

まくちがわ
菊池川の
た 食べられる植物

川には食べられる植物がたくさんあります。
ここでは簡単に料理したり、そのまま食べられる
植物を紹介します。

おいしいよ!



こくど こうつうしょう きゅうしゅうち ほうせい ひきょく
国土交通省 九州地方整備局
まくちがわ か せんじ むしよ
菊池川河川事務所

〒861-0501 熊本県山鹿市山鹿178
TEL. 0968-44-2171

川に行く時は注意しよう



みずべ ちか とき
水辺に近づく時はすべらないように注意しよう。

さわ ちか
触るとかぶれる植物もあるよ



ヌルデ



ヤマハゼ

しよくぶつ とき
植物をとる時はできるだけ手袋をしましょう。

た さいくぶつ
食べてはいけない植物もあるよ

ゆうどくせいぶん かく ばり おうと し いた さいくぶつ けい
これらは有毒成分を含み下痢や嘔吐あるいは死に至る植物の例です。食べないように注意しましょう。



ヨウシュヤマゴボウ



ヒガンバナ



テイカカズラ

きげん い もの
危険な生き物もいるよ

はやし くさ みずべ きげん い もの ちゅうい
林や草むら、水辺には危険な生き物もいます。注意しましょう。



スズメバチ



マムシ

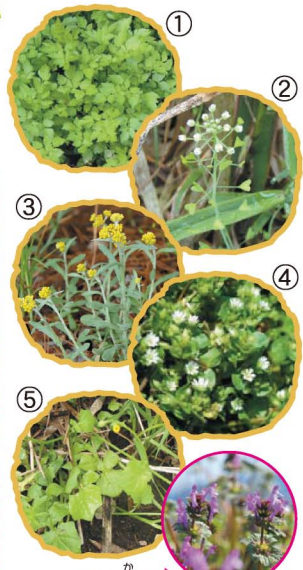


イラガ

はる 春の七草

がつ にち あさ ななくさがゆ た しゅうかん
1月7日の朝に七草粥を食べる風習があります。菊池川でも「カブ」と「ダイコン」以外は手に入ります。

はる 春	なな 七	くさ 草
せり (水辺)	→	①セリ
なずな (堤防、河原)	→	②ナズナ
ごぎょう (堤防、河原)	→	③ノハハコグサ
はこべら (河原)	→	④ハコベ
ほとけのざ (水辺、河原)	→	⑤コオニタビラコ
すずな	→	カブ
すずしろ	→	ダイコン



★シソ科の → ちが ホトケナザとは違います。

やく そう ちや つく 薬草茶を作ってみよう

ドクダミ茶

ちや けどく けねつ
お茶の 解毒、解熱、おむくみなどがた
こうのう 効能 時に飲むと効き目があります。

たば さか かげほ かんそう は て
作り 束ねて逆さにして陰干しする。乾燥した葉を手
ひ でもんで細かくし、耐熱性ポットにいれて煎じる。



おすすめ 5-7月

ドクダミ

くすり 薬マーク ★その他の食べられる植物も薬となるものがあります。

そのまま食べてみよう



おすすめ
4-5月
堤防・河原

クサイチゴ

食べるところ：実
ジャムにもできるよ。

トゲに
注意!



おすすめ
5-6月
堤防・河原

ナワシロイチゴ

食べるところ：実

トゲに
注意!



おすすめ
10-11月
河原

ソクス

食べるところ：実
ジャムにもできるよ。



おすすめ
4-5月
堤防

チガヤ

食べるところ：若い穂

はなはな
花穂をツバナ
とも呼ぶ



おすすめ
10月
林・河原

ヤマノイモ

食べるところ：ムカゴ
塩ゆでにしてもいいよ。
葉が枯れる頃に自然薯
と呼ばれる根を掘り
"とろろ"にするよ。

滋養
強壯
下痢



おすすめ
9-10月
林

ミツバアケビ

食べるところ：実

アケビやムベも
似た実をつけ
食べられる

利尿
止血



おすすめ
10-12月
林・河原

ムクノキ

食べるところ：実



天ぷらで食べてみよう



おすすめ
1年中
水辺

セリ



おすすめ
2-3月
堤防

フキ
(ふきのとう)

咳止め・
たん切り



フキとたけこの煮物
フキの葉柄は4~8月、塩ゆで
にしてさらし、煮物にするよ。

にもの
がつる



てん
天がら
おいしいヨ!



おすすめ
3-4月
水辺

オランダガラシ

食べるところ：葉と根
サラダにもできるよ。

利尿
止血等



おすすめ
4-5月
堤防・河原

ヨモギ

食べるところ：葉と根
よもぎ餅・団子にもするよ。

食欲増進
腹痛等

リキュールを作ってみよう



おすすめ
10-12月
河原

ココ

赤く熟した実を生のまま、または
乾燥させてリキュールにするよ。

★美 150~200g、氷砂糖 200g、
焼酎 1.8リットル (3ヶ月ほど漬ける)

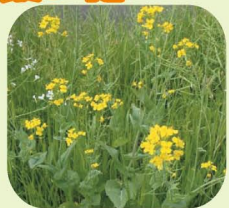
コレステ
ロールを
下げる・
視力向上



ゆでて食べてみよう



菜の花



セイヨウアブラナ



セイヨウカラシナ

さし かけい
咲き始めた花茎を

ゆでておひたしにするよ。
花や若葉を
おつけものにも。



おすすめ
3-4月
堤防



おすすめ
3-4月
堤防

ツクシ(スギナ)

熱湯でゆでて煮びたしや卵とじにするよ。

利尿
解毒



おすすめ
3-4月
堤防・河原

スイバ

若芽を塩ゆでて酢みそで食べるよ。

たむし
水虫



おすすめ
3-4月
堤防・河原

ギシギシ

若芽を塩ゆでて酢みそで食べるよ。

たむし
水虫



おすすめ
3-6月
10-12月
堤防・河原

ノビル

ゆでて酢みそやマヨネーズで食べるよ。大ぶらやバター炒めにも。

のどの痛み
食欲不振



おすすめ
6-8月
河原

スベリヒコ

茎先を塩ゆでて酢みそに煮物、みそ汁で食べるよ。大ぶらにも。

虫さされ



おすすめ
春-秋
河口

ツルナ

軟かい葉先や、若葉をゆでておひたし、酢みそで食べるよ。大ぶらやバター炒めにも。

胃健
整腸

あく抜きして食べてみよう



ゼンマイ



ワラビ

おすすめ
4-5月
堤防

わかめ じゅうそう ぬ
若芽を重曹であく抜きして料理するよ。
しおつ ほ ぼそんしよく
塩漬けや干して保存食にもできるよ。

蜜を吸ってみよう



おすすめ
5-6月
林

スイカズラ

花の付け根部分の蜜を吸ってみよう。

風邪・のどの痛み



やくみになるよ

「食べたいものを好き好き」の夕飯はこれだよ

似たタゲがいくつかあるけど葉をがむどピリっとするのがヤナギタデよ



ヤナギタデ



刺身に盛られたヤナギタデ

しゆし みずう
種子を水植えし、芽生えた紅色の双葉を刺身の「つま」にできるよ。

