

小宝島の食べられる野草

食べられる野草 の紹介

あざみ

- ・葉にはとげがあり肌に当たると痛い
- ・白やピンクの花が咲く



根っこを食べる

ゆり

・小宝島には白い花の咲く
「テッポウユリ」が自生する



根っこを食べる

アダン

- ・実はヤシガニの好物
- ・若いときは緑色で、
熟すと黄色くなり、
甘い香りがする



- ・葉はギザギザ
している

アダンの新芽を煮つけにして食べた

あまちゃづる



- ・葉を乾燥させたものをお茶として飲むと花粉症に効く

お茶にして飲む

グミの木



- ・葉に白い斑点がある
- ・実は甘くておいしいけれど熟していないものは渋みがある

- ・グミの木の堅いところを煎じて飲む
- ・実を食べる

こば (びろう)



- ・葉がさけて、垂れている
- ・若葉は草履などに使う

幹を割って中のやわらかい新芽を食べた

さく (長命草)

・ 渋みがあるが、いい香りがする



天ぷらや和え物にして食べる

に が な



・アクがあり苦い

やわらかい新芽を魚の味噌汁などに
いれて食べる

ちゅうみ(方言名)

- ・葉をもんで、けがをしたときの血止めに使う



実を食べたいする

よもぎ



- ・葉がさけている
- ・香りが良く、白い小さな花を咲かせる

葉を草餅ややぎ汁に入れる

ソテツ

- ・葉先がすどく、刺さると痛い



実でみそを作って食べる

ハンダマ

・葉の裏側は紫色をしている

おひたしやケーキ
などにして食べる



その他

やまぶどう



- ・種が大きいので果肉があまりない
- ・甘酸っぱい味がする

実を食べる

たけのこ

・約20cm～50cmくらい
のものを食べる



煮物にしたい炊き込みご飯にしたい,
味噌汁にして食べる

野いちご



- ・つぶつぶしていて甘酸っぱい味がある
- ・ジャムにしたりもする

実を食べる

実際に料理したもの

魚とにがなの味噌汁

にがなを魚の味噌汁に入れるとき

- ・火を切ってから、にがなを入れる
- ・にがなを多く入れない
(味が苦くないすぎる)



真ん中の緑色の葉が「にがな」

タラの芽とさくの天ぷら

・天ぷらにすると、
どちらともサクサク
している



タラの芽

さく

タケ/コご飯



たけのこ

・しゃきしゃきとした歯ごたえがあり、おいしい

ま と め



昔の人は身の回りにある野草を調べて調理方法を考えて食べてきた。

また、その調理方法や知識を子孫に伝えてきた。

食べられる野草の知識や調理法は島の先人達が残したすばらしい文化であるので、語り継いでいくことが大事だと思った。