

4月も中旬ともなれば気候もよく、里山人気もあって野山に出かける人も見えるでしょう。

春の野遊びは一通り遊んだところで山菜・野草摘みといったコースになるのでしょうか。

大地を割って出た芽には生命力を感じ、後は春の味覚として美味しく頂きます。

よもぎ・たんぽぽ・土筆・のびる・野かんぞう・山うど・わらび・ぜんまい・たらの芽・

苦味や香りは野草の個性、適したアク抜き後、水に晒して佃煮や天ぷら、和え物などに調理します。

春の野草は“ほとんどのもの”が食べられるとされていますが、中には危険なものもあるので注意が必要です。心配な時は食べる前に必ずインターネットや書物などで調べてからにしましょう。

身近なところではユリ科の植物、チューリップ・福寿草・・・少し離れると数が増えます。

去年はニリンソウやヨモギと違ってトリカブトを食べ死亡事故が起きています。またニラと間違えてスイセンの葉、料理店では彩りのアジサイの葉を食べて食中毒が起きました。

怖い話になりましたが注意さえすれば季節を感じながら美味しくいただけるものが殆どですから皆様もお試しになられてはいかがでしょうか？

最後に、採取時の注意としてペットの散歩道であったり、除草剤など農薬のかかりそうな場所は避けておいたほうが良いでしょう。

