

# 献立ひとくちメモ

6月25日(木)



今日は山菜のお話です。

山菜とは、山や野原に自生し、食用できる植物の総称です。基本的に栽培はされず、自生しているものを

採取するのが一般的です。少し苦みがあり、通常の野菜よりクセが強いです。日本人は縄文時代から山菜を食べていたそうで、日本最古の和歌集『万葉集』にもいろいろな山菜が登場しています。

山菜は春を告げる野菜で、3月～6月が旬です。春野菜代表の「たけのこ」、雪が溶けて顔を出す「ふきのとう」、苦みの少ない「たらの芽」、わらびもちの原料の「わらび」、北海道特産の「行者にんにく」、歯ごたえのある「山うど」などたくさんの種類があります。