



ドクダミ

こく ども とうつうしやう きゅうしゅうち ほう せい び きょく  
国土交通省 九州地方整備局

やま くに がわ か せん じ む しょ  
山国川河川事務所

〒871-0026 大分県中津市大字高瀬1851-2

TEL.0979-24-0571

<http://www.qsr.mlit.go.jp/yamakuni/>

やま くに がわ  
山国川の  
た しょく ぶつ  
食べられる植物



アキグミ



クズ



ミゾナバ



アケビ

やまくにがわ かんたん りょうり  
山国川にある簡単に料理したり、  
た しょく ぶつ しょうかい  
そのまま食べられる植物を紹介するよ。

## かわ い とき 川に行く時

●水辺に近づく時はすべらないように注意しましょう。

●家の人に「川へ行く」と伝えて大人の人と一緒にいきましょう。

♠さわるとかぶれる植物もあるよ

さわるとかぶれたり炎症をおこす植物もありますので、注意しましょう。



ヤマハゼ



センニンソウ

♠食べてはいけない植物もあるよ

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

♠危険な生き物もいるよ

林や水辺には危険な生物もいますので、注意しましょう。



スズメバチ

危険度UP ↑ 9~10月



マムシ

危険度UP ↑ 7~8月



イラガ

成虫発生 ↑ 6~10月

## はる なな くさ し 春の七草を知っていますか？

1月7日の朝に七草粥を食べる風習があります。山国川でも「すすな(カブ)」と「すすしろ(ダイコン)」以外は手に入ります。



せり(セリ)



なずな(ナズナ)



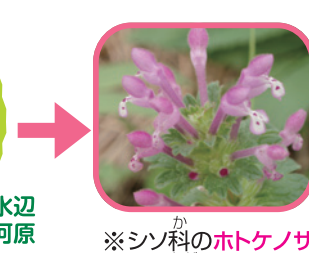
ごぎょう(ハハコグサ)



はこべら(コハコベ)



※ほとけのざ(コオニタビラコ)



※シン科のホトケノザとは違います。

## さし み よこ ちい あか は お刺身の横にある小さな赤い葉は？

「蓼食う虫も好き好き」のタデはこれだよ



さしみ 刺身



これはヤナギタデの芽です。



やくみで

ヤナギタデ

ヤナギタデの種子を水植えし、芽生えた後にいるふたばをさしみ、紅色の双葉を刺身の「つま」にするよ。

葉をかむとピリッとするよ



## 水辺にあるよ



おすすめ  
1年中

天ぷらで 胃炎、咳止め

セリ



おすすめ  
4~6月

天ぷらで

ミゾソバ

しお 塩ゆでしてゴマ味噌あえ、佃煮にも。



おすすめ  
10~11月

ゆでて

ヒシ



おすすめ  
3~4月

天ぷらで 利尿、健胃、貧血等

オランダガラシ(クレソン)

やわ 柔らかい茎と葉はサラダにも。



実

かじつ 果実をゆでて中の種子を  
なか しゅし た しゅし ほ  
食べるよ。種子を干して  
ひし粉にして餅や団子も  
つく 作るよ。



## 堤防にあるよ



おすすめ  
3~4月

ゆでて

セイヨウアブラナ

さ はじ かけい  
咲き始めた花茎をゆでておひ  
たしに。咲き始めた花や若葉  
をおつけものにも。



おすすめ  
3~5月

そのまま

チガヤ(つばな)

わか ほ 若い穂をそのまま食べるよ。

天ぷらで



おすすめ  
4~5月

腹痛、痔、  
気管支炎等

ヨモギ

しお 塩ゆでしておひたしで。  
もち 団子  
よもぎ餅や団子にも。



おすすめ  
4~8月

解熱、  
下痢止め

クズ

わか さき てん  
若いつる先を天ぷらで。  
花とつぼみはかき揚げで。

かいいん  
塊根から  
クズ粉が  
とれるよ!

おすすめ  
4~5月



ワラビ

わかめ じゅうそう め  
若芽を重曹でアク抜きして料理するよ。塩漬けや干して  
ぼんしゆく 保存食にもするよ。



ゼンマイ

あく抜きして

## 河原にあるよ



おすすめ  
3~4月

天ぷらで 胃炎、胃潰瘍

アカメガシワ

わか は てん  
若い葉を天ぷらで  
食べるよ。



おすすめ  
4~10月

ゆでて・天ぷら 健胃、整腸

ツルナ

やわ はさき わかな  
柔らかい葉先や若葉をゆでて  
おひたし、酢みそで食べるよ。

いちご



おすすめ  
4~5月

クサイチゴ

ジャムにもできるよ。



おすすめ  
5~6月

ナワシロイチゴ



実をそのまま

実

き  
トゲに気を  
つけよう!

## リキュールを作ってみよう

クコ (河原)

あか じゅう み なま  
赤く熟した実を生のままか、乾燥  
させてリキュールにする。

み  
●実 150~200g、  
こおりざとう 氷砂糖 200g、  
しょうちゅう 焼酎 1.8リットル  
(3ヶ月ほど漬ける)



おすすめ  
10~12月

コレステロールを下げ、  
視力をよくする

# てい ぼう 堤防にあるよ



おすすめ  
3~4月



利尿、解熱、  
漆かぶれ

スギナ(つくし)

ねっとうに熱湯でゆでて煮びたしやたまご卵とじにするよ。

おすすめ  
3~5月



利尿、関節  
リュウマチ

イタドリ

わか、くき、す、もの若い茎をゆでて酢の物や煮びたしで食べるよ。

やわらかい  
葉は天ぷらに

おすすめ  
3~6月  
10~12月



のど、食欲  
不振、安眠

ノビル

ゆでて酢みそやマヨネーズで食べるよ。天ぷらやバター炒めにも。

ゆでて

## やく そう ちゃ つく 薬草茶を作ってみよう



### ドクダミ茶

お茶の  
効能

げどく、げねつ、べんぴ、とき  
解毒、解熱、むくみ、便秘などの時  
に飲むと効き目があります。

おすすめ  
5~7月



ドクダミ(堤防)

たば、さか、かげぼ、かんそう、は、て  
束ねて逆さにして陰干しする。乾燥した葉を手でもんで  
細かくし、水にに入れて15分程度弱火で煎じる。

### オオバコ茶

お茶の  
効能

いた、ど、き、まん  
のどの痛み、せき止め、たん切り、慢  
性気管支炎、胃腸病、目の充血など

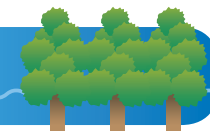
おすすめ  
4~9月



オオバコ(堤防)

ぶん、む、ほ、かんそう、は  
1~2分蒸して干す。乾燥した葉5gを500ccの  
お湯に入れて沸騰、弱火で5分程度煎じる。

# はやし 林にあるよ



おすすめ  
10月



むかごをそのまま

滋養強壮  
下痢

ヤマノイモ

むかごをそのままか、塩ゆでに。葉が枯れる  
ころ自然薯とよばれる根を掘り"とろろ"で。

おすすめ  
10月



天ぷらで

タラノキ

わかめ、てん、た  
若芽を天ぷらで食べるよ。

トゲに  
きをつけてよう!



タラの芽

実をそのまま

おすすめ  
10月



下痢止め、  
咳止め

アキグミ

かじつしゅ  
果実酒にもなるよ。

おすすめ  
10月



利尿

ミツバアケビ

おすすめ  
10~12月



ムクノキ

おすすめ  
5~6月



蜜を吸う

かぜ、のど  
の痛み

スイカズラ

はな、つ、ね、ぶ、み、す  
花の付け根部分の蜜を吸う  
と甘いよ。

おすすめ  
10月



滋養強壮  
ぜんそく

オニグルミ

み、つち、う、か、く、くさ  
実を土に埋めて、果肉を腐らせクルミをとるよ。

ちょっと  
ちょうせん  
挑戦!



実

