

# 森からのおいもの 山菜編



山形県村山総合支庁森林整備課  
村山地域林業振興協議会

# 目次

- ③ 山菜について学んでみよう！
- ⑤ 山菜の種類は？  
食用 有毒
- ⑪ 山菜の採り方とマナー
- ⑬ 山菜を栽培してみよう！  
ワラビ ゼンマイ  
行者ニンニク  
チシマザサ(ネマガリタケ)
- ⑰ 山菜の保存方法と下処理の仕方  
乾燥・塩漬け・冷凍・ビン詰め  
わらびのアク抜き  
乾燥ぜんまいのもどし方

20 出荷表示のきまい

21 山菜料理を作ってみよう！

ぜんまいと油揚げの煮物

うどんの菜種和え

ねまがいたけの味噌汁

ふきのとう味噌

25 山菜の効用と栄養は？

26 山菜の豆知識

ワラビ ゼンマイ

チシマザサ(ネマガリタケ)

行者ニンニク コシアブラ