野など

フキ

花や葉っぱがついていても食べられるよ！



若いつぼみ (フキノトウ)

花柄

食べ方：若いつぼみ(フキノトウ)をフキミソなど、花柄をおひたしなど

どこで見つかる？：山野など

タケノコ

わかめ若芽 (タケノ)



わかめ若芽 (タケノ)

食べ方：竹の若芽(タケノコ)を筍ごはん、煮物など

どこで見つかる？：竹やぶ

ヨモギ

おいしい草だんご



草だんご

食べ方：葉っぱを草だんご、草もちなど

どこで見つかる？：道端、川原など

アケビ

秋には実がなるよ



わかめ若葉

実

食べ方：若葉をおひたし、和えものなど

どこで見つかる？：荒地、畑の周り

体の中から春を感じてみよう

山菜の食べ方は様々ですが、天ぷらやおひたしにすることが多いと思います。みなさんには苦く感じられるものも多いと思いますが、山菜を食べることで体の中からも春を感じられれば、心も少しポカポカするのではないのでしょうか。ぜひ、この春に一度は食べてみてくださいね。

注意!

野山の山菜を採るときには、ルールとマナーをしっかりと守り、絶対に子どもだけで採ったり食べたりしないでください。

