

2018年4月29日（日） 山菜研修会

参加者 20名

報告者 辰尾俊明

今年の山菜研修は6回目とのことですが、例年通りときがわ町せせらぎホールに9時に集合して、その後30分程で到着した「森林インストラクターの森」で実施されました。

昨年までに先輩の皆様が作り上げたデッキとテーブルを広げ、お昼に食べる予定のうどんの準備とてんぷらの準備に数人ずつに別れ、その他の人達で10時から30分ほど各人が思い思いに森の中に分け入り、山菜を採取しました。

今年は例年より春の訪れが早く、連休が見頃のはずだった秩父羊山公園の芝桜も終わりに近い状況になっていましたし、この日も初夏に近い程の暑い陽気でした。そのせいなのか成長が進んだ葉や昨年とは違った種類の山菜も採取されました。

さらに、この日の山菜研修には20名もの多数の参加があり活況を呈していました。

私は、この4月に入会した新人で山菜研修は

初めての参加でしたが、スーパーで売っている山菜を知っている程度で、山菜の知識は無いに等しく、採取できたのがウド、ミツバ、イタドリ、モミジガサの4種類だけでした。モミジガサは当日山に分け入る時に、「モミジの葉の形をしているので直ぐ分かるよ」と教えてもらったもので、そのとおりに採ることが出来ました。又、シドケとも言うよと教えられ、東北の民宿や旅館で出されたおひたしがシドケだったことを思い出して一層親しみを感じ、その後の、おひたしも天ぷらも美味しくいただきました。



参加者全員デッキの上で



同定作業開始前



モミジガサ



ヤブレガサ



キバナアキギリ



コアジサイ

30分を少し過ぎた頃に大きな声で集合の掛け声があり、それから12時を過ぎるまで各人が採取してきた山菜を、高杉さんが同定をして行く作業が始まりました。

膨大な知識が高杉さんの頭の中に詰め込まれていて、山菜ごとに頭の中の引き出しからその知識を引張り出し、実物と照らし合わせながら次々と同定をして行きました。樹木についてはもちろんのことで、山菜についても膨大な知識を頭の中に詳細に整理されているので、終始、羨望の眼差しで見ながら同定の記録を取りました。

全部で60種類の山菜を同定し、25種類を食べることができる山菜としました。

同定作業が終わる頃におひたしが出来てきて試食が始まり、天ぷらも次々と揚がり、順番に少しずつ味見をしていきました。

そうこうしている内にデッキの方ではうどんを食べる用意が出来たとのことで、全員がデッキに集まり昼食タイムとなりました。

自然に囲まれた山の中で、出来立ての温かな天ぷらうどんが食べられたことは、とても貴重な経験であり、ぜいたくな食事をしたものと満足感に浸っております。

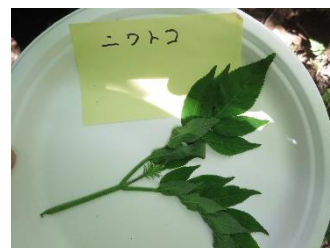
本日は、初めての参加者が5名おられたとのことですが、私を含め、知識や体験や感動等の多くの収穫を持ち帰ることが出来たと思います。

最後になりましたが、この研修会の準備をして頂いた皆様、うどん、天ぷら・おひたしの調理をして頂いた皆様に感謝申し上げます。

ありがとうございました。



ユキノシタ



ニワトコ



シロヨメナ



サンショウ



同定作業と試食



天ぷらうどんの昼食

採取した山菜のリスト

	山菜種名	科名	食の可否	特徴
1	ミツバ	セリ	○	3出複葉、葉は互生、先が尖って重鋸歯のある卵型、独特な匂い、美味
2	ドクダミ	ドクダミ	○	独特の強い臭気があるが加熱により抑制される、薄い酸味、乾燥してドクダミ茶
3	マタタビ	マタタビ	○	葉は楕円形細かい鋸歯、ネコ科の動物が強い反応をする臭気がある、味に特徴なし
4	ユキノシタ	ユキノシタ	○	葉は円形に近く裏は赤みを帯びる、味や風味に特徴はない
5	アマチャズル	ウリ	○	つるとなって伸びる、ヤブガラシに似る
6	モミジガサ	キク	○	葉の形がモミジの葉に似る、わずかに苦みを感じる
7	ヤブレガサ	キク	○	葉は裂片に掌状深裂し、若葉が「破れ傘」に似る、縁に不揃いな鋭鋸歯
8	サンショウ	ミカン	○	葉は互生、奇数羽状複葉、実はピリリと辛い。葉もスパイシーな味
9	ムラサキケマン	ケシ	×	有毒、葉は3回3出複葉、ケシの仲間
10	アカネ	アカネ	×	蔓性、葉は長い葉柄のハート型か長卵型で先端が尖る。
11	ハルジオン	キク	○	白い花を付ける、道端でよくみかける
12	ニワトコ	スイカズラ	○	下痢などの中毒例があるが若葉は食用となる、今回は食べてみたが結構いける味
13	シロヨメナ	キク	○	白い花を付ける、葉先が尖がりスベスベしている、苦みがある、鹿は食べない
14	モミジイチゴ	バラ	×	葉がモミジに似ている、実は食べられる
15	キバナアキギリ	シソ	○	葉はホコ形をしている、茎は四角形、日本製サルビア
16	ゼンマイ	シダ	○(×)	あく抜きをして食用とする、売っている物は処理済み、今回は食べられない
17	ヤブタバコ	キク	×	葉はタバコの葉に似る、葉を乾燥させて薬用、若葉を茹でて水に晒して食用例
18	マツカゼソウ	ミカン	×	葉は互生し3回3出羽状複葉、毒草ではないが鹿は食べない
19	ベニシダ	オンシダ	×	葉は2回羽状複葉、常緑性で若葉は紅みを帯びる、乾いた土に生息
20	イヌイワガネソウ	ホウライシダ	×	イワガネソウとイワガネゼンマイの雑種
21	ヨモギ	キク	○	繁殖力が強く至る所に自生、葉は裏面に白い毛を密生、特有な香りがある
22	トチノキ	ムクロジ	×	葉は倒卵形で大きく枝先に集まって付く、実は渋抜きをして食用、秩父でツトッコ
23	コクサギ	ミカン	×	特殊な葉の付き方で2個ずつ左右交互に互生（螺旋状）
24	アブラチャン	クスノキ	×	葉は互生、全縁で葉先は尖り葉柄は赤みを帯びる、特有な芳香、果実から油採取
25	ガクウツギ	ユキノシタ	×	葉は対生、表面は特有な光沢、アジサイの仲間
26	イタヤカエデ	カエデ	×	葉は対生し5.7.9裂で全縁、天婦羅で食べる場合もある、樹液を採取した木
27	フジ	マメ	○	蔓性落葉木、蔓が右巻きがノダフジ左巻きがヤマフジ、
28	カラムシ	イラクサ	×	葉は広卵形で互生し多数の鋸歯、表面はざらつき、裏面は綿毛が密生
29	アケビ	アケビ	×	蔓性の落葉低木、葉は5つの楕円形の小葉が掌状につく複葉で互生する
30	イタドリ	タデ	○	葉は三角状で互生、特有の酸味がある
31	ヤブデマリ	スイカズラ	×	葉は対生で長楕円形、先端は尖がり全縁、

32	コアジサイ	アジサイ	○	葉は卵形から倒卵形で対生 先は鋭尖形縁は大きな規則的鋸歯有り、さわやか味
33	ウバユリ	ユリ	○(×)	鱗茎はユリ根同様美味しいが今回は食べなかった、再び地山に植えた
34	フユイチゴ	バラ	×	葉は互生し丸っこく浅く3裂する、赤い果実は食用となる
35	ホオノキ	モクレン	×	葉は大きく20cm以上になる、大きいので食材を包んだり焼いたりする器とされる
36	フタリシズカ	センリョウ	×	茎の先に2本の穂状花序を出し小さな白い花をつける、ヒトリシズカは花穂が1本
37	タブノキ	クスノキ	×	葉は倒卵形をして革質で硬い、染料に用いられる、若葉はクスノキと間違う
38	ウリノキ	ミズキ	×	葉は互生し形がウリに似ている、
39	イロハモミジ	ムクロジ	○	葉は掌状に深く5~9裂する、裂片の先は長く尾状に伸びる、天ぷらで食べる
40	オニタピラコ	キク	○	葉はタンポポの葉のように羽状に裂けた複葉、先端の小葉が丸い
41	ヤマツツジ	ツツジ	○	葉は春葉と夏葉がある、ツツジ科は今回は花をおひたして食べた酸味が強い
42	ミヤマハコベ	ナデシコ	○	葉は対生し卵形~心形で5枚、葉の表面は無毛、裏面の葉脈上に微毛がある
43	アザミ	キク	○	葉は深い切込がありトゲ、毒がなく良く食べられる、今回は若葉でなく硬い処も有
44	ヤマジノホトトギス	ユリ	×	葉は互生し卵状長楕円形で先は急に尖がりホトトギスに似ている
45	ツルグミ	グミ	×	蔓性、葉は互生し葉裏が赤く見える
46	マルバウツギ	ユキノシタ	×	葉は対生し卵円形で両面ともに星状毛がある、花のすぐ下の葉が茎を抱く
47	ホウチャクソウ	ユリ	×	有毒、独特の臭気、花は開かない
48	キラソウ	シソ	×	根生葉が地面に張り付くように広がることからジゴクノカマノフタともいう
49	ハナイバナ	ムラサキ	×	葉と葉の間に花が付くので「葉内花」、ブルーの花の中心は白キュウリグサは黄色
50	アオカラムシ	イラクサ	○	葉の裏側がカラムシは白っぽくアオカラムシは緑色、
51	ヤマウド	ウコギ	○	茎は円柱形で太く葉は互生し2回羽状複葉、天ぷら酢味噌和等好んで食べられる
52	ポタンヅル	キンポウゲ	×	有毒、葉に切れ込みがありその葉がポタンの葉に似ていることから ポタンヅル
53	クサイチゴ	バラ	×	葉は奇数羽状複葉、茎には小さいトゲがある、実は大きめで食べられる
54	ジュウモンジシダ	オシダ	×	ジュウモンジシダはいちばん下につく2枚の羽片だけが長くのび全体が十字形に見える
55	チゴユリ	ユリ	×	有毒、種子繁殖の他 地上茎基部に生ずる地下茎により無性繁殖する
56	ヤブヘビイチゴ	バラ	×	ほふく茎を出し地面を這って伸び根を付ける、葉は三出複葉、実は食べられるが無味
57	ミズヒキ	タデ	×	葉は互生広楕円形で先端は尖る、紅白に見える花序が水引に似ている、
58	ダイコンソウ	バラ	×	根出葉は羽状複葉でダイコンに似る、茎が伸びる前は食べられるが今回は食べない
59	キリ	キリ	×	キリは成長が早く幼木でも巨大な葉をつける
60	コチャルメルソウ	ユキノシタ	×	鱗片状の葉を互生させた走out枝を出して繁殖する、