



きゅうじゅう レシピ集 久重発！有用植物

豊かな里山の四季の食材を発見し、久重のごちそうを広めよう！



ナチュラル natural チーム



久重地域は高知市街地から北の山に向けて車で15分ほどの場所にあります。

久重地域は自然に恵まれた里山で、ホテルや星空など魅力がたくさんあります。なかでも、希少な有用植物の宝庫とも言われています。（有用植物：昔から衣食住や薬として人に役立ってきた、自然に生えている植物のこと）私たちnaturalチームの小学生(高学年)・中学生は、一年間、有用植物についてまなびながら、久重にはたくさんの魅力がまだまだ隠されていると感じました。子ども目線で感じたことを地域に発信し、久重を元気にしたいと思っています。

【ご協力いただいた地域の方】

橋詰辰男さん

有用植物
里山ウォーク



佐藤公子さん

有用植物の
調理方法



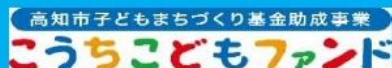
トービアンさん

竹パン生地作り
アドバイス



有用植物について、季節ごとに採取・調理を行いました。活動を通してわかったことやレシピ、有用植物の効能をまとめました。災害時や、日常の生活で使っていただけると嬉しいです。
～2018年度 こうちこどもファンドnaturalチーム～

*本レシピ集は、高知市子どもまちづくり基金助成事業を受けて作成しました。



夏の野草を使って

〈ノカンゾウのフリッター〉

材料 (20個分)

- ・ノカンゾウのつぼみ 20個
(洗って水気をとっておく)
- ・小麦粉 200g
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・炭酸水 200ml
- ・サラダ油 天ぷら鍋に半分の高さになる量

ノカンゾウの効能(ごうかやききめのこと)・・・
滋養強壮(じようきょうそう)、毒消し(どくけし)や痛み止め、水分の排出作用(はいしゅつさよう)あり。老廃物(ろうはいぶつ)を体外に出すデトックス効果あり。



作り方

1. ボウルを用意して、小麦粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、泡だて器でよく混ぜ、最後に炭酸水を入れてサッとまぜてフリッターの衣を作る。
2. ノカンゾウのしっぽをもって、フリッターの衣をたっぷりつけ、180℃のサラダ油のなかにそっと落とし、天ぷらを作る。

〈ノカンゾウの天むす〉

材料 (20個分)

- ・米 5カップ
- ・塩 (ご飯を炊く直前に混ぜる) 小さじ1
- ・のり (1枚を6等分の長方形に切る) 全形4枚
- ・ノカンゾウのフリッター 20個



作り方

1. ふつうにご飯を炊く。
2. 小さな器にラップをしき、しゃもじ半分のご飯を入れ、ご飯の真ん中にノカンゾウのをのせ、ラップでやさしく包んで三角むすびをつくる。
3. のりを、斜めたすきがけのように巻き、はみ出したのりは後ろに折りまげる。

〈タンポポのチヂミ〉

材料 (20人分)

- ・タンポポの葉 30枚
- ・豚バラ肉薄切り 600g
- ・やっこねぎ 1束
- ・チヂミ粉 400g
- ・水 600cc
- ・ごま油 大さじ8
- ・ポン酢 適量

タンポポの効能・・・
解熱(げねつ)、発汗(はっかん)、健胃(けんい)、利尿(りにょう)の作用がある。根を乾燥させて炒ったものはタンポポコーヒーとして知られている。



作り方

1. やわらかそうなタンポポの葉、豚肉、やっこねぎはそれぞれ3cmに切っておく。
2. ボウルに、チヂミ粉と水を入れよく混ぜ、そのなかにタンポポ、豚肉、やっこねぎを加える。
3. フライパンにごま油を熱し、2. を流し入れ両面をこんがり焼き人数分に切り分けて、ポン酢でいただきます。

〈夏の活動を終えて・・・〉

タンポポはよく見るけど食べられることがわかってビックリしました。ノカンゾウという野草の名前を初めて知りました。身近にある植物でこんなにおいしい料理が作れるとは思いませんでした。



秋の野草を使って

〈アケビの煮物〉

材料

・アケビ	6個
・詰め物	・豚肉しゃぶしゃぶ用 100g
	・しめじ 1パック
	・かまぼこ 1/2枚
・炒りつけ (砂糖、しょうゆ、みりん) 各大さじ2	
・かんぴょう (戻す)	25g
・だし汁	400cc
・みそ	大さじ4
・サラダ油	適宜
・水溶き片栗粉	大さじ1

アケビの効能…

果肉(かにく)にはビタミンCが多く、風邪予防、疲労回復(ひろうかいふく)、肌荒れ(はだあれ)に効果あり。果皮(かひ)にはカリウムが豊富(ほうふ)で、長時間の運動による筋肉のけいれんを防ぐ。



作り方

1. 詰め物の豚肉としめじは調味料で炒りつけておく。かまぼこは4cm長さの細切り。
2. アケビは種を取り除き、1.の詰め物をつめて、かんぴょうでしばる。
3. フライパンに油を熱し、アケビをころがすように炒める。
4. 別のお鍋でだし汁を沸騰させ、みそを溶かし、ここにアケビを入れ10分くらい煮る。
5. 器にアケビを盛り、煮汁に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、このあんをアケビの上にかけてできあがり。

〈ムカゴご飯〉

材料

・米	2升
・ムカゴ	6カップ
・塩	大さじ4

ムカゴの効能…

消化酵素(しょうかこうそ)のアミラーゼがたくさん含まれ、お米などデンプンを含む食材の消化を助ける働きあり。粘り成分は老化防止(らうかぼうし)や肌の若さを保つ。



作り方

1. ムカゴをさっと洗っておく。
2. お米をといで、普通に白いご飯を炊く水加減にして、塩を加えて軽く混ぜ、最後にムカゴを上を広げて、炊飯します。
3. 炊きあがれば、全体を底からさっくり混ぜ合わせて、完成です。

〈ムカゴのおつまみ〉

材料

・ムカゴ	適当
・サラダ油	



作り方

1. ムカゴは洗って水気をよく切り、サラダ油を熱して素揚げにし、油をきったら塩少々をふり、おつまみにします。

〈シイの実〉

材料

・から炒り用鉄のナベ(中華鍋)	
・ボウル	
・シイの実	あるだけ

シイの効能…

ビタミンC多い。強い抗酸化作用あり、動脈硬化(どうみやくこうか)や脳卒中(のうそっちゅう)、心筋梗塞(しんきんこうそく)などの予防効果あり。



作り方

1. シイの実を軽く洗う。(水にうかぶシイの実はとり除く)ざるにあけて水をきる。
2. 中華鍋をよく熱したあと、弱火にする。
3. シイの実をひとつかみナベに入れる。※火が通るように、一度にたくさん入れない。
4. 香ばしい香りが立ってきて、ほどよくシイの実がはじけたら火を止める。
※ポイント 火かげんは、弱火でやさしくゆるやかに！！

〈秋の活動を終えて…〉

煮たアケビの皮は、なすのような意外な味でおいしかったです。みんなで採ってきた野草を自分たちで料理するのはとても楽しかったです。



春の野草を使って

〈七草がゆ〉

材料 (4人分)

- ・七草 適当
- ・米 1合
- ・水 1リットル
- ・塩 ひとつまみ



作り方

1. 七草の土などを洗い流し、きざむ。
2. お鍋に洗った米、水を入れ、30分つけてふたをし、沸騰するまで強火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたを少しずらして約40分炊く。
3. 七草を入れ、火が通ったら塩で味を調整してできあがり。

七草は年の初めにいち早く芽吹き邪気を払うという風習。そこで無病息災を祈って「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながら七草をおかゆにさせていただきます。

七草の効能…

- ・セリ…鉄分が多く含まれていて、増血作用。
- ・ナズナ…熱を下げたり、尿の出をよくする作用。
- ・ハコベラ…タンパク質、ミネラルが豊富、古くから薬草として使われる。

七草は日本のハーブ! いずれも、ビタミンがたっぷり!



〈竹バン生地〉

材料

- ・ナチュラルイースト・水・ドライイースト・全粒粉・グラハム・強力粉・塩
- (久重地域の食材に味を付けパン生地に練り込むオリジナルレシピを開発しました。)



竹の食器作り



七草採取



七草フェスタの様子



〈春の活動を終えて…〉

ナタや小刀を使って、竹でおはしやおわんを作りました。初めてだったけどいい経験になりました。七草採取では、七草の見分け方やどこにどんなに生えているか里山ウォークをしながら教えてもらってよくわかりました。久重で七草がそろうことにびっくりしました。

災害時、いざという時にこのような経験が役立つと思います。

