

食べ方

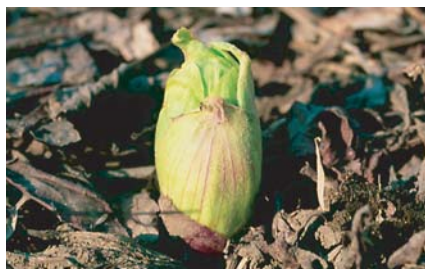
を知る

左はクサソテツ(コゴミ)、
右はヨブスマソウ



□の写真は毒草

若葉を食べる



フキノトウ(アキタブキ)。フキノトウはフキの花。苦みがある。アイヌ語でマカヨ

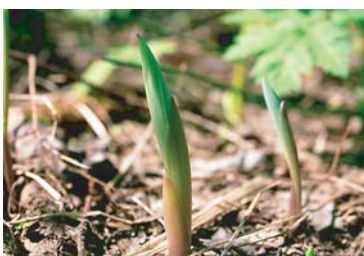
春になり、それまで雪の下地面の中で眠っていた生きる力が少しずつ、でも力強く芽生えてきます。最も活力のある自然の恵みをいただく、春の山菜取りは大変ぜいたくなことです。

よく似た毒草もあります。くわしく知っている人と一緒にいて、しっかりと教えてもらいましょう。あいまいな時は決して取ってはいけません。

もちろんその草が来年以降も生き続けられるように、気を配ることも忘れずに。



ニリンソウ。花がないときは、猛毒のトリカブトと間違えやすい。アイヌ語でブクサキナ他



オオアマドコロ。毒草のホウチャクソウとよく似ている。地下茎がひも状ならホウチャクソウ



オオヨモギ。トリカブトに似ている。ヨモギは葉裏に毛があり青白く見える。アイヌ語でノヤ

根を食べる・実を食べる

かつてアイヌの人たちにとっては、オオウバユリの鱗茎(りんけい)(いわばイモ)=トゥレブから取るデンプンが、非常に重要な食料でした。ついてつぶして水にさらし、一番粉(イルブ)は腹の薬に、残ったデンプンは発酵させ円盤状にして乾燥させ、保存食にしたといいます。

その他ヤブマメ(アイヌ語でアハ)、エゾエンゴサク(トマ)、エゾノリュウキンカ(プイ)、ユキザサ(ペペロ)なども根茎や地中の「豆」を掘って食料にしたといいます。



オオウバユリ。初夏に掘るといふ。アイヌ語名トゥレブ



コウライテンナンショウ。塊茎には毒もありその部分を取って食料とした。アイヌ語ラウラウ



エゾノリュウキンカ。若葉は山菜ともなる。アイヌ語名プイ



ユキザサ。若葉は山菜ともなる。アイヌ語名ペペロ

参考文献

「アイヌ植物誌」 福岡イト子 草風館 1995
「北海道薬草図鑑 野生編」 山岸喬 北海道新聞社 1992
「新版 北海道山菜図鑑」 佐藤孝夫 亜細亜社 1995

「新版 北海道山菜実用図鑑」 山岸喬・山岸敦子 北海道新聞社 1994