

Makanan Jepang yang terdapat di sekeliling kita

— Makanan yang tumbuh di bukit —

Begitu sinar matahari terasa semakin menghangat, salju pun mulai mencair, kuncup-kuncup pepohonan dan rerumputan mulai menggembung, memberitahukan kedatangan musim semi. Di perbukitan, mulai tumbuh rerumputan yang dapat dimakan, misalnya ; *tsukushi*, *fukinoto*, *seri*, *yomogi*, dsb. Membuat orang-orang menikmati kegiatan di udara terbuka, mencabut rerumputan dan memetik sayuran gunung.

Dengan menyantap daun dan rumput dari tumbuh-tumbuhan yang tahan di musim dingin, orang Jepang percaya ini ada hubungannya dengan daya tahan dalam kehidupan ini. Suatu bentuk penghargaan dan rasa kagum pada kekuatan alam.

Rumput *tsukushi* yang dicabut kemudian dimasak dengan telur, sementara *fukinoto* dijadikan *tenpura*, *seri* direbus, dsb. Para ibu pun menghidangkan masakan buatannya di meja makan, dan semua keluarga menyantapnya dengan menghargai berkat dari alam tersebut.

Sayuran gunung seperti rumput *seri* yang beracun sulit sekali dibedakan, dan akhir-akhir ini juga ada penggunaan pestisida, sehingga kini kita harus semakin berhati-hati ketika mencabut rumput atau sayur pegunungan tersebut.

Ketika musim semi semakin mendalam, sayuran pegunungan seperti ; *yamaudo*, *fuki*, *warabi*, *senmai* dan sebagainya, membuat musim semi terasa semakin menyenangkan. Bagaimana kalau Anda bepergian ke bukit atau gunung di dekat tempat tinggal, bersama pembimbing kehidupan, membawa wadah keranjang untuk memetik rerumputan tadi ? Bahkan bunga-bunga kecil rerumputan pun mulai bermekaran.

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みてはいかがでしょうか。小さな草花もたくさん咲いていると思いますよ。

