

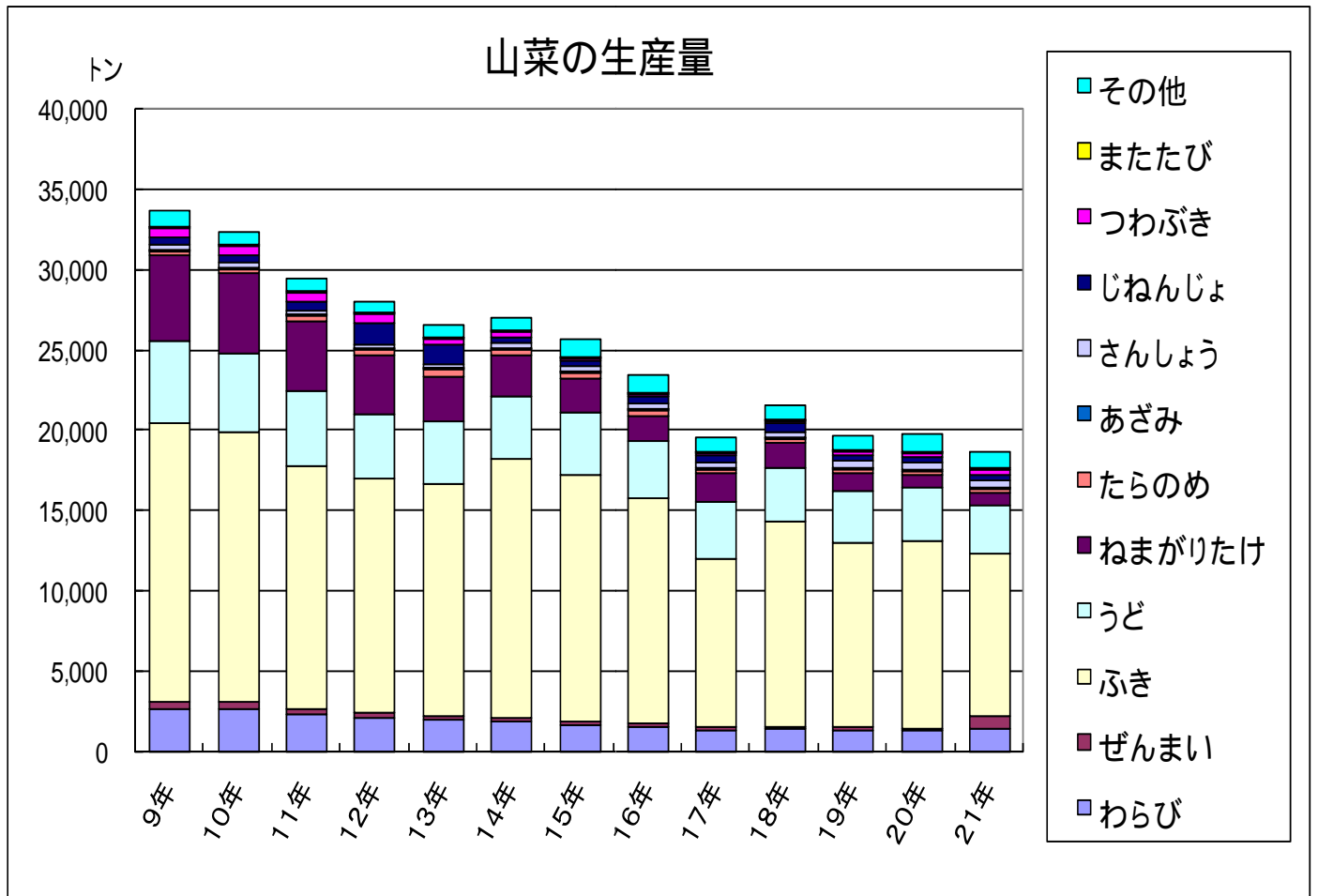
山菜關係資料

1 主な山菜

主な山菜の植物名(標準的な和名)・地方名・学名

植物名 (標準的な和名)	科名	左欄に代わる地方で一般的に使用されている 代表的な名称(地方名)	学名	備考
アサツキ	ユリ	あさつき(長野)、あさどき(北海道、青森)、きもと(山形)、ひる(岩手、山形、福島、新潟、長野)、ひろこ(青森、秋田、山形)	<i>Allium schoenoprasum</i> var. <i>foliosum</i>	若い葉、球根を食べる。栽培もされている
アシタバ	セリ	あいたば(東京、福岡)、あしたぶ(東京)、あしたば(東京、千葉)、はちじょうそう(和歌山)、やたば(東京)	<i>Angelica keiskei</i>	若葉を食べる。栽培もされている
イタドリ	タデ	とんきば(山形)、いたずいこ(長野、三重)、いたずら(岐阜、富山、奈良、和歌山、岡山、広島、香川)、ごんぱち(静岡、奈良、三重、和歌山)、さし(秋田、山形)、じゃじっぼ(鳥根、鳥取、岡山)、すかんぼ(各地)	<i>Fallopia japonica</i> (= <i>Polygonum cuspidatum</i>)	若い茎・葉を食べる。地方名は極めて多い
ウド	ウコギ	うどん(青森、山形)、どうぜん(兵庫、熊本)、ほんうど(岡山)、やまうど(山形、栃木)、やまくしら(青森)	<i>Aralia cordata</i>	若い葉・茎を食べる。普通に栽培されている。
ウワバミソウ	イラクサ	あかみず(山形、岡山、鹿児島)、たきな(鳥取、岡山)、みず(山形、岡山)、みずな(山形、新潟、長野、岐阜)、よしな(新潟、長野、富山)	<i>Elatostema japonicum</i> var. <i>majus</i> (= <i>Elatostema umbellatum</i> var. <i>majus</i>)	若い茎・葉を食べる。地方名は極めて多い栽培もされる
オランダガラシ	アブラナ	いじんせり(神奈川)、いたちぜり(岡山)、おわだかな(熊本)、かわなずな(山形、福島)、ばんかぜり(長野)	<i>Nasturtium officinale</i>	食用野菜(クレソン; フランス語)として導入されたものが野生化した
クサソテツ	イワデンダ	かわらぜんまい(山形)、がんそく(山形、新潟、岡山)、こごみ(青森)、こごめ(滋賀)、みねぐさ(青森)	<i>Matteuccia struthiopteris</i>	若い葉を食べる
コシアブラ	ウコギ	あぶら(青森)、いもき(栃木、群馬)、いものき(岩手、茨城、山梨、長野、静岡、岐阜、愛知、三重、和歌山、福井、徳島、高知)、さんたるう(福島)、しろき(栃木、広島、高知)、ばかのき(中国地方)	<i>Eleutherococcus sciadophylloides</i> (= <i>Acanthopanax sciadophylloides</i>)	若葉を食べる。シロキ、バカノキは材を呼ぶときの名
サルナシ	マタタビ	あおかずら(高知)、あかえ(静岡)、こくわ(北海道、青森、秋田、山形、新潟、和歌山)、しらくち(青森、岩手、宮城、福島、長野、静岡、和歌山、広島、徳島、香川、鹿児島)、つなふじ(静岡)	<i>Actinidia arguta</i>	果実を生食、または果実酒とする(コクワ)。シラクチ、ツナフジはつるを利用するときの呼び名
サンショウ	ミカン	きのめ(長野、岡山、香川、大分)、はじかみ(岩手、大分)、ひんしょー(京都)、ほうさんしょー(徳島、香川)、やまざんしょー(栃木)	<i>Zanthoxylum piperitum</i>	若い葉、果実を薬味とする。
シオデ	サルトリイバラ	しゅうで(山形、新潟、長野)、しゅうでんぼー(長野)、しゅんでこ(秋田)、そでこ(北海道、東北地方)、ひでこ(北海道、東北地方)	<i>Smilax riparia</i> (= <i>Smilax riparia</i> var. <i>ussuriensis</i>)	若い葉を食べる
ジュンサイ	ハゴロモモ	うさぬなわ(沖縄)、じゅしゃ(秋田)、ずるんさい(山口)、ぬなわ(沖縄、岩手)、みずとろろ(奈良)	<i>Brasenia schreberi</i>	寒天質におおわれた若芽・若葉を食べる
タラノキ	ウコギ	さんねのうずき(岡山)、たら(岡山)、らたっべ(新潟、栃木、群馬、長野、静岡)、たらっば(青森、岩手、宮城、福島、長野、静岡)、とげうど(福井、山口)	<i>Aralia elata</i>	若い葉を食べる(タラの芽)
チシマザサ	イネ	ねまがりたけ(各地)、がっさんだけ(山形)、じだけ(北海道、青森、岩手、秋田、山形)、しの(長野)、じんだだけ(群馬)、ちまきざさ(山口)	<i>Sasa kurilensis</i>	筍を食べる
ニリンソウ	キンボウゲ	あめふりばな(長野)、おばな(長野)、そばな(山形)、ふくべら(北海道、青森、山形)、ゆきわりそう(長野)	<i>Anemone flaccida</i>	若い葉を食べる。トリカブトの若い葉と良く似ている
ノゲシ	キク	うさぎくさ(千葉、和歌山)、うまあざみ(青森)、こもちち(鳥根、高知)、ちぐさ(静岡、長崎)、ちちくさ(東京、和歌山、鳥根、香川、鹿児島)	<i>Sonchus oleraceus</i>	若葉を食べる。葉や茎を切ると白色の乳液が出ることからチチクサなどの呼び名がついた
ハナイカダ	ミズキ	あおき(岩手、香川)、いばなのき(新潟)、つきで(宮崎、大分)、てずつ(長野、岐阜、富山、福井)、ままこな(三重、岡山、熊本、宮崎、鹿児島)	<i>Helwingia japonica</i>	若葉を食べる
ハリギリ	ウコギ	あおだら(三重、岡山)、あくだら(茨城、長野、岐阜、栃木、群馬、埼玉、新潟、富山)、あほーだら(岐阜)、いぬだら(長野、奈良、香川、福岡、熊本、宮崎、鹿児島)、いんだら(新潟、長野、宮崎、鹿児島)	<i>Kalopanax pictus</i>	若葉を食べる。味はタラの芽よりアクがやや強い。
フキ	キク	あおぶき(京都)、たかぶき(北海道、青森)、のぶき(青森、山形、長野、熊本)、みずぶき(東京、京都)、やまぶき(東京、長野、愛媛、熊本) ふきのとうの地方名: ばっきゃ(青森、宮城)、ばんけ(山形)、ふきのしゅうと(和歌山)、ふきのじょう(山形)、ふきんとう(新潟)	<i>Petasites japonicus</i>	若葉、特に葉柄を食べる。若い花序は「ふきのとう」として食べる。近年、有害成分が報告されている
ミヤマイラクサ	イラクサ	あいこ(青森、岩手、秋田、宮城、山形、岡山)、あいたけ(山形)、いたいたぐさ(北海道)、いら(福島、栃木、新潟)、いらな(富山)、めだ(広島)	<i>Laportea cuspidata</i> (= <i>Laportea macrostachya</i>)	若葉・若茎を食べる。茎に刺毛があり刺さると痛い
モミジガサ	キク	きのした(長野、新潟、富山)、しずくな(長野、新潟)、しどけ(東北、長野、群馬)、しんとき(新潟)、とうきちな(長野)	<i>Parasenecio delphinifolius</i> (= <i>Cacolia delphinifolia</i>)	若葉・若茎を食べる

2 山菜の生産量



単位:トン

品名	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
わらび	2,527	2,561	2,238	2,039	1,841	1,785	1,613	1,496	1,260	1,331	1,268	1,207	1,293
ぜんまい	442	431	340	266	251	205	169	162	162	163	131	112	860
ふき	17,458	16,840	15,121	14,600	14,493	16,207	15,454	14,119	10,486	12,812	11,520	11,718	10,120
うど	5,164	4,888	4,684	4,055	3,963	3,921	3,873	3,549	3,572	3,306	3,224	3,336	3,021
ねまがりたけ	5,265	5,044	4,369	3,728	2,794	2,589	2,096	1,572	1,783	1,597	1,139	765	752
たらめ	372	357	456	432	488	399	395	394	304	284	316	303	301
あざみ	54	56	39	36	38	44	41	55	52	42	35	22	12
さんしょう	336	327	239	211	241	273	292	298	339	371	400	465	472
じねんじょ	349	358	471	1,326	1,253	332	372	406	438	463	417	394	382
つわぶき	750	744	646	637	360	459	273	247	229	236	265	310	355
またたび	16	17	20	12	15	13	7	4	4	4	4	5	4
その他	944	732	783	614	838	749	1,096	1,140	944	870	910	1,082	1,054

資料: 林野庁業務資料、財務省貿易統計

注: ぜんまいは乾、生混在して統計をとっていたとみられるため、平成21年から乾ぜんまいとして集計した生産量に、×10倍(五訂日本食品分析表)で生換算した。

主な山菜の県別生産量について

単位：トン

順位	都道府県	わらび	都道府県	ぜんまい	都道府県	ふき	都道府県	うど	都道府県	ねまがりたけ	都道府県	たらのめ	順位
1	06山形	401.8	39高知	25.0	23愛知	5,960.0	09栃木	1,126.0	05秋田	496.8	06山形	81.3	1
2	05秋田	198.3	05秋田	13.2	01北海道	1,456.5	10群馬	753.5	02青森	94.5	10群馬	35.8	2
3	01北海道	99.3	15新潟	8.9	10群馬	599.3	05秋田	453.2	01北海道	63.0	36徳島	26.0	3
4	15新潟	95.3	07福島	4.7	40福岡	351.8	01北海道	252.5	06山形	48.4	07福島	22.2	4
5	02青森	77.6	33岡山	4.7	36徳島	302.8	02青森	134.3	20長野	20.5	19山梨	16.8	5
6	20長野	48.2	36徳島	4.3	04宮城	234.8	19山梨	57.6	15新潟	7.5	15新潟	16.4	6
7	09栃木	33.8	45宮崎	3.2	09栃木	157.0	06山形	48.2	03岩手	5.4	05秋田	14.0	7
8	07福島	29.9	06山形	2.8	07福島	135.8	15新潟	47.6	33岡山	5.3	04宮城	13.1	8
9	03岩手	26.5	02青森	2.3	03岩手	120.3	04宮城	45.8	16富山	4.1	03岩手	12.9	9
10	38愛媛	25.6	44大分	2.3	22静岡	95.1	20長野	24.7	07福島	3.7	02青森	7.6	10
11	40福岡	25.1	35山口	2.1	05秋田	86.7	03岩手	13.5	43熊本	1.0	09栃木	7.5	11
12	39高知	24.2	03岩手	1.8	15新潟	77.3	39高知	11.5	21岐阜	1.0	20長野	7.5	12
13	17石川	24.2	34広島	1.7	38愛媛	64.8	28兵庫	9.4	04宮城	0.5	32島根	5.5	13
14	19山梨	21.7	08茨城	1.2	39高知	56.9	33岡山	7.9	26京都	0.2	46鹿児島	5.3	14
15	41佐賀	18.4	01北海道	1.0	30和歌山	54.8	17石川	6.5	44大分	0.1	39高知	4.7	15
16	22静岡	16.7	30和歌山	1.0	12千葉	50.6	07福島	6.0	09栃木	0.1	08茨城	3.8	16
17	04宮城	15.5	38愛媛	0.8	06山形	39.4	34広島	2.9	17香川	-	37香川	3.8	17
18	46鹿児島	15.2	29奈良	0.7	34広島	39.4	29奈良	2.1	46鹿児島	-	17石川	2.0	18
19	08茨城	14.0	16富山	0.6	17石川	36.8	35山口	2.1	45宮崎	-	01北海道	1.8	19
20	33岡山	12.4	26京都	0.6	26京都	28.1	30和歌山	2.0	42長崎	-	40福岡	1.5	20
21	10群馬	10.9	20長野	0.5	41佐賀	26.8	32島根	2.0	41佐賀	-	33岡山	1.3	21
22	43熊本	8.6	04宮城	0.4	20長野	21.3	43熊本	1.9	40福岡	-	44大分	1.3	22
23	45宮崎	5.9	18福井	0.3	33岡山	20.1	31鳥取	1.8	39高知	-	35山口	1.0	23
24	36徳島	5.6	32島根	0.3	43熊本	15.8	08茨城	1.7	38愛媛	-	29奈良	0.9	24
25	30和歌山	5.4	43熊本	0.3	44大分	12.2	44大分	1.3	37香川	-	38愛媛	0.9	25
26	29奈良	5.1	09栃木	0.3	02青森	11.8	40福岡	1.0	36徳島	-	23愛知	0.7	26
27	26京都	4.9	10群馬	0.3	31鳥取	8.8	21岐阜	0.9	35山口	-	26京都	0.7	27
28	44大分	4.7	40福岡	0.2	35山口	8.4	16富山	0.9	34広島	-	34広島	0.7	28
29	35山口	4.4	41佐賀	0.2	32島根	6.5	22静岡	0.8	32島根	-	30和歌山	0.5	29
30	34広島	3.6	17石川	0.1	18福井	5.9	26京都	0.6	31鳥取	-	42長崎	0.5	30
31	31鳥取	3.1	22静岡	0.1	21岐阜	5.7	12千葉	0.3	30和歌山	-	22静岡	0.4	31
32	28兵庫	1.8	46鹿児島	0.1	37香川	5.5	38愛媛	0.3	29奈良	-	16富山	0.3	32
33	12千葉	1.4	11埼玉	-	28兵庫	4.5	36徳島	0.2	28兵庫	-	21岐阜	0.3	33
34	21岐阜	1.1	12千葉	-	29奈良	3.6	45宮崎	0.2	27大阪	-	28兵庫	0.3	34
35	16富山	1.0	13東京	-	19山梨	2.9	18福井	0.1	25滋賀	-	31鳥取	0.3	35
36	18福井	0.8	14神奈川	-	08茨城	2.7	11埼玉	-	24三重	-	43熊本	0.3	36
37	32島根	0.5	19山梨	-	45宮崎	2.7	13東京	-	23愛知	-	12千葉	0.2	37
38	37香川	0.1	21岐阜	-	42長崎	2.5	14神奈川	-	22静岡	-	18福井	0.2	38
39	47沖縄	-	23愛知	-	46鹿児島	1.7	23愛知	-	19山梨	-	45宮崎	0.2	39
40	42長崎	-	24三重	-	25滋賀	1.6	24三重	-	18福井	-	11埼玉	-	40
41	27大阪	-	25滋賀	-	16富山	0.8	25滋賀	-	17石川	-	13東京	-	41
42	25滋賀	-	27大阪	-	11埼玉	-	37香川	-	14神奈川	-	14神奈川	-	42
43	24三重	-	28兵庫	-	13東京	-	27大阪	-	13東京	-	24三重	-	43
44	23愛知	-	31鳥取	-	14神奈川	-	41佐賀	-	12千葉	-	25滋賀	-	44
45	14神奈川	-	37香川	-	24三重	-	42長崎	-	11埼玉	-	27大阪	-	45
46	13東京	-	42長崎	-	27大阪	-	46鹿児島	-	10群馬	-	41佐賀	-	46
47	11埼玉	-	47沖縄	-	47沖縄	-	47沖縄	-	08茨城	-	47沖縄	-	47
	計	1,292.6	計	86.0	計	10,120.0	計	3,021.3	計	752.1	計	300.5	

注：ぜんまいの生産量は、乾重量である。

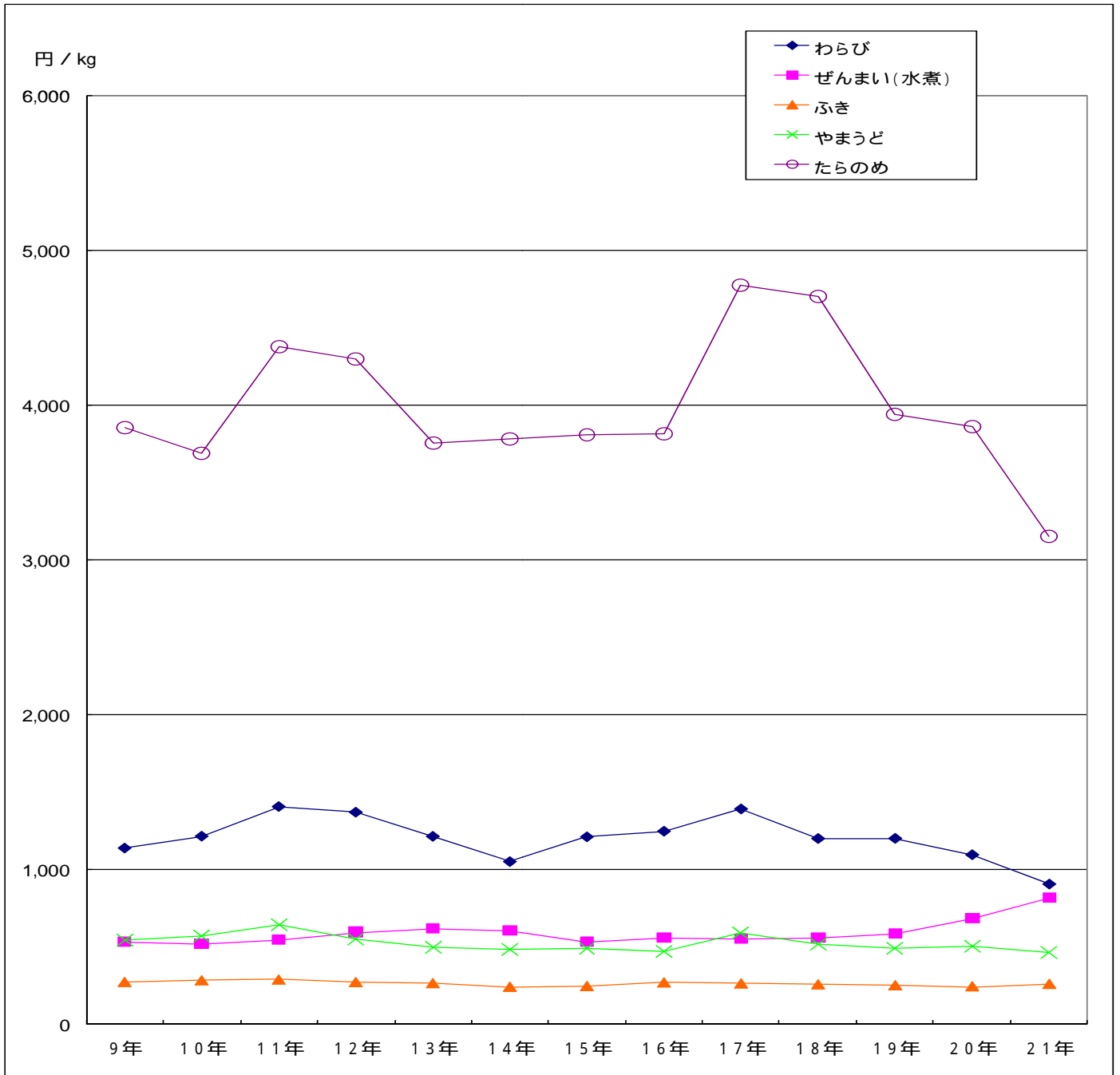
3 山菜の輸入量

単位：トン

品名	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
わらび	生産量	2,527	2,561	2,238	2,039	1,841	1,785	1,496	1,260	1,331	1,268	1,207	1,293
	輸入量	6,790	8,262	10,286	6,700	6,626	6,452	5,446	5,598	4,868	4,446	3,805	3,046
	計	9,317	10,823	12,524	8,739	8,467	8,237	6,942	6,858	6,199	5,714	5,012	4,339
ぜんまい	生産量	442	431	340	266	251	205	162	162	163	131	112	860
	輸入量	2,071	2,210	2,597	2,521	1,692	1,570	1,401	1,046	906	676	509	391
	生換算 計	20,710	22,100	25,970	25,210	16,920	15,700	14,010	12,270	10,460	9,060	6,760	5,090
ふき	21,152	22,531	26,310	25,476	17,171	15,905	14,179	12,432	10,622	9,223	6,891	5,202	4,770
うど	生産量	17,458	16,840	15,121	14,600	14,493	16,207	14,119	10,486	12,812	11,520	11,718	10,120
	輸入量	5,164	4,888	4,684	4,055	3,963	3,921	3,549	3,572	3,306	3,224	3,336	3,021
	生換算 計	5,265	5,044	4,369	3,728	2,794	2,589	2,096	1,572	1,783	1,597	1,139	752
ねまがりたけ	生産量	372	357	456	432	488	399	394	304	284	316	303	301
	輸入量	54	56	39	36	38	44	41	52	42	35	22	12
	生換算 計	336	327	239	211	241	273	292	298	339	371	400	472
たらのめ	生産量	349	358	471	1,326	1,253	332	406	438	463	417	394	382
	輸入量	750	744	646	637	360	459	247	229	236	265	310	355
	生換算 計	16	17	20	12	15	13	7	4	4	4	5	4
その他	944	732	783	614	838	749	1,096	1,140	944	897	910	1,082	1,054

資料：林野庁業務資料、財務省貿易統計
注：ぜんまいの生換算は五訂日本食品分析表による。

4 主な山菜(国産)の単価



主な山菜(国産)の単価

単位:円/kg

区分	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
わらび	1,139	1,215	1,405	1,369	1,214	1,052	1,211	1,247	1,390	1,200	1,201	1,096	908
ぜんまい(水煮)	535	521	545	596	621	606	534	558	554	561	586	688	819
ふき	276	287	292	275	268	244	249	273	266	260	254	247	263
やまうど	544	567	642	549	497	485	492	473	587	520	492	505	465
たらのめ	3,853	3,689	4,377	4,297	3,753	3,782	3,806	3,814	4,773	4,699	3,941	3,860	3,154

資料:東京都中央卸売市場年報

5 山菜の入荷量

単位:円、kg

品名		わらび		ぜんまい(水煮)		ふき		山うど		たらのめ		その他	
		入荷量	単価	入荷量	単価	入荷量	単価	入荷量	単価	入荷量	単価	入荷量	単価
9年	計	136,536	1,139	611,024	535					126,852	3,836	567,876	987
	国産	136,536	1,139	610,926	535	4,127,148	276	1,384,109	544	125,783	3,853	560,167	985
	輸入			98	567					1,069	1,744	7,709	1,103
10年	計	125,013	1,215	649,173	521					131,019	3,667	564,629	998
	国産	125,013	1,215	648,967	521	3,842,661	287	1,280,911	567	129,644	3,689	549,669	995
	輸入			206	547					1,375	1,615	14,960	1,136
11年	計	98,375	1,405	576,078	544			971,654	642	118,411	4,293	571,996	955
	国産	98,357	1,405	575,102	545	3,528,648	292			114,254	4,377	558,254	948
	輸入	18	1,050	976	341					4,157	1,982	13,742	1,254
12年	計	107,783	1,369	508,155	596					118,611	4,140	692,769	774
	国産	107,783	1,369	507,947	596	3,497,763	275	1,176,361	549	112,107	4,297	668,214	767
	輸入			208	545					6,504	1,424	24,555	964
13年	計	119,651	1,214	429,663	609					135,660	3,691	679,315	778
	国産	119,651	1,214	417,033	621	3,266,150	268	1,203,687	497	132,349	3,753	656,103	792
	輸入			12,630	199					3,311	1,195	23,212	393
14年	計	148,398	1,052	374,467	586					134,003	3,742	710,436	821
	国産	148,398	1,052	357,646	606	3,488,220	244	1,231,640	485	132,064	3,782	648,992	854
	輸入			16,821	175					1,939	1,008	61,444	482
15年	計	125,972	1,211	368,373	534	3,276,582	249			135,972	3,773	698,982	883
	国産	125,972	1,211	353,631	534	3,276,310	249	1,168,938	492	134,359	3,806	620,545	927
	輸入			14,742	551	272	987			1,613	1,068	78,437	531
16年	計	118,227	1,247	344,069	552	2,569,394	273			128,876	3,787	615,244	934
	国産	118,227	1,247	317,744	558	2,569,012	273	1,200,817	473	127,544	3,814	555,952	975
	輸入			26,325	480	382	646			1,332	1,212	59,292	547
17年	計	103,866	1,390	314,851						104,967	4,749	602,344	993
	国産	103,821	1,390	286,629	554	2,537,363	266	896,415	587	104,225	4,773	542,710	1,042
	輸入	45	455	28,222	470					742	1,403	59,634	544
18年	計	114,022	1,200	282,794		2,701,825				111,185	4,699	616,938	1,009
	国産	113,977	1,200	255,710	561	2,701,777	260	943,353	520	110,669	4,715	554,511	1,065
	輸入	45	420	27,084	473	48	289			516	1,094	62,427	509
19年	計	116,201	1,201	242,055		2,310,937				120,818	3,940	600,337	1,018
	国産	116,201	1,201	208,701	586	2,310,937	254	944,645	492	120,798	3,941	555,452	1,054
	輸入			33,354	496					20	462	44,885	582
20年	計	123,096	1,096	196,040	659	2,334,995	247	927,864	505	122,144	3,860	561,768	1,113
	国産	123,096	1,096	159,998	688	2,334,995	247	927,864	505	122,144	3,860	531,640	1,142
	輸入			36,042	529							30,128	613
21年	計	137,086	908	181,068	685	2,118,792	263	872,147	465	133,611	3,154	540,220	1,108
	国産	137,086	908	78,372	819	2,117,566	263	872,147	465	133,606	3,154	513,260	1,131
	輸入			102,696	583	1,226	362			5	2,562	26,960	667

資料:東京都中央卸売市場年報

山菜採取ルールの基本

1 探って良い場所かどうかを確認する

探っても良いところで探る。入ってはいけないところへは入らない。立て看板や地元の人・役場等に探っても良いところか確認する。立入禁止等を確認し採取しない。

2 丁寧に探る

山菜を傷めない。根こそぎ(全て)採らない。山菜は野生の草木であり再生できる範囲内で探る。生えてこない乱暴な取り方はしない。採取のコツをわきまえる。ビニール袋でなくカゴを使うなど山菜が劣化しない様おいしく探る。

3 分量をわきまえる

おいしく食べられる分だけ探る。捨てる分まで採らない。大きすぎるものや小さすぎるものまで採らない。他の人のことを考え欲張らない。旬のものを探る。

4 食べられるものを探る

山菜に良く似た毒草がある。よく知っているものだけを探る。

5 山に入るルールを守る

周りの草木を痛めない。掘った穴は埋め戻す。ゴミは持ち帰る。タバコや火の取扱いに注意する。蜂、まむし、熊への遭遇、沢筋での滑落・転倒など、けが・事故・遭難から自分を守る。一人で山に入らない。地元関係者の注意を尊重する。