



■■■■■食べられる野草と食べ方の一例：ダイジェスト■■■■■



アキノノゲシ (3 ページ) ——サラダ

イヌビユ (4 ページ)

オオバコ (5 ページ)

タンポポ類 (葉と花) (6 ページ) ——サラダ、塩ゆでしてゴマドレ、

ツボクサ (7 ページ) ——サラダ

ツユクサ (8 ページ) ——天ぷら

ツリガネニンジン (9 ページ) ——湯がいてゴマドレ、おひたし、てんぷら

ドクダミ (10 ページ) ——天ぷら

ヒナタイノコズチ若葉 (11 ページ) ——天ぷら

ヤブガラシ (12 ページ) ——天ぷら、湯がいて酢の物、おひたし、炒め物

ヤブカンゾウ (13 ページ) ——酢味噌

ヨメナ (14 ページ) ——ゆでて辛し和え、てんぷら

ヨモギ (15 ページ) ——塩茹でしておひたし、胡麻和え、天ぷら

ワレモコウ (16 ページ) ——天ぷら

*****調味料*****

塩

しょうゆ

酢味噌

マヨネーズ

辛し和え

酒 小さじ1

しょうゆ 大さじ1

辛し 小さじ1

だし汁 大さじ1

アキノノゲシ

キク科 *Lactuca indica* L.

堤体や畦畔に多い多年草で、夏から秋の開花時は高さ1 m以上になり、薄い黄色の花が目立ちます。茎の下部の葉は羽状に切れ込んだものが多く、上部の葉は全縁です。近縁種にレタスがあります。

食べ方

サラダ

調理法

若い葉を生でサラダにします。



イヌビユ

ヒユ科 *Amaranthus blitum* L.

食べ方

味噌汁やスープの具、おひたし、和えもの

調理法

若い芽や葉、茎を薄い塩水で2〜3分茹でて、醤油と水を3〜7くらいに混ぜた溶液に10〜15分浸けてあく抜きをし、絞ってから使います。(醤油洗い)



オオバコ

オオバコ科 *Plantago asiatica* L.

道ばたや堤体など、踏みつけられるようなところを好む、極めて身近な多年草で、東アジアに広く生育します。葉はさじ形をしており、ロゼット状に広がります。花は4～9月ごろ穂状につけ、下から順次咲く風媒花です。相撲取り草ともいい、オオバコ相撲に利用されます。やわらかい葉はあくが少なく、サラダや天ぷらにして食べるおいしい山菜です。ます。硬い葉は繊維が強く、サラダは向きません。また、全草を乾燥すれば車前草といい、日本薬局方に記載される生薬です。

食べ方

若葉はサラダ、少し硬くなっても天ぷらはいけます。干してお茶にします。

薬用

乾燥した全草を煎じて服用すると咳止め、たんきり、下痢止め、消炎、むくみの解消に効用があるとされます。乾燥種子は炒って飲むと乳腺炎の薬となります。



タンポポ類 カンサイタンポポ キク科 *Taraxacum japonicum* Koidz.

セイヨウタンポポ キク科 *Taraxacum officinale* Weber ex F.H.Wigg.

キク科多年草で、三重県以西に分布します。身近な植物として親しまれていますが、今ではほとんどのタンポポはよく似た外来種のセイヨウタンポポです。両種の分布を調べれば自然度が分かります。人家の近くでセイヨウタンポポが多く見られます。違いは外側の総苞が反るのがセイヨウタンポポです。セイヨウタンポポは明治初期に現在の北海道大学が当時食用のため導入したと言われていています。セイヨウタンポポは在来のカンサイタンポポを駆逐するので侵略的外来種ワースト 100 に選定されている植物です。利用は葉をサラダにするほか、根は乾燥させて炒ったものがタンポポコーヒーとして健康志向で愛用されています。食欲増進や肝機能向上に効果があるそうです。

食べ方

花や葉のサラダ、葉はおひたし、あえもの、汁の実

調理法

葉はゆでて水にさらし、おひたしやあえもの、汁の実にします。

花はサラダやゆでて三杯酢にします。花は採取してしばらくすると縮むので採取後、

根は油で炒めてきんぴら風に、乾燥させていって粉末にし、タンポポコーヒーにするとよいでしょう。

セイヨウタンポポの葉は古くからヨーロッパや中東で食用に供されており、多少の苦味があるがサラダなどにする。

アメリカ合衆国の一部では、花卉を自家製醸造酒（タンポポワイン）の原料として用いる。



カンサイタンポポ



セイヨウタンポポ

ツボクサ

セリ科 *Centella asiatica* (L.) Urb.

地表を這う多年草で、節から根を下ろします。葉は長い葉柄があり、葉身は円状腎臓形でフキの葉のような形で、径 3cm 程です。インドの伝統医学であるアーユルベーダにツボクサをゴツコラの名で記されています。薬草の中で最も重要な植物とされ、若返りや脳神経を活性化するハーブです。中国でも薬草として重用されています。

食べ方

サラダ、おひたし

調理法

生でサラダ、ゆがいておひたしにします。

薬用

全草が利用でき、効能は高く、知性、長寿、記憶力の向上、老化を遅らせるといいます。免疫機能を高める働きがあり、副腎を強めます。また、血液を浄化し湿疹や疥癬だけでなく、ハンセン氏病や梅毒などの慢性の皮膚病にも薬効があるといいます。中国では「積雪草」と呼ばれ、全草を解熱・利尿・止血薬として用います。



ツユクサ

ツユクサ科 *Commelina communis* L.

6月から9月にかけて畑や道端などにひっそりと咲いています。青色の花は早朝から咲き、午後にしぼむ1日花です。名前の由来は朝露に映えるところからでしょうか。別名のアオバナは花の色、また、ボウシバナはつぼみを包んでいる2つ折りの包葉が帽子に見立てられたのでしょうか。鮮やかな青色の花はかつて友禅染の下絵用の染料として利用されていました。これで下絵を描いても、水でさらせば消えるので上絵に影響しないことから重宝されました。

食べ方

てんぷら、おひたし、お茶

調理法

開花期に生植物を天ぷらにし、ゆがいておひたしにします。また、乾燥させてお茶にします。

薬用

お茶には利尿作用があり、むくみや腹水をとる働きがあるといわれています。



ツリガネニンジン

キキョウ科 *Adenophora triphylla* (Thunb.) A.DC. var. *japonica* (Regel) H.Hara

ため池を代表する草原生植物で、夏から秋にかけて釣鐘状の花をさかせる多年草です。春に丸形の根生葉が出て、茎をのぼします。茎葉は3~5輪生で、披針形から卵形まで変化に富んだ葉形をします。切ると白い乳液が出ます。トトキと呼ばれ有名な山菜です。

食べ方

ゴマドレあえ、おひたし、てんぷら

調理法

春の芽出しごろの根生葉や若い芽を利用します。生は天ぷらにし、湯がいてゴマドレであえたり、おひたしにします。

薬用

肥厚した根は生薬名「しゃじん」といい、地上部が枯れたときに掘り取ります。乾燥させたものを煎じて服用すると健胃、痰きり、咳止めに効果があるといわれています。



ツリガネニンジン（最初に出る葉）

ドクダミ

ドクダミ科 *Houttuynia cordata* Thunb.

やや湿った所や半日陰地を好んで生育しており、5月から6月に開花します。4枚の白い花弁をつけたように見えるのは総苞という葉の変形で、実際の花は総苞の中央にある棒状の花序に淡黄色のごく小さな花を多数つけています。全草に臭気成分があり、これは抗菌作用があります。

食べ方

てんぷら、あえもの

調理法

春から夏にかけての葉を食べます。生葉はてんぷら、熱湯でゆでて水にさらせば各種あえものにします。てんぷらは特有の臭気がとんでおいしく食べられます。加熱することで臭気がとびます。

薬用

乾燥させたものは日本薬局方で生薬名「ジュウヤク」として記載されています。十薬の語源は10種類の薬効があるというほど、重宝できるという意味です。実際は利尿作用や動脈硬化の予防には効果があるとされますがすべてに利くというものではありません。



ヒナタイノコヅチ

ヒユ科 *Achyranthes bidentata* Blume var. *fauriei* (H.Lév. et Vaniot)

ヒユ科の多年草で、日当たりのいい畦畔や路傍によく見られます。8月から9月に緑色の小さな花を密につけます。秋から晩秋に果実が実るときは長い穂に成長します。果実は人の衣服や動物の毛に付着して種子の拡散を行う、「引っ付き虫」の一つです。根は肥厚し、地中深くまで伸びるので駆除が困難な植物です。

食べ方

そのまま天ぷらにしたり、和え物にします。

調理法

和え物は塩水で2〜3分茹で、醤油と水を3〜7くらいに混ぜた溶液に10〜15分浸けてあく抜きをし、絞ってから使います。

薬用

根を乾燥させると生薬名で牛膝（ゴシツ）といい、利尿、月経不順、腹痛などに利用されます。



ヤブガラシ

ブドウ科 *Cayratia japonica* (Thunb.) Gagnep.

ぶどう科のつる植物で、道端や公園、林縁に生育しています。巻きひげで他のものに巻きつけ、覆いかぶさる様子から「藪枯し」と名付けられました。別名にビンボウカズラと呼ばれ、手入れの行き届かない庭で旺盛な生育を見ることから、貧乏な人が住んでいるように見えるのでしょうか。いずれにしても植物の名前は面白い発想からきているのです。葉は5枚の小葉からなる鳥足状複葉で、花は径5mm程の小さな花が集散花序につけます。花には蜜が豊富で、ハチやチョウなどの昆虫がよく集まります。

食べ方

天ぷら、酢のもの、おひたし、炒めもの、あえもの

調理法

4~8月頃の若芽を利用します。生はてんぷらにし、てんぷら以外はよく下茹でし、一晩水に浸け下処理して酢のもの、おひたし、炒めもの、あえものにします。

薬用

全草は生薬として利尿、解毒、鎮痛などに効果があるとされます。

茎の粘液は虫刺されに効果があるといわれます。



ヤブカンゾウ

ユリ科（ススキノキ科） *Hemerocallis fulva* L. var. *kwanso* Regel

ユリ科の美しい多年草で、民家近くの畔や土手などに群生しています。この仲間はノカンゾウやユウスゲ、ニッコウキスゲなど美しい種類ばかりです。これらの種類がヨーロッパへ渡り、中国原産の種類とともに交配改良されたのが園芸品種のヘメロカリスです。これらは花の寿命が短く、1日しかもたないため「デイリリー」とも呼ばれます。

食べ方

酢味噌和え、スープの具、炒めもの、保存食（つぼみ）

調理法

若葉はゆでて酢味噌和えにします。美味な食べものです。6～7月は開花期でつぼみはごま油で炒めて塩コショウで味付けします。また、花の乾燥したものは中華料理のスープの具に用います。

薬用

根は生薬で滋養強壮、毒消し、痛み止め、利尿にいいといわれています。蕾は湯がいて天日干ししたものが生薬「金針菜（きんしんさい）」で利尿効果があるとされます。

保存食にはつぼみを利用します。蒸して干せばよく、利用には水で戻して炒め物にします。



ヨメナ

キク科 *Aster yomena* (Kitam.) Honda

キク科の多年草でやや湿ったあぜ道などに生育します。秋に淡紫色の可愛い花を咲かせ、名前の由来にもなる美しく、優しそうな花を嫁に見立てて「嫁菜」となったといわれます。ヨメナは野草の中でもおいしい植物の一つです。よく似た種類にノコンギクがあり、違いはノコンギクには冠毛が4~6mmあり、また、植物全体に毛が多いのがヨメナとの違いです。伊藤左千夫の『野菊の墓』の野菊は関東で見られるヨメナの仲間のカントウヨメナを指すようです。

食べ方

てんぷら、あえもの、おひたし、汁の具

調理法

若葉を利用します。生は天ぷら、ゆでて水にさらしたものはあえものやおひたし、汁の具などにして食べます。

薬用

民間薬でもあり乾燥したヨメナを解熱、利尿剤として利用されています。



ヨモギ

キク科 *Artemisia indica* Willd. var. *maximowiczii* (Nakai) H.Hara

キク科の多年草で、至る所に生育しています。東アジアでは一般的に食用にし、日本でも若葉を餅に加えたヨモギ餅あるいは草餅が有名です。また、若葉のてんぷらも美味で山菜の重要な種類です。また、お灸に使用する「もぐさ」はヨモギの葉の裏側にある綿毛を集めたものです。葉は止血作用がある生薬で、乾燥した株を煎じて飲むと健胃、腹痛、下痢、貧血、冷え性などに効果があるとされます。また、風呂に入れば腰痛や痔、冷え症に効果がある有益な植物です。さらには、ほとんど知られていませんが水中メガネの曇り止めに有効とされます。しかし、ヨモギの花粉は花粉症のアレルゲンとなるといわれ、秋の花粉症の原因になっているようです。万葉集にも登場する古来から知られた植物です。

食べ方

特有の香りがあり、春の新芽を茹で、おひたしや汁物の具、草餅（蓬餅）やヨモギご飯、天ぷら、油いためにして食べます。また、乾燥したヨモギはお茶にします。

調理法

ヨモギご飯は刻んでごはん混ぜるだけで風味も増して、栄養価の高い健康ごはんになります。

薬用

若い芽を食べると健胃、腹痛、下痢、貧血、冷え性などに効果があると言われています。

傷口に生の葉汁を付けると止血・痛み止めになります。

日射病や頭痛、めまいに、摘んだヨモギを帽子の中に入れます。

硬くなったヨモギは干してお茶やお風呂に入れます。



ワレモコウ

バラ科 *Sanguisorba officinalis* L.

日当たりのよい土手や草原などに生育する無毛の多年草です。根茎は肥厚し深くまで伸び、乾燥するところにも生育できるようになっています。葉は根生し茎を出し、高さ 30~100 cm、上部で枝分かれを繰り返します。小葉は 5~11 個で長さ 2~5 cm、幅 1~2.5 cm、小葉柄は 6~30 mm で、基部は心形~円形で粗い鋸歯があります。8~10 月に枝先に直立した楕円形で長さ 1~2 cm の穂状花序をつけ、花は暗紅色で上部から下部に咲きます。花弁はなく、がく裂片は 4 個で雄ずいは 4 本、糸状の花糸は暗紅色でがく裂片とほぼ同長です。分布は北海道、本州、四国、九州、樺太、朝鮮、中国、シベリア、ヨーロッパで、分布域が広いので葉の形など地域による変化があるようです。

食べ方

天ぷら

調理法

抽苔する前の若い根生葉を天ぷらにします。

薬用

根は生薬名を地榆^{ちゆ}といい、止血ややけど、湿疹に用いられます。

