

山菜の採り方とマナー

○自然に大切に作る気持ちを
忘れないようにしましょう。

【山菜は根こそぎ採らないこと】

【採取禁止場所では採らないこと】



自然界の生物は、お互いにかかわり合い、バランスを保って生活しています。あまり欲張らずに、最小限度に採りましょう。タラノキなど新芽を採取するものは、全部採らないこと。ウドなど根元から採取するものは、掘り取った後は、土をかけて埋め直しておきましょう。

フキなどは、3本立っている茎ならば、必ず1本は残してやりましょう。ヤマユリなど鱗茎を食べるものは、全部採らずに少なくとも2~3個の鱗片は残してやりましょう。

国立公園や国定公園、自然保護区、県の自然公園等での採取は、法律で禁じられています。また、伝統的な「入会権」がある場所や採取禁止の看板があるところなどでも採取はできません。

事前に、地元の人に確認しておいた方が安心です。入山料を払って採取できるところもあります。

【ゴミは持ち帰ること】

【2人以上で山へ入ること】



豊かな自然が育むのが山菜です。自分たちが出した空き缶などのゴミは、必ず持ち帰りましょう。また、春の山野は乾燥しています。たばこの火が原因での山火事が多いので、後始末はしっかりしましょう。

山菜狩りは、夢中になって方向が分からなくなったとか、足を滑らせ沢に落ちたなど事故にあう危険が予想されます。必ず2人以上で山へ入るようにしましょう。山に慣れていない場合は、地元の人に案内を頼んだ方が安全です。山菜狩りは、天候のいい日を選び無理せず楽しみましょう。

◎自然にやさしい採り方を心掛けましょう。

ワラビやクサソデツなど

手で無理に折れるところから採取します。
手で折れない部分は、硬くて食べられません。



ウドやヤマユリなど

土に埋もれている若芽・根茎などを採取する場合は、
スコップで土をほり、必要な部分だけを切ります。
そして必要ない部分は土をかぶせ元の状態にもどします。

タラノキやハリギリなど

木の芽は、はかまごと折れるところから折り
採ります。2番芽は採取しないようにします。



フキやオオバギボウシなど

茎がかたいので手で引きちぎろうとすると、
根を傷めてしまいます。生え際からナイフ
などで切り取ります。