



# 大野山林だより

平成 26 年度 子ども博物館

## 第 5 回「野草の観察会と野草料理



やそうぎょうざ  
～野草餃子を作ってみよう～

日時：平成 26 年 11 月 30 日（日）9:00～13:00

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



11月30日（日）に、子ども博物館の第 5 回講座が<sup>かいさい</sup>開催されました♪  
みんなが採った野草がたくさん入った<sup>ぎょうざ</sup>餃子のお味はどうでしたか？  
焦げてしまったものもありましたが、おいしくできあがりしましたね☆  
今回覚えた野草を使って、お家でも野草料理を作ってみてね！

宮古島市総合博物館

## ☆今回の先生☆



今回、<sup>やそ</sup>野草について教えてくださったのは、<sup>かわかみ</sup>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くて、<sup>みな</sup>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☆



<sup>やそ</sup>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<sup>えいよう</sup>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。

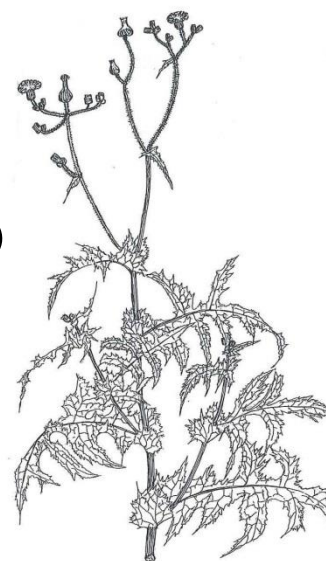
野草には、栄養がたくさん  
入っているんだね♪



## ☆野草の観察会☆



本当に食べら  
れるの??



先生がハルノノゲシを持ってきてくれました。  
ハルノノゲシは、和え物や雑炊にするとおいしく食  
べられます。

↑ハルノノゲシ





## ちょっと実験をしてみよう！



先生が手に持っているのは、**カタバミ**という植物です。

クローバーにそっくりで、間違えられるけど、カタバミの葉はハート形をしているよ♡

※カタバミは食べられません。

カタバミで茶色くなった 10 円玉をこすると・・・

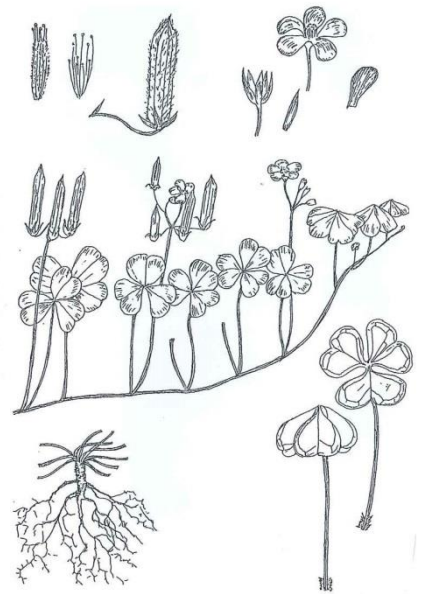
色が変わった



左：こすった 10 円玉

右：こすっていない 10 円玉

カタバミに含まれる成分で 10 円玉がピカピカになったよ！



カタバミ ↑

## 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☆





## 大野山林に向けて歩く...

大野山林へ向かう途中、**シロノセンダングサ**を見つけました。

「くっつき虫」で有名なシロノセンダングサも、実は食べられる植物なのです。



↑シロノセンダングサ



いっぱい取るぞー！

## 大野山林にの歩道で...



大野山林の歩道で、白い小さなお花がさく、**ツルソバ**を見つけました。ツルソバの葉っぱもゆでて和え物にするとおいしいです☆

←ツルソバ



**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！

## 今回採取した植物の紹介.....

- ①アキノノゲシ    ②ウスベニニガナ    ③シロザ    ④オニタビラコ
- ⑤カライモ    ⑥ハマダイコン    ⑦シロノセンダングサ    ⑧アオビユ
- ⑨セイヨウタンポポ    ⑩ツルソバ    ⑪ノビル    ⑫ベニバナボロギク
- ⑬ツルソバ    ⑭ヤマグワ    ⑮ヨモギ    ⑯ムラサキカタバミ
- ⑰ギシギシ    ⑱ゴウシュウタニワタリ    ⑲ハルノノゲシ

計：19種類

たくさんの種類の野草をとったね☆





# ☆野草料理～野草餃子を作ってみよう～☆

## 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



## ⑤切った野草と材料※をまぜる



## ④ゆでた野草を細かく切る



## ⑥⑤をぎょうざ餃子の皮につつま



※材料（80個分）：白菜（5枚）、切った野草、ひき肉（500g）、しょうゆ（小さじ5）、  
ごま油（小さじ3）、片栗粉（小さじ5）、塩こしょう（少々）、だしの素（1袋）



⑦ 熱したフライパンにサラダ油をそそぎ、フライパンに餃子を並べ、中火で焼き目がつくまで焼く



⑧ 焼き目がついたら、水を50ccいれ、ふたをして弱火でじっくり焼く

⑨ フライパンのなかの水がなくなったらできあがり☆



☆試食☆ どのような味がするのかな??

☆みんなの感想☆

おいしー♡

少しにがいけどおいしい!

野草がおいしいとは思わなかった

お家でも作る!!

おいしくできあがりました♪

