

山菜

森林の旬を楽しむ

山菜とは、山野に自生している植物のなかで食用に適しているものの総称で、旬の山菜は季節の訪れを告げる食材です。山菜は海岸線から、都市、里山、高山等の様々な環境で育ち、国内で食用とされている種類は280種にもなるといわれています。

近年では素朴な味わいや特有の季節感が好評で、山菜採りがブームとなり、山村の観光資源のひとつともなっています。しかし、その一方でルールやマナーに反した採取が事故などの危険を招いたり、自然環境の破壊を引き起こすといった問題も生まれています。

今回の特集では、山菜にまつわる歴史や文化、山菜採りのマナー・ルール、調理法などを通して、山菜の魅力をご紹介します。



(写真提供：長野県)



(写真提供：静岡県)

君がため

春の野にいで

わが衣手に

若菜摘む

ゆきはふりつつ

あなたのためにと、春先の野で春の七草を摘んでいたら、袖先に雪が舞い降りてきました。

山菜利用の文化と歴史

この和歌は万葉集(7世紀後半〜8世紀後半)に収められた光孝天皇の歌で、歌中の「若菜」は七草のことだろうといわれています。

山野草を食べる習慣は、縄文時代から続く日本の風土が生んだ食文化のひとつです。四季折々の季節感を表す食材として歌に詠まれ、今も残る七草粥などの行事食として用いられるなど、日本の文化を支える貴重な存在です。

山菜は近世まで、山村や農村の生活には欠かせない食べ物として、一説には280種ともいわれる様々な種類が食されてきたほか、乾燥や塩蔵などの保存方法が工夫され、飢饉や非常時の食料としても利用されるなど、人々の生活に密接にかかわってきました。

食生活が豊かになった現代では、山菜は歴史や伝統を感じさせるとともに、観光資源や地域特産物としても注目されるようになっていきます。

主な山菜の都道府県別生産量一覧(単位:トン)

都道府県	水わさび	わらび	たらのめ	ふき	ねまがり たけ	うど
北海道	-	21.5	0.6	1,601.4	38.4	70.7
青森	1.9	66.4	10.9	13.9	67.8	88.9
岩手	24.0	17.9	4.9	88.7	5.0	5.2
宮城	3.4	7.8	7.3	176.2	0.8	24.0
秋田	0.9	370.7	8.7	44.1	267.5	322.0
山形	14.2	323.2	45.2	34.1	30.2	54.9
福島	-	24.2	10.9	74.2	7.1	74.6
茨城	0.1	1.1	0.4	2.2	-	8.0
栃木	19.5	12.6	3.5	5.0	-	828.4
群馬	0.3	9.8	23.2	1,878.4	-	932.6
埼玉	-	-	-	-	-	131.3
千葉	-	1.3	0.3	13.4	-	14.7
東京	41.0	-	-	-	-	268.0
神奈川	-	-	-	-	-	11.6
新潟	0.8	71.1	20.6	47.5	8.1	31.7
富山	-	1.2	0.1	1.8	2.6	1.2
石川	0.9	23.7	0.5	51.3	0.6	12.4
福井	0.3	0.4	0.3	4.5	-	...
山梨	12.3	24.6	16.1	0.2	-	2.9
長野	945.3	14.4	3.0	25.4	7.0	16.1
岐阜	0.8	0.9	-	1.9	-	0.4
静岡	434.2	11.5	0.4	11.2	-	0.5
愛知	4.0	-	0.5	5,180.0	-	4.0
三重	0.2	-	-	0.1	-	0.0
滋賀	-	-	-	-	-	2.1
京都	-	2.5	0.1	26.2	-	1.4
大阪	-	1.1	0.5	984.1	-	2.0
兵庫	3.8	2.3	0.5	2.5	-	18.3
奈良	0.3	0.9	0.1	1.2	-	1.1
和歌山	0.1	5.3	0.4	13.6	-	0.6
鳥取	1.2	5.2	0.3	8.8	-	0.1
島根	4.5	0.8	3.4	3.0	-	0.8
岡山	0.1	0.3	0.6	0.3	-	8.1
広島	9.7	1.3	0.2	5.0	-	-
山口	3.6	1.5	1.5	1.2	-	-
徳島	0.1	9.4	24.2	680.9	-	0.4
香川	-	1.9	2.9	39.4	-	-
愛媛	-	25.9	4.6	44.6	-	0.3
高知	0.1	19.6	3.0	8.7	-	3.0
福岡	-	17.7	1.6	704.1	-	-
佐賀	3.9	5.2	0.4	6.3	-	-
長崎	-	-	0.4	2.6	-	-
熊本	0.2	5.7	0.9	19.1	-	-
大分	3.7	2.2	0.8	1.7	-	0.6
宮崎	-	4.0	1.0	2.3	-	-
鹿児島	-	11.3	3.3	1.6	-	-
沖縄	-	-	-	-	-	-
合計	1,535.4	1,128.4	208.1	15,283.7	435.1	2,942.6

*資料:「平成24年度特用林産物生産統計調査」「平成24年度産秋冬野菜、指定野菜に準ずる野菜等の作付面積、収穫量及び出荷量」「平成22年度産地域特産野菜生産状況調査」
 「O」は表示単位に満たないもの。「-」は、事実のないもの。「…」事実不詳または未調査。
 四捨五入のため、合計と内訳の計は一致しない。

山菜の栄養



(写真提供:静岡県)

山菜の栄養成分はタンパク質や脂質が少なく、食物繊維が多いのが特徴です。多くの種類にカロテンやビタミンC等のビタミン類やミネラルなどが多く含まれています。

ワサビの辛味成分には、細菌やカビ等の増殖を抑える抗菌作用があることが知られています。

栽培されている山菜



ぎょうじゃんにんにくの露地栽培風景(写真提供:山形県)

多くの場合、山菜の食用部分は、柔らかい若芽や先端なので、山野に自生

する山菜からの採取や収穫の時期は限られるとともに、量的にも限度があります。

近年、山菜ブームなどによって需要が拡大し、自生する山菜だけでは需要を賄うことができなくなってきたため、農山村などで山菜の栽培が行われるようになってきました。

せり、みつば、ふき、うど、わさびなどの従来から栽培されてきた山菜に加えて、最近ではたらのめ、わらび、ぜんまい、ぎょうじゃんにんにく等の栽培が行われるようになり、簡単に手に入るようになりました。

山菜の栽培は農山村における地域資源を活用した産業の一つとして、地

山菜文化産業祭

全国山菜文化産業祭は、全国各地で山菜振興に取り組んでいる関係者が情報交換・技術交流を行い、山菜文化産業の展望を語る場とするとともに、一般の方々にも山菜に関する理解を深めていただくことを目的として行われています。

5月17日に宮崎県串間市で開催された「2014全国山菜サミットin串間」の様子は、近々お知らせする予定です。



第8回 全国山菜文化産業祭 (平成25年5月 福島県三島町)

域経済の安定と就労の場の確保に大きな役割を果たしています。また、山村の魅力を増す観光資源として、山菜等を活用した地域おこしの取り組みも各地で始まっています。



市場で販売される山菜

知って おこう!

山菜採取の ルールとマナー



山菜は、山村にとって重要な食材であり、資源です。山菜を採取する際は、山菜資源の保護と育成を行ってきた山村社会や山菜文化を知るとともに、自然や景観・環境を保全するため、山菜採取のルールとマナーを守るように努めてください。

① 採っていい場所・入っていい場所を確認しましょう!

森林や山には所有者や管理者がい

② 知識の豊富な人と一緒にでかけましょう!

山菜とよく似た毒草もあります。

て、山菜もその財産のひとつです。地元の方にたずねたり、看板を確認するなど、山菜を採ってもいい場所、立ち入ってもいい場所かどうかを確かめ、その土地の所有者等の許可を取りましょう。

また、山菜採取の目的地だけではなく、途中のルートにも立入禁止になっている場所がないか確認してください。

③ 適量を丁寧に採りましょう!

山菜は旬のものを、食べられるだけ採るようにしましょう。

乱暴な採り方で幹やつるを痛めてしまったり、山菜が再生できないほどの量を乱獲してしまうことのない

山菜に関する知識がない場合は、豊富な人に同行して現地で指導を受けるようにしましょう。

また、本や図鑑を持っていき、よく知らない植物や判別のできない植物は採取しないようにしましょう。

④ 山に入るルールを守りましょう!

山では、山菜以外の草木を傷めたり、採取しないでください。

ゴミは持ち帰るようにするとともに、タバコや火の扱いにも十分に注意しましょう。

また、一人で山に入らないようにし、滑落や転倒に注意するなど、安全に配慮してください。

⑤ 入山や採取に関する規制を守りましょう!

自然公園法や条例などで山菜の採取が規制されている場合があります。

栽培されている山菜や、土地の所有者・管理者に無断での山菜の採取は窃盗罪に当たります。

山菜の生産地や観光地等には、入山や山菜採取に関する条例を設けている場所、入山料を設定している場所があります。

山菜を採取しようとする場所に規制等がないか事前に確認し、守るようしましょう。

ように心がけてください。

山菜を根ごと掘り取ったり、表面の土が露出するような採り方はやめましょう。

遭難事故を防止するために



① 山に入る前に

- 家族に行き先や帰宅時間などの行動予定を必ず連絡してから、一人ではなく複数で出かけるようにしましょう。
- 天気予報に注意し、悪天候での入山はやめましょう。



② これだけは持っていこう

- 非常食：あめ玉、缶詰、チョコレート、乾パンなど。
- 連絡手段：携帯電話、笛、鏡、発煙筒など。
- 寒さ対策：防寒具、ライターなど。



③ 安全第一を心がけよう

- 気象情報をよく確かめ、天候の変化が予想される時は、早めに下山しましょう。
- がけや急斜面など危険な場所は避け、危険な動植物には近づかないようにしましょう。
- 万一迷ったら歩き回らず、大木の陰や岩陰で風を防ぎ、じっとして救助を待ちましょう。特に、日没後は歩き回らないようにしてください。

山菜と間違えやすい毒草



注意!

森林や山には誤って食べると命にかかわる毒草も生えています。

こうした毒草による食中毒は毎年発生していますので、十分注意が必要です。

(例) ニリンソウとトリカブト

ニリンソウは癖のない味が人気の山菜です。一方のトリカブトは猛毒で知られる毒草で、全草に毒があり、葉を数枚食べただけでも中毒症状を引き起こすことがあります。花粉も有毒で、蜂蜜による中毒例もあります。

トリカブトはニリンソウとの区別が難しく、同じようなところに生えているため、誤食による中毒事故が後を絶ちません。

このほかにも、山菜と紛らわしい毒草には、オオヨモギとトリカブト、ギボウシ類(ウルイ)とバイケイソウ、ギョウジャニンニクとスズラン等があります。

厚生労働省ホームページ

「有毒植物による食中毒に注意しましょう」

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/yuudoku/



トリカブト(左)とニリンソウ(右)

山菜の放射性物質検査について

農林水産省は、安全な食品を供給するため、農林水産物の放射性物質検査において各都道府県と連携・協力しています。この中で、たけのこ、たらのめ、わらび、こしあぶら、ごごみ等の野生の山菜についても、きめ細かく検査が行われています。こうした検査の結果は、国や県においてホームページ等で随時お知らせしていますので、ぜひ参考にしてください。

また、一部の森林では空間放射線量が高いため、森林への不必要な立ち入り自体を控えていただくよう呼びかけが行われている地域がありますので、そういった場所では山菜の採取をしないようお願いします。

検査の結果は、ホームページで随時お知らせしています。

「きのこや山菜の出荷制限等の状況について」

<http://www.rinya.maff.go.jp/j/tokuyou/kinoko/syukkaseigen.html>

(写真提供8長野県栄村)



ぎょうじゃんにんにく

(植物名：ギョウジャニンニク)

[地域名]

あいぬねぎ(北海道)、ひとびろ(岩手県)等

[生態]

奈良県以北と北海道の深山の林内に自生する多年草。葉は長さ20～30cm、幅3～10cmで2～3枚。初夏、50～60cmの花茎先端に白色または淡紫色のネギ坊主状の花をつける。

[採取時期]

4～5月頃(若芽、根)、東北・北海道では5月以降。



うらい

(植物名：オオバギボウシ)

[地域名]

うりっぱ(埼玉県、長野県)、がいろっぱ(群馬県)等

[生態]

全国の草原や林縁などに自生する多年草。草高30～50cmで、葉は硬く、根は根生する。夏、先端に淡紫色の花を鐘状に多くつける。

[採取時期]

3～4月頃(若葉)、5～6月頃(茎葉)。



うど

(植物名：ウド)

[地域名]

うどん(青森県)、どうぜん(兵庫県、熊本県)等

[生態]

全国の原野や山地、谷間の崩積地などに自生する多年草。高さ1.5～2mになる大型の山菜で、茎全体に白い粗毛がある。3～5葉の複葉で、夏に小花を球状に多くつける。

[採取時期]

4～5月頃(降雪量の多い地域では5～6月頃)。



たらのめ

(植物名：タラノキ)

[地域名]

さんねのうずき(岡山県)、とげうど(福井県、山口県)等

[生態]

全国の山野や日当たりのよい林縁に自生する落葉低木。枝・幹に鋭いとげが多く、葉は互生の2回羽状複葉。8月頃に花茎を出し、細かい白い花をつける。

[採取時期]

暖地は3月頃、その他の地域は4～6月頃。



こしあぶら

(植物名：コシアブラ)

[地域名]

あぶら(青森県)、いもき(栃木県、群馬県)、さんたろう(福島県)等

[生態]

全国各地の山間部林地の日当たりのよい地に自生する落葉低木。葉は互生する長柄の小葉(長さ10～20cm)5枚からなる掌状複葉。夏に淡緑色の小さい花をつける。

[採取時期]

4～6月頃(新芽、若葉)。



こごみ

(植物名：クサソテツ)

[地域名]

かわらぜんまい(山形県)、こごめ(滋賀県)等

[生態]

全国の林内、原野などの湿った場所に群生する多年草。雪解け後、まっさきに芽を出す山菜のひとつ。成長に従って先端の巻き込んだ葉がほぐれ、最後にソテツの葉に似た形状となる。

[採取時期]

暖地は4月頃、その他は4～5月頃。



もみじがさ

(植物名：モミジガサ)

[地域名]

きのした(長野県、新潟県、富山県)、しどけ(東北地方、長野県、群馬県)等

[生態]

全国に分布し、やや湿った明るい林内に自生する多年草。葉はモミジのように5~7個に深く避けた心臓形。8~9月に茎上端に円錐形に並んだ白色の細長い花をつける。

[採取時期]

暖地では4月頃、それ以外の地方では5~6月頃。



ふき、ふきのとう

(植物名：フキ)

[地域名]

あおぶき(京都府)、たかぶき(北海道、青森県)等

[生態]

本州、四国、九州の原野や山地のやや湿潤な場所に群生する多年草。奥羽地方や北海道に分布しているのは変種のアキタブキ。春を告げる山菜フキノトウは、フキの蕾や花茎で白色が雌花、黄白色は雄花。

[採取時期]

フキノトウは暖地で1~2月頃(降雪量の多い地域では3~4月頃)、茎葉は5~7月頃。



(写真提供:8山形県)

ねまがりだけ

(植物名：チシマザサ)

[地域名]

ガッサンダケ(山形県)、ジンダケ(群馬県)、チマキザサ(山口県)等

[生態]

北海道および本州日本海側の産地に密生するササの一種。草高は約2m、直径は鉛筆大に達する。

[採取時期]

5~6月頃。



わらび

(植物名：ワラビ)

[地域名]

あおくさ(青森県)、ほた(岩手県、秋田県)等

[生態]

全国の日当たりのよい原野、林内に自生する多年草。草高は60~100cm。

[採取時期]

若芽は暖地で4月頃、その他の地域では5~6月頃。



わさび

(植物名：ワサビ)

[地域名]

せんの(秋田県)、ひの(青森県、秋田県)等

[生態]

本州、四国、九州の山間、溪流沿いの日陰地に生育する多年草。草高は30~50cm、葉は丸く6~12cm。4~5月頃に白色から淡黄白色の小花をつける。

[採取時期]

若葉と花は暖地で3月頃、その他の地域では4~6月頃。葉は夏~秋、根茎は通年。



みず

(植物名：ウババミソウ)

[地域名]

たきな(鳥取県、岡山県)、よしな(新潟県、長野県、富山県)等

[生態]

山地の沢筋や湿地に多く自生する多年草。茎葉はみずみずしく軟質。葉は先がとがり、光沢がある。互生した葉のもとにむかごをつける。

紅みを帯びた茎は50cmほどに伸び、夏にかけて淡緑色の小花を葉の基部につける。

[採取時期]

若葉は4~5月頃、茎葉は4~9月頃。

山菜の調理と保存

うるいの広東風スープ



ゆでたうるいを中華スープに入れ、片栗粉と溶いた卵白を加えます。

うどのアンチョビソテー



うどにアンチョビとニンニクを加え、オイルで炒めます。

ぎょうじゃんにんにくのパスタ



ぎょうじゃんにんにく、ベーコン、赤唐辛子を炒め、ゆでたスパゲティに加えます。

山菜とタラバガニの広東風卵蒸し



卵と中華スープに、ねまがりだけ・こごみ・うるい・ゆきざさとタラバガニ・ニンジン・マイタケなどを加えて蒸します。

ホタルイカのふき味噌和え



ふきのとうを使ったふき味噌と、ゆでたうるい・ぎょうじゃんにんにくとホタルイカを盛りつけます。

山菜と鶏肉の香港風炊き込みご飯



たらのめ・ねまがりだけ・わらび・こごみ・鶏肉などを使った炊き込みご飯です。

山菜の保存法

[冷蔵・冷凍]

アクが軽く、そのまま使える山菜は、一度水に浸けてから水揚げし、水気を拭いてから小分けして冷蔵します。

数か月保存する場合は、固めにゆでてから冷水にさらし、密閉して冷凍します。

[ビン詰め]

ゆでてアク抜きした山菜をビンに詰め、湯せんなどで加熱殺菌して蓋を閉め、そのまま冷まして減圧状態で保存します。

[塩漬]

密閉容器等に山菜を並べ、たっぷりの塩と山菜を交互に重ね、重石をのせて冷暗所で保存します。

食べるときは、塩抜きや塩出しをしてから使います。

[乾燥]

ゼンマイ等の場合は、灰を入れたお湯でよくゆでた後、水気を切ってからムシロやゴザなどに広げ、干しては返して揉む作業を数日間続け、完全に乾燥させてから保存します。

食べるときは、たっぷりの水に一晩浸し、水洗いした後、15～20分ゆでて使います。

[味噌漬・粕漬]

山菜を塩漬にした後で、すりあわせた味噌やみりと合わせた酒粕等で漬け込み、重石をします。



いたどりの塩漬保存(右は塩出したもの)

山菜の下ごしらえ [アク抜き]

アクは山菜特有の風味ですが、強すぎると味を損なうため、調理の前にアク抜きをする場合もあります。

アクの軽い山菜

●ごごみ、もみじがさ 等

湯通しするか、0.5～1%の塩分のお湯でゆでて、冷水にさらし、水気を切ります。

●ふき 等

材料の2%の塩を振りかけ、板ずりしてからゆでて冷水にさらします。

アクの強い山菜

●ぜんまい、わらび 等

そうもくばい木草灰または0.3%の重曹を入れたお湯でゆでて、冷ましてから水洗いします。

※ゆでたり冷水にさらすと、アクとともにビタミンCや水溶性の機能性成分、うま味成分も失われるため、下ごしらえではこれらの処理を必要最低限にするのが、美味しい調理のコツです。



ふきのアク抜き



わらびのアク抜き