

春の味覚を味わう。

The taste of spring

自然豊かな茨城の「山菜」

春野菜の中でも人気の高い山菜。独特の苦みと滋味に富んだ香りを楽しめる食材です。自然豊かな茨城の野山には芽吹きの時を迎えると、様々な山菜が顔を出します。近年は栽培されているものも多く、各地の直売所や道の駅は春の訪れとともに、山菜の香りに包まれます。一足早く山菜の種類や美味しい食べ方を紹介します。

山菜の採集をする際は採ってよいかどうかをよく確認し、ルールを守って行いましょう。

苦み成分が健康に一役

寒い冬を乗り切ろうと、動物たちは体内に栄養をため込みます。気温が低くなると代謝が落ち込み、気温が高くなれば活発になります。これは人間も同じで、春になれば冬の間に体内にため込んだ老廃物を体の外に押し出すとします。

この排出の助けとなるのが山菜に多く含まれる苦み成分です。代表的な成分が強い抗酸化作用を持つポリフェノールや植物性のアルカロイド。ポリフェノールは細胞を破壊して老化の原因となる活性酸素を取り除き、酸化を防いでくれます。植物性のアルカロイドは余分な老廃物を体の外に排出し、腎臓のろ過機能を向上させて胃腸を刺激し、活性化する働きがあるとされています。春先に山菜を食べることは、体にとっても理にかなっていることなのです。

POINT●あくがない。くせがなく食べやすい。

01

コゴミ(クサソテツ)

谷沿いや溪流沿いなどに生え、開き切らないしっかりと巻いている若芽が採集適期。くせがなく万人に好まれる山菜。栽培もされている。

●食べ方

そのまま軽く茹でてマヨネーズ和えや胡麻和えに。

4月上旬～4月中旬

POINT●あく抜き必要。ぬめりありおいしい。

02

ワラビ

最も身近な山菜で、日当たりの良い草地や川沿いの土手などに生える。採取しやすいため、身近な山菜として知られ、加工品も多い。

●食べ方

大きめの容器にワラビを並べ、木灰や重曹をふりかけ、熱湯を回しかけてアクを抜く。おひたしやショウガ和えで。

4月上旬～5月上旬

POINT●あく抜き必要。様々な料理に向く。

03

タケノコ

一般的に知られているタケノコは中国から伝来したとされるモウソウチク。今では山菜と同等の春の味覚として定着している。ハチクやマダケはアクもなく食用とされる。

●食べ方

深鍋にタケノコと米ぬかを入れゆであく抜きする。たけのこの炊き込みご飯や煮物など。

4月中旬～5月上旬

05

シドケ(モミジガサ)

特有の香りと苦味がある山菜。溪流沿いの斜面などに生え、山菜の王者として珍重されている。近年は栽培もされていて、スーパーなどで販売されている。

●食べ方

おひたし、天ぷら、汁の実、マヨネーズ和えなど。

POINT●あくがない。独特の風味がたまらない。

4月中旬～5月上旬

POINT●あく強いがあく抜き不要。独特の風味を楽しむ。

06

ヤマウド

自然の栄養豊富な土で育った天然物は味、香りが濃く、絶妙なほろ苦さがある。ウドとヤマウドはいずれも同じものだが、農家が栽培した天然物に近いものも販売されている。

●食べ方

茎は味噌をつけて生食、酢味噌和え、ゴマ味噌和え、若芽は天ぷらなど。

04

タラノメ

伐採地や林道沿いなどに多く生える最も好まれる山菜。4月頃になると、天然に近い自然栽培されたものが県北の直売所などでも販売されている。

●食べ方

生のまま天ぷらに。軽く茹でておひたしやあえ物に。

POINT●あくがない。コクがあっておいしい。

3月下旬～4月上旬

07

フキノトウ

春に先がけて芽を出す山菜。フキの花の部分。古くから食用に利用されていて、独特な香りと苦味がある。山里の土手などに生えるほか、早春の食材として広く栽培されている。

●食べ方

そのまま天ぷらや刻んでみそ汁やあえ物など

POINT●あくが強い。料理に応じて茹でてあく抜き。

08

ノカンゾウ

里山の土手などによく生える山菜。黄色い花が咲く。アクがほとんどなく、甘みがあってシャキシャキした歯ごたえとヌメリが特徴。よく似たヤブカンゾウも同じく食べられる。

●食べ方

おひたし、酢味噌和え、からし和え、天ぷらなど、様々な料理に。

POINT●あくがない。甘みがありシャキシャキ食感。

3月下旬～4月上旬

ジネンジョ

自然薯(ジネンジョ)は日本が原産のヤマノイモのこと。もともと野生種で山菜の王者と呼ばれ、古くから珍重されてきた。地下深く伸びる天然ものを掘る時期は晩秋。近年では栽培が盛んで、県内では北茨城や笠間などで栽培されていて、年間を通して販売されている。

●食べ方

すりおろしてだしで伸ばしとろろ汁に、海苔で巻いて油で揚げ、揚げとろろに。

10月上旬～12月下旬

「自然薯」に関するお問い合わせ

北茨城自然薯研究会

茨城県北茨城市華川町小豆畑1188
Tel.0293-42-3306 携帯090-9107-0263

笠間自然薯研究会

茨城県笠間市笠間2620
URL: <http://kasama-jinenjo.jp/>

ここで買える山菜

コゴミ、ワラビ、タラノメ、フキノトウ、ヤマウド、タケノコ



道の駅 かつら

住所／茨城県東茨城郡城里町御前山37
Tel.029-289-2334
営業時間／9:00～17:00(10～3月)
9:00～18:00(4～9月)
定休日／1月1日～5日

ここで買える山菜

コゴミ、ワラビ、タラノメ、フキノトウ、ヤマウド、タケノコ



道の駅 ひたちおおた 黄門の郷

住所／茨城県常陸太田市下河合町1016-1
Tel.0294-33-8787
営業時間／9:00～18:00
定休日／第2火曜日(5月、8月は除く)

ここで買える山菜

コゴミ、ワラビ、タラノメ、フキノトウ、ヤマウド、タケノコ



道の駅 常陸大宮 ~かわプラザ~

住所／茨城県常陸大宮市岩崎717-1
Tel.0295-58-5038
営業時間／9:00～18:00
定休日／毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)

ここで買える山菜

コゴミ、ワラビ、タラノメ、フキノトウ、ヤマウド、タケノコ



道の駅 奥久慈だいたいご だいたいご味らんど

住所／茨城県久慈郡大子町池田2830-1
Tel.0295-72-6115
営業時間／8:30～17:30(4～11月)
8:30～17:00(12～3月)
定休日／1月1日

山菜が買える道の駅

販売される山菜の種類や時期はその年によって違います。詳しくは各店舗にお問い合わせ下さい。