

森からのおい味の 山菜編



山形県村山総合支庁森林整備課
村山地域林業振興協議会

目次

- ③ 山菜について学んでみよう！
- ⑤ 山菜の種類は？
食用 有毒
- ⑪ 山菜の採り方とマナー
- ⑬ 山菜を栽培してみよう！
ワラビ ゼンマイ
行者ニンニク
チシマザサ(ネマガリタケ)
- ⑰ 山菜の保存方法と下処理の仕方
乾燥・塩漬け・冷凍・ビン詰め
わらびのアク抜き
乾燥ぜんまいのもどし方

20 出荷表示のきまい

21 山菜料理を作ってみよう！

ぜんまいと油揚げの煮物
うどの菜種和え
ねまがいたけの味噌汁
ふきのとう味噌

25 山菜の効用と栄養は？

26 山菜の豆知識

ワラビ ゼンマイ
チシマザサ(ネマガリタケ)
行者ニンニク コシアブラ

山菜について学んでみよう！

山菜とは

山菜とは、自然の中に自生する野生植物のうち食用にできる植物のことをいいます。草丈がわずか10cmの小草から樹高20mにも達する大木の芽までも含まれます。

生育地は、山地から原野、畑など広範囲に及んでいます。山菜こそ自然食の元祖です。山菜には、栽培の野菜には見られない石灰、燐、硫黄、マグネシウム、鉄などの無機質やビタミンが含まれ、繊維質も豊富です。

一方、野草とは、山野に自生する草すべてを指し、もちろん山菜もこの中に含まれますが、野草には、薬草、毒草なども含まれます。

野菜との違い

野菜は、身近に生えるものの中から食味性と栽培性にすぐれたものを人工的・計画的に栽培し安定供給を求めたものです。栽培も大部分が種をまいてから収穫まで1年のうちに行われ、いつ収穫しても食用（やわらかさ）には、大きな違いはありません。

しかし、山菜は、多年草という点で大きな違いがあります。食用の部分も、やわらかい若芽や先端の部分に限られてきます。ですから、採取や収穫の時期が短く、タイミングが難しいです。



山菜の生態

山菜の多くは、多年草に属しており、野外では、異なった種類同士が、お互いにかかわりあい、大小の群落を形成しながら、一定のバランスを保って生活しています。

人工的に栽培された野菜と違って、野生植物の生育量は限られており、繁殖力も大変小さいものです。

ですから、山菜の採取にあたっては、最小限度にし、将来枯れたり消滅しないよう細心の注意が必要です。

みんなで食べよう！おいしい山形の山菜

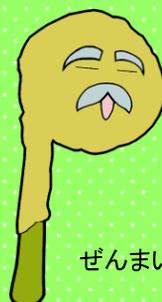
リリリふっき〜



こごみーの



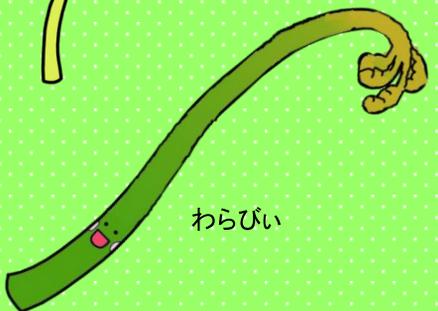
たらちゃん



ぜんまいじい



うるうる



わらびい



みず一家



ねまがりのたけ姫さま



うどどん



あぶらん

山菜の種類は？

食用

ワラビ



ゼンマイ



オホバギボウシ(ウルイ)



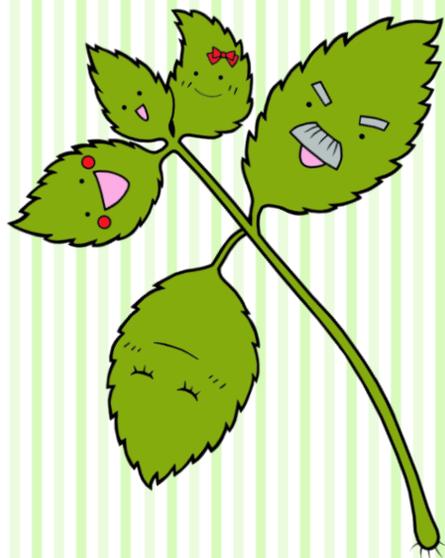
ニヤマイラクサ(アイコ)



カワバミソウ(赤ミズ)



ヤマトキホコリ(青ミズ)



食用

ホシムギササ(ネマガリタテ)



タラノキ



コシアブラ



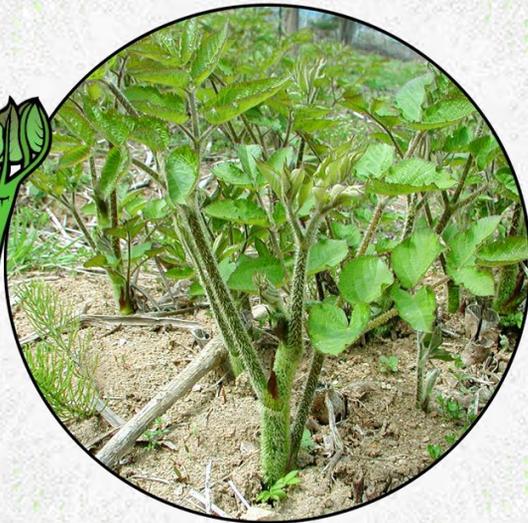
クサソテツ(青コゴミ)



キヨタキシダ(赤コゴミ)



ウド



ヘミジガサ(シドタ)



食用

行者ニンニク

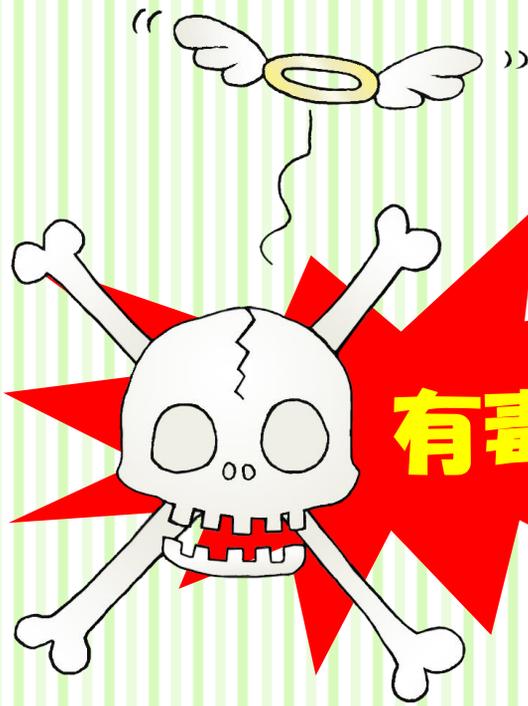


シオデ



ワサビ





ミイケイソウ



※オオバギボウシ(ウルイ)と間違いやすいので注意!!

写真提供：山形県衛生研究所

トリカブト



矢印の指す葉がトリカブト
他はニリンソウ

※モミジガサ・ニリンソウと間違いやすいので注意!!

写真提供：山形県衛生研究所

トリカブト



ニリンソウ



※トリカブトは茎に葉が交互につき、根は円錐形。
ニリンソウは地上部の茎の一ヶ所から葉が出ており、根は棒形。

写真提供：山形県衛生研究所

山菜の採り方とマナー

○自然に大切に作る気持ちを

忘れないようにしましょう。

【山菜は根こそぎ採らないこと】

【採取禁止場所では採らないこと】



自然界の生物は、お互いにかかわり合い、バランスを保って生活しています。あまり欲張らずに、最小限度に採りましょう。

タラノキなど新芽を採取するものは、全部採らないこと。ウドなど根元から採取するものは、掘り取った後は、土をかけて埋め直しておきましょう。

フキなどは、3本立っている茎ならば、必ず1本は残してやりましょう。ヤマユリなど鱗茎を食べるものは、全部採らずに少なくとも2～3個の鱗片は残してやりましょう。

国立公園や国定公園、自然保護区、県の自然公園等での採取は、法律で禁じられています。また、伝統的な「入会権」がある場所や採取禁止の看板があるところなどでも採取はできません。

事前に、地元の人に確認しておいた方が安心です。入山料を払って採取できるところもあります。

【ゴミは持ち帰ること】

【2人以上で山へ入ること】



豊かな自然が育むのが山菜です。自分たちが出した空き缶などのゴミは、必ず持ち帰りましょう。

また、春の山野は乾燥しています。たばこの火

山菜狩りは、夢中になって方向が分からなくなったとか、足を滑らせ沢に落ちたなど事故にあう危険が予想されます。必ず2人以上で山へ入るようにしましょう。山に慣れていない場合は、地元の人に案内を頼んだ方が安全です。

山菜狩りは、天候のいい日を選び無理せず楽しみましょう。

○自然にやさしい採り方を心掛けましょう。

ワラビやクサソテツなど

手で無理に折れるところから採取します。
手で折れない部分は、硬くて食べられません。

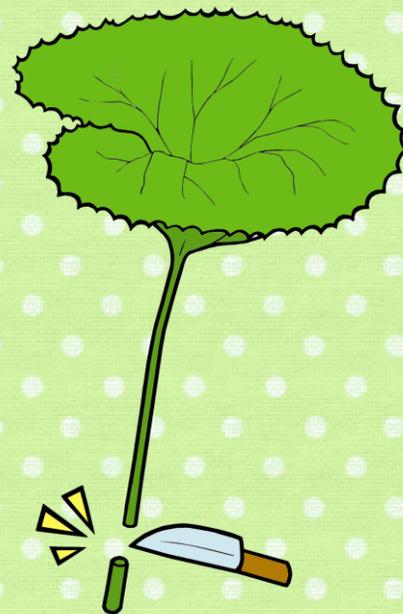


ウドやヤマユリなど

土に埋もれている若芽・根茎などを採取する場合は、
スコップで土をほり、必要な部分だけを切ります。
そして必要な部分は土をかぶせ元の状態にもどします。

タラノキやハリギリなど

木の芽は、はかまごと折れるところから折り
採ります。2番芽は採取しないようにします。



フキやオオバギボウシなど

茎がかたいので手で引きちぎろうとすると、
根を傷めてしまいます。生え際からナイフ
などで切り取ります。

山菜を栽培してみよう！

ワラビ

【栽培適地】

- ・落ち葉が多い肥沃地で、半日陰で空中湿度が高いところを選ぶ。
- ・西側斜面は避ける。
- ・PHは5～5.5

【根茎の準備】

- ・種苗は根茎の繁殖旺盛な1～2年目の苗で細根が多く、白みを帯びているもの。

【植え付け】

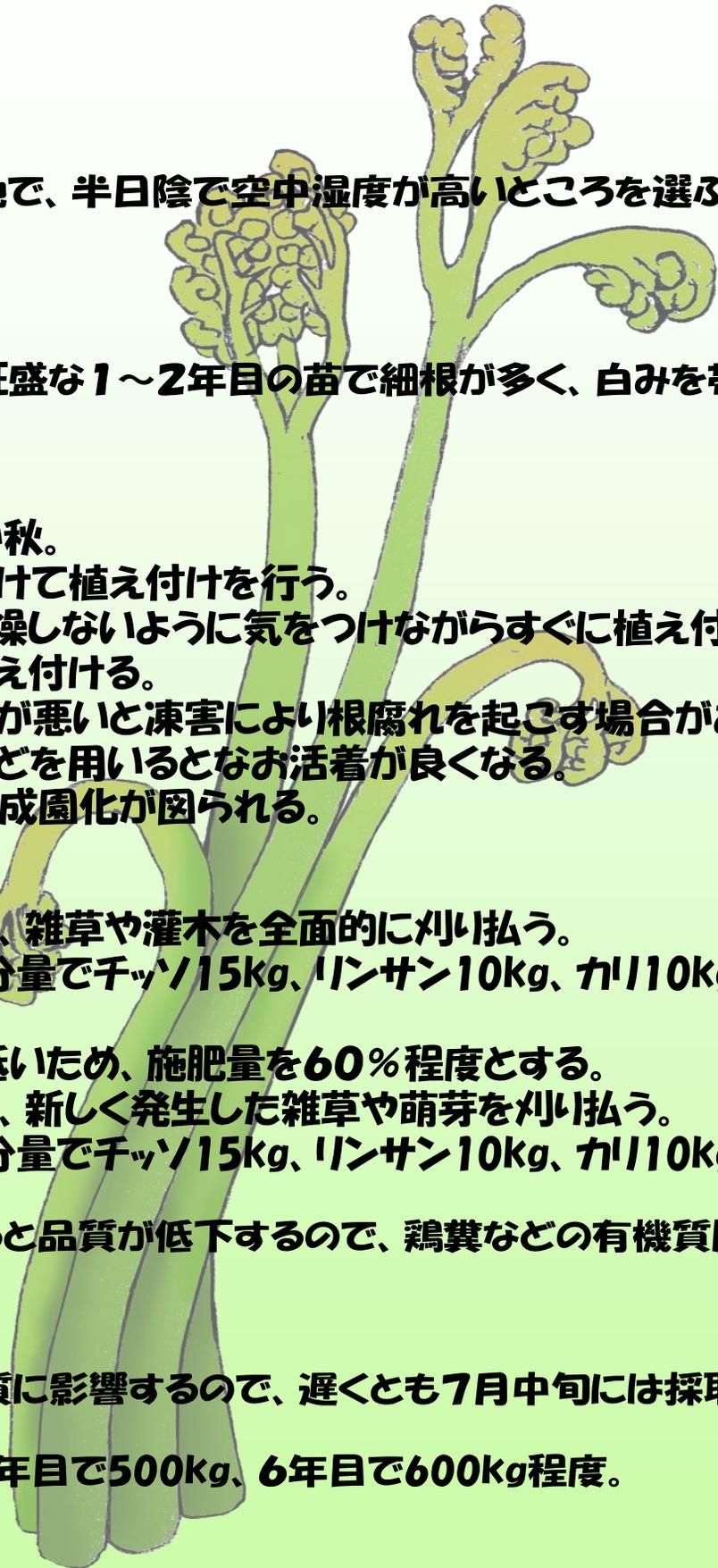
- ・植え付け時期は春か秋。
- ・1本苗で4芽以上付けて植え付けを行う。
- ・種苗は堀採り後、乾燥しないように気をつけながらすぐに植え付ける。
- ・深さ15cm程度で植え付ける。
- ・秋植えの場合、排水が悪いと凍害により根腐れを起こす場合がある。
- ・覆土にバーク堆肥などを用いるとなお活着が良くなる。
- ・密植で植えると早期成園化が図られる。

【管理】

- ・4月下旬～5月下旬、雑草や灌木を全面的に刈り払う。
- ・その後、10a当り成分量でチッソ15kg、リンサン10kg、カリ10kgを標準とする。
- ・初年目は被覆率が低いため、施肥量を60%程度とする。
- ・6月下旬～7月下旬、新しく発生した雑草や萌芽を刈り払う。
- ・その後、10a当り成分量でチッソ15kg、リンサン10kg、カリ10kgを標準とする。
- ・化成肥料を連用すると品質が低下するので、鶏糞などの有機質肥料も施す。

【収穫】

- ・翌年の発生量と品質に影響するので、遅くとも7月中旬には採取をやめる。
- ・収穫量は10a当り4年目で500kg、6年目で600kg程度。



ゼンマイ

【栽培適地】

- ・日陰度40～50%で、東向きないし東南向きのところを選ぶ。
- ・直射日光が当り、斜面が乾燥するところと地下水が停滞するところは避ける。
- ・PHは5～6

【根株の準備】

- ・自生する束生の株を1株ずつ移植させる。
- ・移植して3年目頃から根株繁殖が始まる。

【植え付け】

- ・植え付け時期は春か秋。
- ・苗は根を多く付けて掘り採り、乾かさないようにしてすぐに植え付ける。
- ・植え付けは、深植えにならないように注意する。
(5～6cmの土をかけ踏みつける程度)

【管理】

- ・除草は植え付け後3ヶ年間程度6月と8月の年2回行う。
- ・枯れ葉は晩秋に刈り込む。
- ・植え付けた年は、施肥をしないで株の活着を促す。
- ・植え付けた翌年から鶏糞等の有機質肥料を4月(春)と10月(秋)の

【収穫】

- ・植え付けてから3年目頃まで、収穫は行わず栽培管理を行い、草丈が1m以上になったら翌春から収穫を開始する。
- ・収穫量は10a当り5年目で400kg、10年目で1000kg程度。(生)
- ・乾燥歩止まりは10%。

行者ニンニク

【栽培適地】

- ・樹林内の肥沃な土壌と、湿気のある場所を選ぶ。
- ・PHは5.5程度。

【種子の採取】

- ・6年生以上の苗に花が咲くと7月上旬～下旬にかけて種子が採れる。
- ・種子を乾燥させないように注意して、流水に3日程度水漬けする。

【植え付け】

- ・植え付け時期は夏。
- ・水漬けした種子は播種するのが最も発芽が良い。
- ・植え付けは、深植えとし、冬場に霜柱で引き抜かれないようにする。

【管理】

- ・播種後は薄くワラを敷き、日陰で涼しいところに置く。
- ・発芽するまで乾燥させないように時々かん水する。
- ・3～4年生頃から畑に定着させる。
- ・植え付け間隔は10cm程度。

【収穫】

- ・5年生頃から採取できる。
- ・収穫すると次回収穫まで2～3年かかる。
- ・収穫量は10a当りで100～200kg。



千シマザサ(ネマガリタケ)

【栽培適地】

- ・土壌が深く、湿気が多い沢筋の山腹下部の場所を選ぶ。
- ・粘土質は不適。
- ・PHは5～6程度。

【根株の採取】

- ・1～2年生の若竹で地下茎の色が黄色で細根の多いものを選ぶ。
- ・親竹の全部と地下茎をつけて掘り採る。

【植え付け】

- ・植え付け時期は春(3月下旬)か晩秋。
- ・根株を採取したら乾燥しないよう、すぐに植え付ける。
- ・深植えにすると活着が悪いので、植え穴は深さ30cm、幅40cm程度の植え穴を掘る。
- ・植え穴に水を注ぎ、土をどろどろにし、地下茎と土が密着するように植える。
- ・植え付け方法は、斜め植えとしネマガリタケの性質に合わせて、自然の状態に植え込み、覆土後は根元を踏む。

【管理】

- ・植付けした翌年は、雪により根が浮き上がるので、根踏みを行う。
- ・刈払いは、タケノコ発生1週間くらい前と入梅後と9月上旬頃の3回行う。
- ・5年以上たった古竹は伐採し、新竹の発生を促進させる。
- ・植え付け年度の施肥は、親竹周辺1～2m程度の範囲に鶏糞を1本当り6～8kg全面散布する。
を施す。
- ・収穫期は10a当り成分量でチッソ20kg、リンサン9kg、カリ13kg、ケイサン16kgとし、肥料は有機ペレット山菜専用(4-4-3、苦土2)、溶性磷肥、磷硝安加里、ケミカルなど。
- ・春は30～40%、夏30～40%、秋20～30%を施す。

【収穫】

- ・4年生頃から採取できる。
- ・収穫量は10a当り5年目で100kg、10年目で400kg。

山菜の保存方法

山菜の保存方法には、冷凍保存、塩漬け保存、乾燥保存、瓶詰保存などがあります。



乾燥保存

保存に場所をとらず、長期間保存することができます。…ゼンマイなど

- ①ゼンマイは、綿毛を除き、ゆであげます。
- ②ござやむしろに広げて天日で干します。
- ③一日数回手でもみながら、乾燥させます。(夕方取り込み、翌朝出す。)
- ④干しあがったら、ビニール袋などに入れ、輪ゴムなどで密封し、冷暗所で保存します。
- ⑤梅雨後にもう一度、天日干しをします。

塩漬け保存

香りやうま味を残したまま長期間保存できます。…ワラビ、ウド、ウワバミソウなど

- ①山菜と塩を交互に重ねていき、最後にたっぷりと塩をかけ重しをします。
- ②水があがってきたら、重しを軽めにします。
- ③涼しいところで保存します。使うときは、水にさらして塩抜きをします。



冷凍保存

色も風味も生の状態に近く、鮮度が保てます。…アケビやくサソテツなど

- ①ひとつまみの塩を入れて、さっと硬めに茹でます。
- ②冷水につけてから、水をよくきります。
- ③使う分量を小分けして、ポリ袋かラップに包んで冷凍します。使うときは、自然解凍しましょう。

ビン詰保存

色、味ともに鮮度が高く、しかも手軽にできます。…ネマガリタケなど

- ①少しかために茹でて、水で洗い、よく水切りをしてから、瓶に詰めます。
- ②茹で汁を瓶口までいっぱい入れます。(茹で汁が少ないと、カビの発生原因となる)
- ③軽くふたをして蒸し器で40分くらい加熱して脱気してから、熱いうちにすばやく密栓します。
- ④さらに熱湯で30分くらい加熱して殺菌します。
- ⑤鍋から取り出し、自然に冷ましてできあがり。



FREEZE



BOTTLE

山菜のあく抜きと保存方法

わらびは、山菜の中でも特にあくが強いので、調理の前にあく抜きが必要です。
あく抜きには、灰や重曹を利用しましょう。

あくが少ないクサソテツ、タラノメ、シオデなどは、そのまま調理できます。
また、ウドなども、皮をむいて水にさらしただけで食べられます。

わらびのあく抜き

直径 約30センチ



①

大きめの鍋に水を張って、湯を沸かす。
銅製のものを使うと、より色あざやかに仕上がります。
※水の量は、ワラビの重さの2倍以上を用意する。
(例) ワラビ 500g …… 水 1ℓ (1,000g)



②

湯が沸騰したら、水に対して重曹(タンサン)を
0.5~1%の割合で入れる。入れた直後、一瞬
泡が立ったように沸き立ちます。
(例) 水 1ℓ (1,000g) …… 重曹 5~10g



③

火を止め、湯のなかにワラビを入れる。



④

ワラビが浮き上がらないように押し蓋をして
重しをのせる。ワラビのあくが抜け出して、
湯が茶色くなっていきます。5~8時間を
目安に、時折ワラビをつまんで確認し、
柔らかくなったら鍋から引き上げて冷水に。



⑤

あくの出た水を捨て、
キレイな水に何度も替える。
1本食べてみてあくが抜けていなかったら、
何度か水を替えながら、一日水にさらす。

乾燥ぜんまいのもどし方



①

2時間、水に浸しておく。



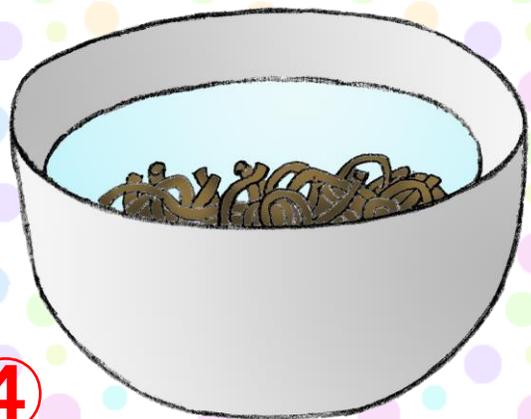
②

鍋にぜんまいを入れ、たっぷりの水でゆっくり茹でる。(中火から弱火)
沸騰する少し前に火を止め、そのまま冷やす。



③

人肌程度に冷めたら新しい水に入れ替え、
再び沸騰少し前まで火にかける。
火を止めたらそのまま一晩置く。



④

翌日水を替えて出来上がり。
料理する時は、適当な長さに切って使う。

ぜんまいは生のものより干しぜんまいを
煮物にしたほうが、味に深みがあります。
特に油との調和が良く、炒め煮にしたり、
油揚げやがんもどきと取り合わせるとよいでしょう。

出荷表示のきまり

生鮮食品品質表示基準(平成12年3月31日農林水産省告示第514号)は、生鮮食品の品質に関して表示すべき事項を「名称」及び「原産地」と定め、「名称」については、「その内容を表す一般的な名称」を記載すると定めています。

山形県では、「モミジガサ」を「シドケ」、「チシマザサ」を「ネマガリタケ」と呼んでいます。地元の直売所など県内で販売するものは「シドケ」、「ネマガリタケ」で、その植物の実態が容易に理解されますが、東京市場等他の地域に出荷する場合は、植物図鑑等に使用されている植物名(標準的な和名)の「モミジガサ」、「チシマザサ」を一般的な名称として表示(併記)することで、消費者が安心して購入できます。また、次表の区分に従い、「天然もの」、「自然栽培もの」、「栽培もの」のいずれかを表示することになっています。

採取・栽培方法	区分
山野に自生する野生のものを採取したもの	天然もの
山野や畑地などに植え込みし、農業や化学肥料を使用せず、自然状態で採取しやすいように管理したもの	自然栽培もの
畑地やビニールハウス等の施設内で栽培(開芽促進等を含む)したもの	栽培もの

○出荷表示の例

①生鮮食品の場合

名 称:	しどけ(植物名:モミジガサ)
原 産 地:	山形県 天然もの

②加工食品の場合

名 称:	きゃらぶき
原 材 料 名:	フキ
原料原産地名:	山形県
内 容 量:	100g
消費期限または賞味期限:	平成××年××月××日
保 存 方 法:	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造業者等の氏名又は名称及び住所:	××株式会社 山形県××市××丁目××-×

ぜんまいと油揚げの煮物



材料 (4人分)

ぜんまい(戻し)	210g
油揚げ	30g
糸こんにゃく	100g
人参	50g
油	大さじ1
だし汁	100ml
醤油	大さじ2と1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

カロリー表示 (1人分)

エネルギー	99kcal
食物繊維	3.7g
蛋白質	3.3g
脂質	5.7g

作り方

1. ぜんまい、糸こんにゃくは3cm位の長さに切り、人参は太めの干切りにする。
2. 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、太めの干切りにする。
3. 鍋に油を熱し、ぜんまいと糸こんにゃくを炒め、人参と油揚げを加えて、調味料を入れて中火で煮汁がなくなるまで煮る。

うどんの菜種和え



材料 (4人分)

うどん	200g(1本)
卵	1個
むき海老	50g
わかめ(戻し)	100g
だし汁	大さじ1
うす口醤油	小さじ1強
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2

} A

カロリー表示 (1人分)

エネルギー	58kcal
食物繊維	1.5g
蛋白質	4.2g
脂質	1.2g

作り方

1. むき海老は、茹でてザルにあげておく。
2. 卵はそぼろ状にして、冷ましておく。
3. Aを火にかけて、冷ましておく。
4. わかめはざく切りにする。
5. うどは皮をむいて拍子切りにし、酢水にさらす。
6. 卵以外の全てのものを混ぜて、冷やしておく。
7. 食べる直前に卵をまぜる。

ねまがりたけの味噌汁



作り方

1. ねまがりたけは皮をむき、筋の硬いところを取る。
2. ねまがりたけが長ければ、斜めに半分に切る。
3. 水に2のねまがりたけを入れ、柔らかくなるまで煮る。
4. 厚揚げを切り、3の鍋に入れる。
5. 味噌を加えて少しコトコト煮る。(好みに応じて酒粕を入れる。)

カロリー表示 (1人分)

エネルギー	97kcal
食物繊維	3.7g
蛋白質	8.5g
脂質	4.2g

材料 (4人分)

ねまがりたけ	400g
水	600ml
味噌	50g
厚揚げ	120g
酒粕(お好みで)	10g

ふきのとう味噌



材料 (4人分)

ふきのとう	8個
油	大さじ1
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
白ごま	15g

カロリー表示 (1人分)

エネルギー	97kcal
食物繊維	2.2g
蛋白質	2.4g
脂質	5.7g

作り方

1. ふきのとうを茹で、しっかり水気を切り、細かく刻む。
2. フライパンにふきのとうを入れ、油でさっと炒める。
3. 味噌・砂糖・白ごまを加えて、焦げ付かないように中火でよく混ぜ合わせる。

山菜の効用と栄養は？

山菜の栄養成分は野菜類と同じで、たんぱく質や脂肪は少なく、食物繊維が多いのが特徴です。また、種によって異なりますが、カロテンやトコフェロール、ビタミンCなどのビタミンやミネラルの供給源となります。ほとんどが低エネルギーなダイエット食品といえるものです。山菜のあくと言われるものにはタンニンなどのポリフェノールが主要な成分であり、抗酸化性などの種々の機能があります。

ただ、このためいくつかの山菜ではあく抜きを必要とします。あく抜きをした場合、水溶性のビタミンやミネラル、ポリフェノールなどは多くが失われてしまいます。しかし、春の息吹や自然の恵みを感じる心の栄養素は失われません。

日本特用林産振興会(山菜 健康とのかかわりを科学する)より抜粋

山菜の主な成分 (可食部100g中)



日本食品標準成分表(改訂最新版)より抜粋

		ワラビ	干しゼンマイ	タラノキ	行者ニンニク	クサソテツ	大根	長ネギ	白菜	
熱量	(kcal)	15	29	26	34	28	18	28	14	
たんぱく質	(g)	1.5	1.7	4.0	3.5	3.0	0.4	0.5	0.8	
脂質	(g)	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	
食物繊維	(g)	3.0	5.2	3.6	3.3	5.2	1.3	2.2	1.3	
無機質	カルシウム	(mg)	31	20	19	29	23	31	43	
	リン	(mg)	24	16	92	30	69	17	26	33
	鉄	(mg)	0.6	0.4	0.9	1.4	0.6	0.2	0.2	0.3
	カリウム	(mg)	10	19	260	340	350	230	180	220
ビタミン A	(μg)	13	1	50	170	100	(0)	(0)	8	
ビタミン C	(mg)	0	0	3	59	27	11	11	19	
ビタミン E	(μg)	1.3	2.0	2.1	0.4	1.7	0	0.1	0.2	

山菜の豆知識

ワラビ

ワラビは、古くは「万葉集」に詠まれており、この時代からワラビに特有の季節感をもっていたことがうかがえます。

また、天明・天保の大飢饉のときに飢餓を救った上杉鷹山公の時代の山菜書にも、ワラビをアク抜きして食されていたことが記載されています。

赤池一彦(新特産シリーズ ワラビ)より抜粋

ゼンマイ

東北地方には、ゼンマイの綿毛を使った織物があります。ゼンマイの新芽を採取した後、食用の茎と綿毛を分離させ、その綿毛を集めておいてゴミを取り除き、天日でよく乾燥させます。夏頃に90度程度で蒸し上げ、それを乾燥させ、真綿や水鳥の羽毛を混ぜ合わせ糸を紡ぎます。

ゼンマイの布は保湿性や防水性に富み、防虫防カビ効果があると言われています。

ゼンマイの語源は、「千巻き(せんまき)」に由来するという説と巻いた姿が古銭に似ているからという説があります。

チシマザサ

チシマザサは、棹の基部が弓状に曲がっていることから、ネマガリタケの別名があります。

チシマザサはアクが少ないので、皮をむいてアク抜きせず味噌汁や煮物にしたり、皮付きのまま焼いて皮をむいて食べたりもします。

また、棹は農作物の支柱や竹細工にも利用されています。

行者ニンニク

行者ニンニクという名前の由来は、山にこもる修験道の行者が食べていたことからとも言われているが、逆にこれを食べると滋養がつきすぎて修行にならないため、食べることを禁じられたからとも言われています。

また、北海道ではアイヌネギと呼ぶこともあります。

コシアブラ

コシアブラの木材は、米沢市に伝わる木工工芸品の笹野一刀彫(おたかぼっぼ)を作る際の材料として用いられています。

コシアブラの枝は、皮をこするときれいに抜け、芯と皮とが分離することから、これを刀と鞘に見立てて子供の玩具とされてきました。このことから「刀の木」とも言われているようです。



森からのおくいもの 山菜編

編集・発行：山形県村山総合支庁森林整備課・村山地域林業振興協議会

〒990-2492 山形県山形市鉄砲町二丁目19番68号 TEL 023-621-8286

ブックデザイン 及び イラスト：樋口有希

山菜料理協力：鎌田春菜

山菜写真協力：設楽國雄、西川町、山形県衛生研究所

発行日：平成24年2月