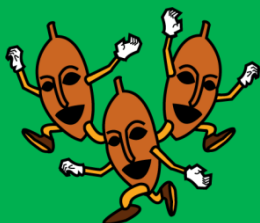


平成 27 年度



onosanprindayori

大野山林だより NO.5



平成 27 年度 子ども博物館

第 5 回講座 「野草の観察会と野草料理

～野草ハンバーグを作ろう～」

日時：平成 27 年 12 月 20 日（日）午前 9 時～午後 1 時

講師：川上 勲（かわかみ いさお）先生

場所：宮古島市総合博物館研修室、東側駐車場、大野山林

はじめに、研修室で野草について勉強しました

今回、野草について教えてくださったのは、
かわかみいさお
川上 勲先生でした。川上先生は、植物についてとてもくわしくて、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。



★今回の先生★



野草のここがすごい！！

野草はきびしい環境で他の植物たちと競争して生きています。生育に有害なストレスを多く受けてたくましく生きています。だからこそ、野草は豊富な成分をふくみ、「野草は栄養の宝庫」といわれています。

外に出て野草の観察会に出発



先生がノビルを持ってきてくれました。

ノビルは味噌で和え物にして食べると美味しいです。

← ノビル

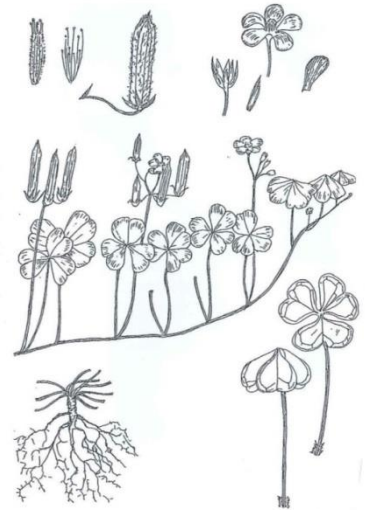
みんな川上先生のお話を真剣に聞いてメモをとっていました。



10円玉がピカピカに!?



これはカタバミという植物です。クローバーに似ていますが、カタバミの葉はハート♡の形をしています。
※カタバミは食べられません。



カタバミ →



カタバミで茶色くなった10円玉をこすると…



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!

手前の10円玉は色が変わりました!!



大野山林に向けて歩きます



←ツルソバ

ツルソバの葉っぱも、ゆでて和え物にすると美味しいです。

ヤマグワ→

クワも普段よく見る植物ですね。葉っぱは天ぷらにして食べても美味しいです。





←シロノセンダングサ

この植物はシロノセンダングサ
と言います。「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。



※除草剤や農薬をまいている畑もあるので、野草をとるときはちゃんと確認しましょう！
※全体が食べられる草以外は、芽や若い葉を取るようにしましょう！

今回採集した植物の紹介

- ①アオビユ ②アキノノゲシ ③ウスベニニガナ ④オニタビラコ ⑤カラシナ
⑥シロノセンダングサ ⑦セイヨウタンポポ ⑧ツルソバ ⑨ノビル ⑩ヤマグワ
⑪ベニバナボロギク ⑫ボタンボウフウ ⑬ハルノノゲシ
⑭ムラサキカタバミ(※観察のみ)

計 14 種類

野草ハンバーグを作ってみよう！！

①野草よりわけ



②野草を水で洗う



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
ボールに入れる



⑥⑤にひき肉を入れる



⑦こねる



⑧こぶしくらいの大さに
まるめる



★肉団子スープと
ハンバーグのたね



⑨焼き目がついたらひっくり
かえて弱火でじっくり焼く



★出来上がり



★試食



美味しか
ったかな

