

郷土の植物再発見 ー食文化観光の開拓ー

## 第一回 食のキャラバン

日時：5月23日（木）9時30分～15時00分

場所：香美市香北町ステージ谷相／三谷集会場

### 土佐の有用植物の学び 災害に強い救荒植物のハンティング講座

はじめに

初回となる本イベントは、全体企画「郷土の植物再発見」の企画主旨の全貌を知って頂くためのイベント内容です。高知県の多様な植生を学び、未だに未知な植物資源を紹介します。イベントは第1部：救荒植物ハンティング、第2部：食事会、第3部：講演会-有用植物の新発見とその魅力-、3部構成になっており、調査採集から実食に至までの一連の流れを体験でき、郷土の食文化や自然の魅力を味わえるだけでなく、地域活性の資源として、植物の利用方法を知るきっかけを作ります。第1部の「救荒植物ハンティング」は、植物研究家の稲垣先生をお招きして、谷相地区で見かける〇〇や△△といった救荒植物（お配りする[谷相植物ガイド](#)を参照）を採集するなかで、植物の話を聞き、ふれて、摘んで、香りを嗅いだり、食べてみたり、そうした体験を通して身近な自然の見方が変わるフィールド学習を行います。そして、谷相で摘んだ植物を持ち帰り、第2部では、谷相で採れた救荒植物を使った、郷土料理を味わいます。最後に、「講演会-有用植物の新発見とその魅力-」では第1部を振り返りながら、植物の魅力を知ってもらおう機会としたいと思います。

#### 1. ウマノミツバ（セリ科）

ミツバに似ているが香りが良くない。



#### 2. オオバコ（オオバコ科）

葉が柔らかいうちに食する。てんぷら、おひたし。



3. カラスノエンドウ (マメ科)

新芽や葉、茎の先端の柔らかい部分、若い実が食べられる。てんぷら、おひたし。



※カスマグサ ⇒ ススメノエンドウを観察してください。

4. ギボウシ (ユリ科)

新葉を食べる。おひたし。



※谷相には、南海ギボウシが自生する。高知では、エビナの名前で日曜市などで販売され、県民の健康に貢献している薬用食物と言える。

5. クサイチゴ (バラ科)

実が生食できる。実に蟻が入ることがあるので割って見てから食べるとよい。



6. クズ (マメ科)

根を処理して葛粉をとる。蔓の先端のやわらかい部分を食べる。てんぷら、おひたし。葛根湯の原料植物。



7. サルトリイバラ (サルトリイバラ科)  
新芽はアスパラガスに似ている。新葉  
や茎の先端の柔らかい部分を食する。  
てんぷら、おひたし。



※九州地方では、柏餅の葉に巻く代用品として、高知ではサンキの名前で日曜市などで販売されています。生薬名を「山帰来」と云い、漢方薬として抗菌作用をもつ植物です。秋には赤く実が熟し、自然乾燥することからドライフラワーとしても楽しめます。

8. ゼンマイ (ゼンマイ科)  
代表的な山菜。あく抜きのと煮付けなどにして食する。



9. タネツケバナ (アブラナ科)  
クレソンの様な味で、美容食材としても貴重な植物です。春早く開花し始めますので、5月には種が出来る時期に入り、食用には向いていないようです。田畑周りの水路や小川の流が穏やかな場所に生えるるので、しっかり観察してください。



10. タラノキ (ウコギ科)  
Close-up of the thorny stem and green leaves of Taranoiki.

11. チャノキ (ツバキ科)

新芽や葉をてんぷらにして食べる、



13. ノアザミ (キク科)

春先に咲くアザミは少ないので、花があればノアザミと思ってよい。新芽の軸をてんぷらにして食べる。



※この写真は、ノアザミではありません。それでは、ノアザミはどのような植物でしょうか？探してハンティングしてみてください！！

12. ニガナ (キク科)

黄色と白色の花がある。葉を噛むと苦い。御浸しや和え物にする。



※オオニガナもありますので、注意して観察してください。

14. ノコンギク (キク科)



15. ノジギク (キク科)



18. ミツバウツギ (ミツバウツギ科)



16. フキ (キク科)

柔らかい葉、茎を食べる。



19. ヤマノイモ (ヤマノイモ科)

根茎とツルにつくムカゴを食べる。



17. ミツバ (セリ科)



20. ヨシノアザミ (キク科)

新芽の軸をてんぷらにして食べる。



21. ヨメナ (キク科)

柔らかな茎の先端部や新葉を食べる。てんぷら、おひたし、和え物にする。くせがなくおいしくいただける。



22. ヨモギ (キク科)

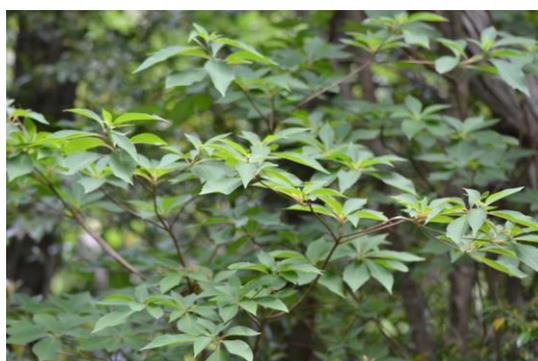
線香に使われる。柔らかな茎の先端部や新葉を食べる。てんぷら、おひたし、和え物にする。



ヨモギラテというヒット商品も生まれつつあります。

23. リョウブ (リョウブ科)

新芽をタラのようにして食べる。



※美容食品として、利用可能。

