



## No.1 コゴミ

別名：クサソテツ、山菜の女王

イワデント科クサソテツ属 収穫時期：5月～6月初旬

クセが少なく簡単な下処理をしたら十分。

中がネバネバしてて美味しい。人気がある。

私は生えているのをそのまま食べても美味しいと感じた。

## No.2 赤コゴミ

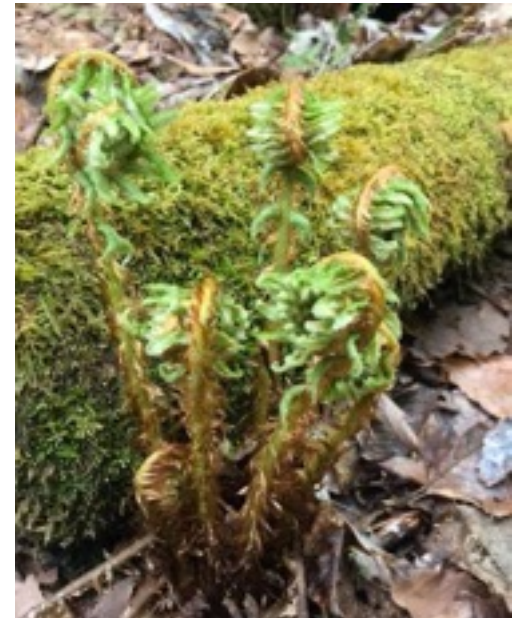
別名：キヨタキシダ、イッポンコゴミ

イワデント科ヘラシダ属 収穫時期：4月～6月中旬

コゴミより希少価値が高いらしいけど

もりくらはにはたくさんあった。

そしてこれは食べなかった。なんでだろう。笑



## No.3 タラノメ

別名：タランボ、タラッポ、山菜の王様

ウコギ科タラノキ属 収穫時期：3月～4月初旬

写真のタラの芽は完全に食べる時期を通り越している。

食べ頃のものはググって画像みてください。

天ぷらにしたら美味しそう。

## No.4 ユキザサ

別名：アズキナ

ユリ科ユキザサ属 収穫時期：3月～7月

クセが少なく柔らかい。

軽く茹でて天ぷらやおひたしにすると良い。

花もかわいいし、実は赤くなってきれい。







## No.5 ヤマブドウの新芽

ブドウ科ブドウ属

天ぷらにしたら美味しそう。

ファーストバイトは少し酸っぱいらしい。

## No.6 クロモジ

クスノキ科クロモジ属

フローラルウォーターやオイルを作りや

お茶に使った。

食べれるらしい。



## No.7 ヨモギ

別名：モチグサ

キク科ヨモギ属 収穫時期：3月～5月

鮮やかな緑になるまでサッと茹でると良い。

ヨモギ団子にしたい！

## No.8 コシアブラ

別名：アブラギ、ゴンゼツノキ

ウコギ科ウコギ属 収穫時期：4月～5月

油を感じる山菜。

天ぷらで食べると絶品らしい。





## その他

時期が違ったり今回もりくらで発見できなかったけど  
時期によってはもりくらで採れるらしい山菜

- ・ ワラビ
- ・ ミズ (ウワバミソウ)
- ・ アマドコロ
- ・ ヤマウコギ
- ・ 葉ワサビ
- ・ ハリギリ
- ・ ハンゴンソウ
- ・ ノカンゾウ
- ・ サンショウ
- ・ **クレソン**  
(オランダガラシ)
- ・ ミツバ

## 毒草



写真右側：チゴユリ

写真左にあるユキザサと似ているいわれている。  
チゴユリには毒性は確認されていないが  
同じ仲間のホウチャクソウは有毒らしいので  
チゴユリも食べない方が良いでしょう。



マムシグサ

サトイモ科テンナンショウ属 有毒  
食べるのは絶対NG。  
触った手で粘膜に触れるだけでも結構危険