

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第264号

令和5年3月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717



～ 山菜 ～

山菜は海辺・里山・高山など様々な場所に自生し、300種類以上あるといわれています。春が旬のものが多く、これからの季節、様々な山菜を味わうことができます。



～ 野菜と山菜の違い ～

一般的に食用の植物のうち、畑などで人間が管理して栽培するものを「野菜」、野山に自生しているものを「山菜」と呼んでいます。



～ 山菜との関わり ～

★縄文時代

縄文時代の遺跡からタラの木の種が発見されています。土器を使ってアケ抜きや塩漬けをしていたといわれています。



★奈良時代

最古の歌集「万葉集」には27種の山菜が登場するそうです。



君がため 春の野に出でて 若菜 摘む わが衣手に 雪は降りつつ
※「若菜」…春に生える食用や薬になる草の総称 (光孝天皇)



★江戸時代

山菜は天候に影響されることが少なく、天候不順による食糧不足のときに人々の命を救ったとの記録があるそうです。

～ 春の山菜 収穫時期 ～

- ・ふきのとう : 2月～5月(雪解けの頃)
- ・タラの芽 : 3月～4月初旬(山間部は6月頃まで)
- ・うど : 4月～5月初旬
- ・ぜんまい : 3月～6月
- ・わらび : 4月～5月



ふきのとう



たらの芽



うど



ぜんまい



わらび

※地域により異なります

～お誕生日おめでとうございます～



※本人または親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

～ 山菜の漢字クイズ ～



下記の漢字は山菜の名前です。
何と読むでしょう？

- ① 芹 ② 蕨 ③ 薇

※答えは、このページの右下にあります。



～ 山菜レシピ ～

「タラの芽のごまみそ和え」

下準備・・・タラの芽の根元の固い部分を外しておく。

① 塩を一つまみ入れた熱湯でタラの芽が色鮮やかになるまで(1分程度)ゆでる。

② 下記の調味料を混ぜ、ゆでたタラの芽を和える。

★白ゴマ 大さじ2
味噌・砂糖 各大さじ1
酒・みりん・しょうゆ・ゴマ油 各小さじ1/2



「漢字クイズの答え」 ①せり ②わらび ③ぜんまい