

## 東庄の森だより

〒289-0624 香取郡東庄町小南 639 TEL:0478-87-0393 FAX:0478-87-0818

No.44

休園日/年中無休 開園時間/9:00~17:00 HP:<http://tonosho-mori.jp>

## 食べられる野草 ~春・夏編~

身近過ぎて、普段は気にも留めない雑草。  
 アクや癖があってもキッチンと下処理をして調理すれば  
 中々の美味かも。栄養や薬効がたくさんあるのです！

自然の恵みをいただこう♪

植物名	時期(旬)	生えやすい場所	調理法	備考
ヨモギ	3~4月	土手・あぜ道・空地など	天ぷら・草餅・味噌汁の具	若芽は健胃・腹痛・下痢・貧血・冷え性などに効果。干してお風呂へ。生葉は止血にも
タンポポ	3~5月	河原など日当たり良い場所	天ぷら・サラダ・パンケーキ	外来種と在来種があり、外来種は渋みが強い。根っこはタンポポ珈琲に使う。
ドクダミ	5~7月	道端・住宅地など湿気の多い所	天ぷら・お茶	ドクダミ茶はよく飲まれている。強力な殺菌作用がアクネ菌に効果あり。
オハコ	4~9月	道端・空地など	天ぷら・和え物・油炒め	咳・痰・蓄膿症に良いとされており、利尿・視力向上などの効能も。オハコイットもある。
ヒル	3~5月	土手・畑地周辺など	天ぷら・ピクルス・味噌汁の具	ネギのような根元に、直径2cm程の玉ねぎのような形をした部分を食べる。
オランダカラシ	3~5月	河川敷・小川など	付け合せ・天ぷら・サラダ	別名：クレソンと呼ばれ、葉の色が濃い緑で茎が太くまっすぐ伸びているのがオススメ。
ヤブガラシ	4~8月	道端・荒地など	吸い物・和え物	新芽や若葉をよく下茹でし一晩水につけてから使う。茎の粘液は虫刺されに効果あり。
ハコグサ	4~6月	人里の道端など	天ぷら・お粥・草餅・和え物	春の七草の一つ。葉の部分を食べる。昔は草餅にも。喘息、百日咳などの気管支に。
ハコベ	2~9月	田畑・道端・荒地など	お浸し・胡麻和え	春の七草の一つ。若葉や茎を茹でて食す。コハコベ・ミドリハコベと2種類ある。
ナズナ	2~6月	田畑・道端・荒地など	お浸し・酢の物・お粥	春の七草の一つ。肝臓病・解熱・下痢・便秘・高血圧・生理不順・目の充血など多くの薬効。
セイヨウカラシナ	1~4月	川沿いの土手など	漬物・油炒め・お浸し	葉が濃い緑で葉先までピンとして切り口がみずみずしいもの。種子は和からしの原料に。
カラスノエンドウ	4~5月	道端・空地など	天ぷら・お浸し・和え物	ほとんどの部分が食べられる。便を柔らかくするケルチリン、ビタミンB1・整腸・利尿の効能も。
イタドリ	4~5月	山野・道端など	汁物・油炒め・炒め煮	昔はイタドリの若い葉っぱをキズ菜にしていた。

## イベントのお知らせ～ 5・6・7 月

※申込みはすべて事前申込となります(1ヵ月前より受付)

### ～手打ちを体験～ そば打ち① (材料代含)

●5月2日(日)9:30～11:30

●参加費 2,000円 ●定員 8組

●エプロン、三角巾、布巾、タッパー

### ～ガーデンKOGA流～ 春の寄せ植え教室

●5月15日(土)13:00～15:00

●参加費 3,500円(材料等含) ●定員 15名程度

●古賀先生によるテーマに沿った春の寄せ植えづくり



### テニス教室-1 (お弁当・飲み物・保険付)

●5月22日(土)9:30～15:00

●参加費 1,700円/大人 1,100円/小人

●定員 20名程度 ●ラケット、飲物、タオル

### ～花屋のワークショップ～ ドライとプリでつくる仏花

●6月6日(日)9:30～11:30

●参加費 3,000円/個 ●定員 10名程度

●作品を持帰る入れ物、ハサミ等



### ～親子で収穫体験～ ジャガイモ

(天候等により収穫量の増減あり)

●6月13日(日)9:30～11:30

●参加費 600円/袋 ●定員 10組程度

●軍手、長靴、飲物

### ～お寺に親しむ～ 座禅と写経

●6月20日(日)9:30～12:00

●参加費 1,000円 ●定員 10名程度

●筆ペンを各自持参の事

### へイケホテルを見に行こう

●7月3日(土)・10日(土) 18:30～20:30

●参加費 100円 ●定員 両日とも15組程度

●

### ～モノづくりを楽しむ～ 竹とうろう

●7月25日(日)9:30～11:30

●参加費 1,000円

●定員 10名程度



### ～モノづくりを楽しむ～ 夏休み木エクラフト

●7月24日(土)～7月31日(日)

①10:00～ ②13:00～ ●午前午後 各1組

●参加費 300円～ (作品による)