

# 研修報告「食べられる野草を探そう」

報告者 原 裕也

4月29日（金）朝、実家の川口からときがわ町のせせらぎホールに向かった。今日は埼玉森林インストラクター会の初めての研修会に参加する。9時に駐車場につくと既に多くの会員が集まっていてみんな楽しそうに話していた。この日の参加者は13名。山の入口に着き、車から降りると小さな小川が流れていてそれを越えて山のなかに入していく。静かな川の音と山の斜面に足を取られながらワクワクした感情が沸き上がってきた。

皆で昼食用のテーブルを用意しようとブルーシートをめくると、ヘビが隠れていた。指程の太さのかわいい子供だった。ヘビは神の使いと言われているから縁起がいいと思い、テンションもさらに上がった。



アオダイショウの幼蛇



早速、食べられそうな野草を探しに皆で歩いた。歩いて2~3分で「これは食べられるよ。しかも旨い。」という野草に出会った。モミジガサと言うらしい。また近くに似たような野草がある。自分にはモミジガサに見えたが、こっちはヤブレガサと言うらしい。違いを説明してくれた。ヤブレガサの葉の一部は裂けて破れた傘のようになっているのが名前の由来だとか。こちらも食べられるがモミジガサほど美味ではないという。地方ではどちらも「しどけ」と呼んでいると教えてくれた。

そのあと気になった野草を採取して、みんなで集まって食べられるか高杉さんが講義してくれた。全体で50種くらい集まり、その中には毒をもつ物も10種程度みつかった。（マムシグサ、タケニグサ、ミヤマキケマン、オニドコロ、ウマノミツバ、キツネノボタン、ガクウツギ、ホウチャクソウ、チゴユリ、ムラサキケマン等）

印象に残ったものでヤエムグラがある。仕事で道端の草刈りの時にフェンスやほかの草に絡まって繁殖するやっかいなヤエムグラが食べられると言う。食料に困った時に非常食になると思い、少し好きになった。帰る途中、高杉さんに「これもモミジガサですか？」と聞くと「それは？？？で毒だよ。」と言われた。？？？と言われたものが何だったかメモしていくなく忘れてしまったので、似たもの・毒で検索してみるとヤマトリカブトというのが間違えやすいと載っていた。自分で採って食べるのまだ早いと実感した。

次の日の夜、唯一持て帰ったモミジガサを味噌汁に入れて食べてみた。香りがよく、シュンギクのようなミツバのような感じで美味しかった。これなら今度は天ぷらで食べてみたいと思った。今回、山菜採りのような野草観察会で同定の方法や植物の構造の基本から科や属の特徴まで色々と学ぶことができました。次の研修会もぜひ参加したいと思いました。ありがとうございました。



マムシグサ(雌)



マムシグサ(雄)