

## 身边的日本食物

### — 生长在野山的自然食物 —

当阳光能感到一点点暖和起来,雪开始融化的时候,树、草的嫩芽也逐渐鼓起,告知春天到来。在野山里也生长着“笔头菜”“蜂斗菜”“水芹”“艾蒿”。人也步入户外,能够享受一下摘草挖野菜的快乐。

人通过摘取耐过冬天严寒的植物的叶子、芽,用来食用,羡慕象它们那样的生命力。怀有一种敬仰自然力量的心情。

摘来的笔头菜去掉叶鞘之后,做鸡蛋汤,蜂斗菜做成天麸萝,水芹凉拌菜,母亲亲手做的菜肴装点着餐桌,全家人边感谢大自然的恩惠边品尝佳肴。

野菜里有象毒水芹那样难以区别的,最近也有浇灌过农药的,因此在摘草挖野菜时,务必要千万小心。

若春天来临了,“土当归”“蜂斗菜”“蕨菜”“紫萁”等正值时令,野山成为越来越快乐的季节。诸位也可试着拿篮筐,不妨和生活指导员一起外出到附近的野山。想必是许许多多的小小花草遍地开放。

## 身近にある日本の食物

### — 野山に生える自然の食物 —

日射しが少しずつ暖かく感じられるようになり雪解けが始まると、木の芽、草の芽もだんだんと膨らんで春到来を告げてくれます。野山には、「ツクシ」「フキノトウ」「セリ」「ヨモギ」も生えてきます。人も戸外に出ていき、草摘みや山菜採りを楽しめるようになります。

人は冬の寒さに耐えてきた植物の芽や葉を摘んで食すことで、その生命力にあやかりたいという思いを抱きます。自然の力に畏敬の念を抱きます。



摘んできたツクシは袴を取ってから卵とじに、フキノトウは天ぷらに、セリはおひたしにと、母親の手料理が食卓を飾って、家族全員で自然の恵みに感謝しながら食べます。

山菜には、毒ゼリのように区別のつきにくいものや、最近では農薬がかかっていたりすることもあり、草摘みや山菜採りには、十分気を付けないといけなくなりました。



春がどんどんやってくれば、「ヤマウド」「フキ」「ワラビ」「ゼンマイ」等が旬を迎え、野山はますます楽しい季節になってきます。皆さんもカゴを持って近くの野や山に、生活指導員の方と一緒に出かけしてみたいかがでしょうか。小さな草花もたくさん咲いていると思いますよ。

