

大野山林だよい

平成 25 年度 子ども博物館

第 5 回「野草の観察会と野草料理

～野草ハンバーグを作ってみよう～

日時：平成 25 年 1 2 月 1 日（日）9:00～12:00

場所：宮古島市総合博物館 講師：川上 勲（かわかみ いさお）先生



12 月 1 日（日）に、子ども博物館の第 5 回講座が^{かいさい}開催されました♪
みんなが採った野草がたくさん入ったハンバーグのお味はどうでしたか？焦げてしまっているものもありましたが、おいしくできあがりましたね☆
今回覚えた野草を使って、お家でもぜひ野草料理を作ってみてね！

宮古島市総合博物館

こうししょうかい
☆講師紹介☆



今回、^{やそ}野草について教えてくださったのは、^{かわかみさお}川上 勲先生でした。川上先生は、植物についてとってもくわしいんだよ♪

^{みな}皆さんからのたくさんの質問にも、何でも答えてくださいましたね！

☆事前学習☆



^{やそ}野草の観察会の前に、野草について勉強しました☆

野草ってすごい！？

野草には、カルシウムやビタミンなどのたくさんの^{えいよう}栄養が含まれています。

例えば、タンポポには、ほうれん草の2倍のカルシウムが含まれています。

野草には、栄養がたくさん入っているんだね♪



☆野草の観察会☆

野草の採集に出発！

お！さっそく何がを発見！？



ヨモギは、魚のみそ汁やお餅に入るとおいしいよ☆



ヨモギ→

ヨモギがたくさんだね！

博物館の職員駐車場にて...



先生が手に持っているのは、**ベニバナボロギク**という植物です。

なんと！これも食べられる野草なんです☆



みんな真剣に聞いています！



これも食べられるのかな？

ベニバナボロギク→

博物館の前の道を歩いて行くと...

葉っぱの先がくるっと丸まっている、**ゴウシュウタニワタリ**を見つけました！

これも食べられる野草です☆



ゴウシュウタニワタリは、天ぷらにしたり、ゆでて和え物にしてもおいしいよ☆

ゴウシュウタニワタリ→



本当においしいのかな？？

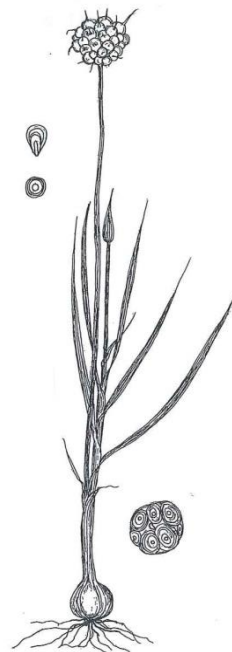
畑のあぜ道にて...

畑のすぐ横で、細長い葉っぱをした**ノビル**を見つけました。

ノビルもとってもおいしいよ♪

注意!

じょとうざい のうやく
除草剤や農薬をまいている畑もあるので、野草を採るときはちゃんと確認しましょう!



ノビル↑→

食べられる野草の紹介.....



種が洋服にくっつくことから、「くっつきむし」とも呼ばれる**シロノセンダングサ**です。

道でよく見かけるこの植物の葉っぱも、実は食べられるんです!

←シロノセンダングサ



←ウスベニニガナ

うすむらさき色の花を咲かせる**ウスベニニガナ**です。名前のとおり、ニガナのような味がします。

今回採集した野草

アキノノゲシ、ウスベニニガナ、オオバコ、オニタビラコ、カライモ、キンレンカ、シロノセンダングサ、スイゼンジナ、セイヨウタンポポ、ツルソバ、ノビル、ベニバナボロギク、ポタンボウフウ、ヤマグワ、ヨモギ

計：15種類

☆野草料理～野草ハンバーグを作ってみよう～☆

①野草のよりわけ



ゴミや食べられない草が入っていないかチェックしましょう！

②野草を水で洗う



汚れがついているので、水でキレイに洗います。

③洗った野草をゆでる



④ゆでた野草を細かく切る



⑤切った野草と材料※をまぜる



⑥⑤を丸めて平らにする



※材料：ボールに、パン粉と牛乳をいれ、切った野草、ひき肉（500g）、卵（1個）、みじん切りにして炒めたタマネギ（1個分）、塩こしょうをふってこねます。

⑦熱した鉄板・フライパンに⑥をのせ、中に火が通るまでしっかりと焼く



⑧ソースを作る

鉄板に残った煮汁に、ケチャップとソースをまぜて煮つめます。

★注意★

ソースを作るので、鉄板の煮汁はすてないでね！



⑨お皿にもって、できあがり♪

1グループ



2グループ



3グループ



4グループ



ちょっとこげているグループもあるけど、おいしそうにできたね☆

☆試食☆ どのような味がするのかな??



おいしくできあがりました♪



おつかれさまでした☆

