

# 春の山菜ふき うらふらうらふら

文・イラスト R.HOSHI

春の山菜ふき、うらふらうらふら  
 春の山菜ふき、うらふらうらふら  
 春の山菜ふき、うらふらうらふら  
 春の山菜ふき、うらふらうらふら



かたくり

天然記念物級かと思ったら那須にはたくさん自生していました。  
 独特のつるつる感が楽しいです。  
 山形では乾燥して保存食にするそうです。



ふきのとう&ふき

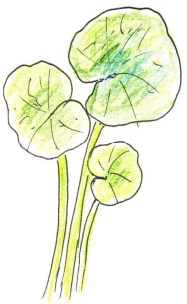
雪が解けた所から一番に顔を出して、春を感じさせてくれるおなじみの山菜ふきのとう。実は「トウが立ち」たふきのとうの茎もとても美味。だから伸びてしまった



ものもちんと採ります。  
 ふきは沢浴いにするものが柔らかく香りもよいような気がします。

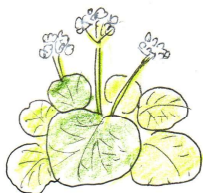
つくし

独特の味わいにはまることやみつきに。でもはかま取りがひと苦勞、いつも夜なべ仕事になっちゃいます



わさび

根っこだけ  
でなく茎や  
かわいいい花  
もちよっぱ  
り辛くて  
オツな味です。



かんぞう

春の到来を実感できる  
薄緑の新芽です。漢方薬  
の甘草とは違うので念  
のため、でもほんのりと  
甘みがあります。  
夏の花もとりりとして  
おいしいですよ。



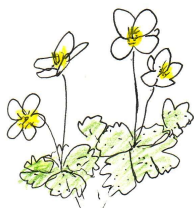
うど

うどって白いものと  
思っていたら大間違い  
でした。  
採ってすぐかじると  
さわやかな香りで喉  
の渇きがいやされま  
す。  
夏に咲く花火のよう  
なかわいい花も天ぷ  
らになります。



にりんそう

林の中で群生す  
る様子は見物  
白い花は可憐で  
食べるのがちょ  
っとかわいそう？  
でも美味なんです



たらの芽

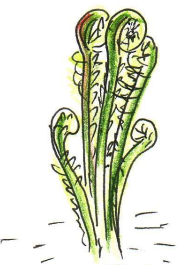
激減しています。  
栽培物とは別物！の味  
わいなのですが。



山菜の代表格で  
すが最近の山菜  
採りブームで枝  
ごととられてし  
まうことが多く

こごみ

ちゅちゅな一夜こごみは、  
強くおいしいです。



くるくるうと中  
間が集まって相  
談中みたいな姿  
がかわいい。  
いち早く出る

こしあぶら

たらの芽よりおいしいとも  
いわれる最近注目の山菜で



す。  
私はこの  
香りが大  
好き！

はりぎり

たらの木に似ていますが  
とげが多いので鬼だらと  
も。  
やはり天  
ぷらに。



にわと

ブロッコリー  
のようなか  
わいっつぽみ  
や新芽を食  
べます。

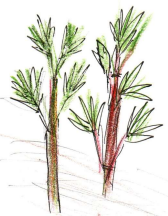


しおで



まさに、山のアスパラガス。林の中で一本ずつすちと立っています。なかなか見つけるのが大変。

はんごんそう



ちよつと紫ぽく力強い印象があります。やはり香りとあくが強く、好き嫌いが分かれるかも。

あじこ

本当はみやまいらくさといいますが、「ご用邸の近くだし？東北式のこの呼び名の方がかわいいでしょ。クセがなく、天ぷらやおひたし、一夜漬けなどいろいろな食べ方が楽しめます。

しどけ

もみじのような葉が特徴の山菜。新芽の独特の香りと、かな苦みがいいバランスです。通好みの山菜？大きくなったら葉は秋まで天ぷらして食べるのがで



うるい



野生の大葉ぎぼうしです。葉の開く前の、ちよつとほろ苦くぬるみのある新芽を食べます。薄紫の花も美しい。沢の斜面に出るので採るのが結構大変。私は川に落ちた事があります。

とりあししょうま



茎には毛が生え、芽の先は三つ又に。本当に鳥の足みたい。初夏に咲く白い花はとても涼しげです。

いたどり

茎の中が空洞で、折るとポンと音がします。節があつて煮るとシナチクのようにですが、酸味があるのでマリネや酢の物に向いています。四国ではとても好まれてる山菜。

くわで



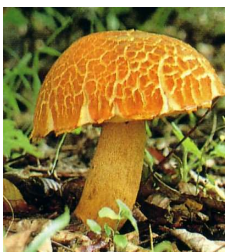
イラストが下手ですが、葉の付き方が特徴的なのですぐわかります。柔らかくさわやかな香りが楽しめます。





ちたけ

栃木の人が大好きなきのこです。ぼそぼそして歯ごたえはよくないので、だしが出るので茄子と炒めたりけんちんうどんで食べるのが、昔から一番のごちそうだったそう。他の地域ではあんまり食べません。



あかやまどり

晩夏〜秋の初めに出る巨大なきのこ。直径は20センチにもなります。かさの部分はふわふわしてはんぺんみたいな食感で、いわゆるきのこのイメージとだいぶ違います。マリネやフライなど洋風の料理に向いています。



根曲がり竹

千島笹の竹の子です。熊の好物を横取りするのではちょっと危険！まだ遭遇した事はないですが、食べた後は何度も目が撃。十日間位しか収穫期間がなく、焼き竹の子は当日しか提供できないので、ラッキーな方の口にか入りません。悪しからず！

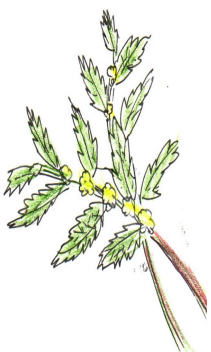
わらび



すちと伸びた姿が美しく食べれば、あのぬるみ感と歯ごたえがたまりません。一本漬けは最高！

みず(うわばみそう)

春の山菜シーズンを締めくくる山菜です。いわゆる水菜とは違いますよ。茎はシャキシャキ、根本はトロトロ、秋のムカゴはねつとりと、三通りの味わいが楽しめます。赤みずに続いてちよつと癖のある青みずが、秋口まで採れます。



たまごたけ

色鮮やかなきのこは毒といますが、この真、赤なきのこはつるんとしてとてもおいしい！色のせいかな、採る人が少ないようです。白い殻を破って出ている姿は、絵本に描かれている典型的なきのこの形。





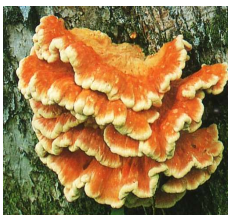
### いろいろがわり

傷つくとその部分が青く変色するのでいろいろがわり。わかりやすい名前です。香りは強くありませんが、とろんとした食感を楽しめます。



### ますたけ

オレンジ色のきのこは林の中でも目立ちます。20センチ以上になります。食べられるのは若く柔らかいうちだけ。



きのこは思えない不思議な味と歯触りです

### こうたけ

猪の鼻のようなのでししたけ、いのはなとも呼ばれます。黒くて地味ですが、その名の通り香りのよいきのこです。炊き込みご飯おいしいですよ！



### なめこ

倒木にびっしりついた光景が美しいです。大きくなるとかさの開いたものの方がおいしいと思います。焼いて食べたことありますか



### まつたけ

下草刈りなどして整えられたいわゆる松茸山と違って、自然の山の中でまつたけを見つければやはり大変です。さて今年は何本見つけれられることやら...。雑木林に出るのはバカまつたけなんて不名誉な名前をつけられています。全く遜色ない香り、味が楽しめます。



### ぶなはりたけ



独特の香りのあるきのこです。かさの裏側が針状でだしをよく吸い込むので、鍋には欠かせません。

### ほうきたけ



まるでサンゴのようななきのこです。弾力のある歯触りが特徴です。

### さわもだし

ゆでると鬍ぼくなるので見栄えはしません。独特の香りがあり、ゆでるとちよつとぬるみも出て、おいしいきのこです。早出と遅出のものがあります。



### いっぽんしめじ

市販の「しめじ」が大きくなつて1本ずつ地面から出ていると思つてくたさい。ちよつと苦みがあります。それとも自然の味として楽しみたいもので



### さくらしめじ

淡紅色のかさが美しい。いっぽんしめじと同じ時期に同じような場所に出ます。やはり少し苦みがあります



### ほんしめじ

香りまつたけ味しめじ、のしめじです。香りも抜群で市販の物とは別物です。たくさん採れたときは吸い物、炊き込みご飯、天ぷらのフルコースをお楽しみ頂きます。



### おいしいしめじ類

右のしめじの他にも初秋から晩秋までいろいろな種類のしめじが採れます。どれも香りにすぐれ、鍋の味を引き立てます。



くりふうせんたけ



みねしめじ



はえとりしめじ

### まいたけ

年々採れなくなっているきのこです。栽培物に比べると香りはずーっと上品。でも後にしつかり残る味わいです。踊っちゃう位大きな株をとってみたいもの！



### あんずたけ

色も香りも「あんず」です。ヨーロツパでは高級品として珍重されますが、この辺ではほとんど食べません。おいしいんですけどね…。



### はないぐち

群生し見つけやすいので私も必ず採りに行きます。独特のぬめり感、味わい、好き嫌いがあると思いますが、これぞ「天然きのこ」って感じます。仲間のきのこぼりいぐちはもちとっさりして、いて菌ごたえが楽しめます。



### はつたけ

これも栃木の人大好きです。見分けやすいからかな？  
おいしいだしが出ます。





ときいろらばたけ

小さいので主役にはなれないきのこですが、美しい色を活かして酢の物や和え物で楽しめます。

しょうげんじ

正源寺のお坊さんが広めたといわれるきのこ。若いきのこはちよつと虚無僧の姿に見えなくもない……



しもふりしめじ

きのこシーズンの最後を飾るおいしいきのこ。落ち葉が積もった地面で黒うばいこれを探すのは結構大変。また崩れやすいので美しい姿のまま持ち帰るのも一苦労です。



むきたけ

秋の終わりに立ち枯れたような木から出ます。皮がつるつとむけるのでむきたけ、わりやすい！肉厚の食感はい貝のようです。



あみたけ

かさの裏側が網目状です。ゆでると紫色に。さくさくした食感です。

