

# エコ・エコ (ecology. economy)

特定非営利活動法人 エコ・エコ (自然の保護と理解の輪を広げる活動を行なっています)

## 食べられる野草をもっと知つてみよう

森林インストラクター 二宮靖男

食べられる野草を表す言葉に野菜、蔬菜(そさい)、山菜がある。現在、私たちが食べている野菜のほとんどは外国原産である。日本原産の野菜をあげてみると、ウド、セリ、ミツバ、フキ、ワサビ、アシタバ、ジュンサイ、ヒシ、タデなどで極めて数は少ない。これらは日本の食べられる山野草の代表であろう。

「春の七草」も正月七日に摘み採って七草粥に入れる食べられる野草としてよく知られている。部位は若菜である。春の七草は、室町期に源氏物語の注釈書『河海抄』の中で四辻左大臣が詠んだ「芹(せり)、薺(なづな)、御形(ごぎょう・おぎょう)、繁縷(はこべら)、仏の座(ほとけのざ)、菘(すずな)、蘿蔔(すずしろ)、これぞ七草」の和歌でおなじみである。春の七草の覚え方の定番にもなっている。この中で、芹、薺を除く他の5種の植物名は「昔の名前」で伝えられている。御形、繁縷、仏の座、菘、蘿蔔はなかなか難しい漢字で、これらの古名をさらりと読み書きできて、かつ植物名が分かる人は、相当な漢字、植物検定の上級者といえよう。

春の七草の「仏の座」(ホトケノザ)は、田畠、道端などに生えているシソ科のホトケノザではない。春の乾いた田んぼに生える希少なキク科のコオニタビラコ(別名タビラコのことである。春の七草の「仏の座」はブランド名をシソ科に乗っ取られた挙げ句、小鬼(コオニ)まで付けられてちょっと不運な野草である。

壺井栄の小説『二十四の瞳』には、終戦時の食糧事情がよく分かる記述がある。

八津という女の子が急性腸カタルで亡くなった下りを一部引用してみたい。

「八津は青い柿の実を食べたのである。もう一月もすればうれるのに渋くはないということで八津はそれを食べたのである。」「近年、村の柿の木も栗の木も熟れるまで実がなっていたことはなかった。みんな待ちきれなかったのだ。子どもらはいつも野に出て、茅花(ツバナ)\*をたべ、イタドリをたべ、スイバをかじった。」

今は平穏な世の中だが、食べられる野草は救荒植物であると言うことを知っておいてもよい今日この頃である。  
\*チガヤの若い花穂を「ツバナ」といいます。地面近くでまだ葉鞘に包まれている若い花穂を口に入れてかんでみましょう。白い穂が見えているものは適時を過ぎています。取り出したときにしなっとなるほど柔らかな穂が適しています。かむと、ほのかな甘い汁が出てきます。サトウキビの近縁で、糖分を蓄える性質があるからです。

### 野草のレシピ メモ

天ぷら材料 国産小麦粉130g 水200ml 塩少々 180°Cの油でからりと揚げる  
春の野草の天ぷら 苦味が美味しい

諸説いろいろありますが、野草を食べるときはよく調べてからにしてください。



カラスノエンドウの葉と花



タンポポの花と葉



ショカツサイの花



タチツボスミレの花と葉



ホトケノザの花と蕾

### 夏の野草の天ぷら 若葉採取が原則



ドクダミの花と若葉



ヤブガラシの若葉



クズの新芽と若葉



イノコヅチの若葉



ツユクサの若葉

若芽などを採取し揚げ立ての天ぷらを楽しむイベントで、名もないと思っていた雑草が名のある野の草であることに気づいたら楽しい♪♪

参考:『食べる野草図鑑』 日東書院 岡田恭子著

# 今後の予定

# 2024 年度前期

半年ごとのカレンダーでエコ・エコの行事をおしらせします。要申し込み

## 環境保全活動

10~3月

9時開始

集合場所 トラスト1号地

あずまや

2時間程度の活動

道具等はこちらで準備  
帽子、長袖、長ズボン  
汚れても良い服装で

## 観察会里山.com

実施する場合は  
2週間前にホームページで告知します



ホームページ  
<http://eco-minuma.com/>

## YOUTUBE チャンネル登録のお願い



10年振り返り動画  
自然は友達

チャンネル登録で  
エコ・エコの活動  
を支援してください



9代目  
龍神マルコ

**自然は** nature is my  
best friend  
we can be happy  
If all people understand  
nature on the earth  
**ともだち**

2024		4 April					2024		5 May					2024		6 June					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5			1	2	3	4									1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	
14	15	16	17	18	19	20	19	20	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						26	27	28	29	30	31
28	29	30																			
21日 食べられる野草を探そう							19日 昆虫と仲良くなろう 25日 にんにく・玉ねぎ収穫							30日 ジャガイモ掘り 8日 生き物探し							

2024		7 July					2024		8 August					2024		9 September					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5			1	2	3										1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	1	2	3	4	5	6	7	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				18	19	20	21	22	23	24	
28	29	30	31											25	26	27	28	29	30	31	
21日 クモの観察会 27日 ナイトハイクセミの観察							10日 ナイトハイク							15日 バッタ選手権							

○ 祝日 □ 保全作業日

□ 観察会・里山.com

他の作業日（畑で活動しています）

NPO 法人工エコ・エコは生物多様性の保たれる空間が広がることを活動の目的にしています。

**活動を御支援ください** NPO法人 エコ・エコ

寄付送金先 エコ・エコ 郵便振替 0110-0-711005

問い合わせ先 メール [kaerunomaru@gmail.com](mailto:kaerunomaru@gmail.com)

Tel&Fax 048-874-9811 (加倉井)

<http://eco-minuma.com/> エコ・エコで検索

