

ワスレグサ科

1 ゼンテイカ



細長い葉が花の下に集まる

なるほど!



ゼンテイカは、つぼみを茹でて食べることができるよ。エゾカンゾウともよばれるので、ほんのり甘い味にするんだ。

▼ 6月から7月上旬に咲くゼンテイカの花



クサスギカズラ科

2 ユキザサ



雪のような花が名前の由来

なるほど!



茹でると小豆のような香りがするので、「アズキナ」ともよばれるよ。ナンテンハギも「アズキナ」とよばれるから注意しよう。

▼ ナンテンハギの花



クサスギカズラ科

3 オオアマドコロ



6月に咲くオオアマドコロの花

なるほど!



オオアマドコロという名前からわかるように、ほんのり甘い味がするよ。おいしそうな実がなるけど、食べないでね。

▼ オオアマドコロの果実



ウコギ科

4 ウド



昨年の株が枯れて残る

なるほど!



ウドは草花だけど、「ウドの大木」といわれるように、高さが 2 メートルほどになることもあるよ。

▼ 7月中旬から8月中旬に咲くウドの花



イラクサ科

5 エゾイラクサ



イラクサの花

なるほど!



エゾイラクサの葉や茎には、小さなトゲがあるよ。トゲには毒液が含まれていて、触ると痛がゆくなるから、取るときは手袋をしてね。

▼ エゾイラクサの葉



ガマズミ科

6 エゾニワトコ



エゾニワトコの花

なるほど!



エゾニワトコの新芽は、天ぷらにして食べることができるよ。食べ過ぎると、お腹を壊すことがあるので、数個にしよう。

▼ エゾニワトコの実は赤色で目立つ



ウコギ科

7 タラノキ



よく似たハリギリの新芽

なるほど!



ハリギリも幹にトゲがある木だよ。
タラノキとは、トゲの様子や葉の形
が違うから、よく観察してね。どち
らも食べられるよ。

▼ ハリギリのトゲ



セリ科

8 ミツバ



直径 2~3mm のミツバの花

なるほど!



日陰で育つミツバは、大きくなっても茎がやわらかくておいしいよ。おひたしや、汁物に入れて食べてみよう。

▼ ミツバのおひたし

