



ノビル 手軽さ★★☆

葉はネギに似ている。根元はタマネギ状で、いずれもタマネギやネギと同様にして食べられる。
◆見つかる場所／野原、土手

食 葉は天ぷら、みそ和え、薬味に。根は酢漬け、ピクルスなど

全部採ったら
ダメですよ！
(佐古さん)

コゴミ 手軽さ★☆☆

正式名称は「クサソテツ」。固まって生えていることが多い。
◆見つかる場所／山野、林、河川敷、草原

食 天ぷら、お浸し、和え物、パスタの具材など



クサギ 手軽さ★☆☆

名前の通り、葉に特異な臭いがある落葉高木。
◆見つかる場所／原野、道端

食 新芽を茹でて灰汁抜きし、水にさらして和え物にしたり、炒めたりする

ユキノシタ 手軽さ★★☆

湿った半日陰を好む。観賞用としても植えられている。
◆見つかる場所／川端、日陰、低地、湿地、岩場

食 葉を天ぷらにしたり、茹でて水にさらし、お浸しや和え物に



ハルジオン 手軽さ★★☆

ヒメジョオンとよく似た白い花を咲かせる。葉や茎、新芽、つぼみなど、大半が可食。
◆見つかる場所／牧草地、畑、道端

食 新芽の天ぷら、炒め物、水にさらしてお浸し

がんばれば必ず見つかる!?

山菜初心者も安心図鑑

佐古名人、細山名人の「春のオススメ山菜」をご紹介します！
イラストを参考に、春の野山を散策して、山菜採りを楽しもう



クズ 手軽さ★☆☆

秋の七草の一つ。つるは10メートル以上にもなり、繁殖力が強い。根から葛粉が採れることでも知られる。

◆見つかる場所／山野、林、土手、荒地、藪

食 春先に伸びてくる、つるの先端部分を茹でて、お浸しや天ぷらにする

おいしい山菜として知られています
(細山さん)

ツリガネニンジン 手軽さ★☆☆

釣鐘型の花をつけることが名前の由来。
◆見つかる場所／山野、草原

食 春に出る若い芽を和え物やお浸しにする



ウルシの木と
似ているので注意！
(細山さん)

タラの木 手軽さ★★☆

落葉低木「タラの木」の新芽「タラの芽」は、「山菜の女王」といわれるほどの人気食材。
◆見つかる場所／山野、林、藪

食 伸び過ぎないうちに芽を収穫し、付け根のハカマを取って天ぷらにしたり、お浸しや和え物にしたりする

