野食のススメ

東京自給自足生活

茸本朗

野食のススメ

東京自給自足生活

苣本朗

星海社

114

SEIKAISHA SHINSHO

はじめに

「野食（やしょく）」という言葉をご存知の方はあまり多くないかと思う。かくいう筆者も自分のブログ「野食ハンマープライス」を開設するまではその言葉を知らず、ブログのタイトルを決めるにあたり「野外の食材を採って食う」という意味の言葉を探すなかで、インターネットの海に浮かんでいたこの単語を見つけタイトルに入れた。といっても辞書に掲載があるというわけでもなく、現時点ではとるに足らない造語のひとつでしかないのかもしれない。

ただ、野食という言葉は知らずとも「野外の食材を採って食べる」という行為に憧れがある人は少なくないと思う。一億総グルメ時代といわれる現代、他人と違うものを食べてみたい、あるいは食べたことのない新しい食材に出会いたいという思いは、誰しも心の中に本能のように持っているはずだ。

「食材を自力で採る」という行為もまた、我々の狩猟本能を刺激し、プリミティブな欲求を満たしてくれる。我が国の食料自給率が低い水準を保ち続け、近隣諸国との関係の悪化

がもたらす食糧危機への漠然とした不安もそれに拍車をかけているのかもしれない。

いや、なにもそこまでマクロな話をするは必要ないかもしれない。不況が長引き、デフレが進む中で我々サラリーマンの懐具合は日に日に厳しくなり、家計に占めるエンゲル係数は高まるばかりだ。

そこで救世主となるかもしれないのがこの「野食」である。食材を採るという行為は、何も遠く離れた漁村や山里、あるいは家庭農園ばかりでのみ行われるものではない。我々が日々暮らすベットタウンでも、いや都心のど真ん中ですら、知識があれば難しいことではない。

世界一の大都市である東京は、その人口密度の割に街中の自然が多いことで知られている。「いやそんなことはない、会社の周りも家の周りもコンクリートだらけだ」とおっしゃる御仁はミクロの視点が足りない。会社の目の前に広がる道の植え込み、それは紛れもなく自然の一部である。植えられた木は人工物かもしれないが、その下に生える雑草はいつでもあなたのビタミン源になる。

仕事を終えて帰宅する時、乗っている電車は何本の川を越えるだろうか。東京の川の水

質は最悪の時期を経て徐々に回復し、今では神田川ですらアユの棲息をみるようになった。これもやはり、街中の自然のひとつだといえるだろう。

そしてそこに形成された食物連鎖の頂点に、あなたはいつでも立つことができる。通勤時にちょっと寄り道したり、週末に少し時間をとって食材を採取し、日々の食卓に組み込んでいくことは全く難しくない。

あなたがその気になれば、の話だが。

本書は星海社ウェブサイト『ジセダイ』で2016年7月から2017年9月にかけて連載された「野食のススメ　―東京自給自足生活―」の内容をもとに、筆者の個人ブログの内容をミックスして書き下ろしたものである。

当連載を開始するにあたり、編集部との打ち合わせの末、以下の通りのルールが決まった。

1. 都心から電車・バス・自転車・徒歩のみを利用し、日帰りで行ける範囲だけで無理なく食材を集める。

2. 米と調味料以外はすべて野食材で賄い、成人男性一食分の料理を作る。
3. 味、見た目、栄養バランスを意識し、偏りなく飽きのこないメニューにする。

お分かりの通り「サバイバルだー！」と意気込むようなものではなく、都会で無理なく楽しく続けられる自給自足を目指し、読者に「これなら自分でもやってみたいなぁ」と思ってもらえるレポートにしようと心掛けた。

本書でも同様に、「野食」の初心者におすすめできる、見つけやすく採りやすくそして美味しい食材を中心に掲載し、さらに採取・調理のモデルケースを示した。モデルとなったフィールドはおもに関東地方南部だが、日本の都市に住んでいる限りは多少採れる食材に違いはあれど、同じように野食を行うことができると思う。

ぜひ本書を手に、気軽な気持ちで「野食」にトライし、楽しみながらエンゲル係数を下げてみてほしい。

目次

はじめに 3

野食のススメ 初夏の章 15

野食初心者に一番おすすめのフィールド・干潟 16
初夏の水中には美味しい食材がいっぱい 19
カメを釣って食べてみよう 22
植物もまだまだ利用できる 24
忘れてはいけない初夏のキノコ 25

野食のススメ的レシピ　**初夏の章**　27

- **初夏の野食御膳・捕獲編**　27
- **初夏の野食御膳・調理編**　39

コラム1　野食活動における危険について　62

野食のススメ　夏の章　67

まずは川に行ってみよう！　68

海に行けばタンパク質とビタミン源がすべて揃う　71

街中でも採れる食材　77

野食のススメ的レシピ　夏の章 79
● **夏の野食御膳・捕獲編** 79
● **夏の野食御膳・調理編** 90
コラム2 漁業権について 130
野食のススメ　秋の章 135
ガサに挑戦しよう 136
ヘビを捕まえてみよう 139
野山で秋の実りをいただこう 140
野食のススメ的レシピ　秋の章 143

● **秋の野食ガサ入れ御膳・捕獲編** 143
● **秋の野食ガサ入れ御膳・調理編** 148
● **秋の野食アフタヌーンティーセット・採取編** 155
● **秋の野食アフタヌーンティーセット・調理編** 159

野食のススメ　晩秋の章 181

サビキ釣りで最高に美味しい青物を釣ろう 182
晩秋は「ロゼット野草」が狙い目だ 185
トリュフ採りに挑戦してみよう 187

野食のススメ的レシピ　晩秋の章 190

● **東京湾奥青物御膳・食材捕獲編** 190
● **東京湾奥青物御膳・調理編** 199

コラム3 釣り用語解説 214

野食のススメ 冬の章 223

冬は海のレジャーに最適？ 224
冬の海で海藻狩りを楽しもう 228
冬の貴重なビタミン源、アブラナ科野草 230
保存食を活用しよう 231

野食のススメ的レシピ 冬の章 233

● **野食おせち・食材捕獲編** 233
● **野食おせち・調理編** 237
● **野食ラーメン 食材確保編** 245

● **野食ラーメン・調理編** 248

野食のススメ　春の章 263

タコ・イカを釣ってみよう 265
夜釣りのゴンズイも面白い 267
街中の山菜が面白いシーズン 269
古の甘味料「甘葛」作りに挑戦してみよう 271
春のキノコ「アミガサタケ」を採ろう 272

野食のススメ的レシピ　春の章 275

● **野食ハンバーガーセット・食材捕獲編** 275
● **野食ハンバーガーセット・調理編** 280
● **野食ピザ・食材捕獲編** 286

● 野食ピザ・調理編 289
おわりに 307
参考文献 314

野食のススメ

初夏の章

食べられる野草の採集に最適なのが春であるのに対して、食べられる動物の採取に最適なのが初夏だ。気温の上昇とともに生き物たちの活動が活発となり、海から川、そして山に至るまで、あらゆる動物たちの気配に満ち満ちる。気温が上がってくることで、水棲動物や夜行性の生物の採取もやりやすくなり、いいことばかりだ。野食の入門にも最適な季節だといえるだろう。

野食初心者に一番おすすめのフィールド・干潟（ひがた）

とりわけ、初心者にお勧めしたいのが干潟での食材採取だ。

春から初夏にかけては潮の満ち引きの規模が大きく、日中の干潮の際に大きく干潟が露出する。山や川では採取ポイント探しに苦労することもあるが、干潟というのは基本的に沖合に出るほど獲物は多く、ライバルは少ない。早めの時間に現地入りし、引き潮に合わせてこまめに移動しながら獲物を探していけば、何も採れないとい

河口周辺には大なり小なり干潟が形成されていることが多い。

うことはまずないだろう。

干潟の生き物は基本的に上下の移動しかできないため、追いかけて走り回る必要がないというのも、初心者に優しいポイントだ。

干潟で採取できる食材のメインは、やはり貝類。

潮干狩りの獲物としてポピュラーなアサリやハマグリをはじめ、シジミ、バカガイ、サルボウガイなど古くから食べられ続けているものは、現在でも都会の前海で簡単に採取することができる。ほかにも、イソシジミ、シオフキガイなどは砂を吐きにくいため調理に工夫が必要だが、たくさん採れて味もよいため、無視したくない獲物だ。

変わったところでは東京湾奥を中心に大量発生しているホンビノスガイ、岸壁にも大量にへばりついているムラサキイガイ、有明海の湾奥で爆増しているヒラタヌマコダキガイなどの外来種にも、簡単に採取でき、かつ味のよいものがあるので利用していきたい。

内湾に棲息する貝は水質の影響を受けやすく、汚染された海域でとれたものは体内に毒成分を蓄積していることがあるので、採取の際には気を付けたい。また水温の上昇ととも

に発生する貝毒については、各都道府県から注意報が発令されるので採取の前に確認が必要だ。

前述のような貝類は基本的に、スコップや熊手で掘ることで捕らえることができるが、干潟には採取方法がよりユニークで、ゲーム性を楽しめる獲物ももちろん存在する。

その代表がアナジャコだろう。

内湾の干潟に深い穴を掘って棲息している彼らを捕まえるためには、一般的に毛筆が使われる。具体的な採取方法については後述するが、毛先で刺激を与える際の強さの加減や、巣穴の入り口近くまでおびき寄せるときの丁々発止、ハサミをちぎらないようにうまく引っこ抜いたときの充実感など、ほかの生物の採取時には体験できない楽しさがある。初心者と経験者とで最も腕の差が出る獲物といえるかもしれない。

また、採り方がユニークな獲物といえばやはりマテガイを忘れてはならない。こちらも干潟に深い穴を掘って棲息しており、普通に掘って捕まえることは不可能に近い。しかし彼らには、巣穴（地中に向かい移動した跡）に塩や砂糖などを振りかけると飛び出てくるという習性があるため、巣穴さえ見つけることができれば捕らえるのは容易だ。

複数個体がまとまって棲息しているようで、巣穴が密集している場所をいち早く見つけることが採取時のコツとなる。

干潟に残された杭や石に付着している小さな生き物も、根気よく集めると一品料理になる。有明海で食用とすることで知られるイシワケイソギンチャク、タテジマイソギンチャクは、他の内湾の干潟にも棲息しており、当地と同様に利用できる。また、小型のホヤであるシロボヤも身こそ小さいが、本家マボヤと同様の味わいがある。

このほかにも、海底に棲む生物を引っかけて採る「ギャング釣り」や、水中に立って足で地面を掘り、足の裏で地中の貝を見つけ出す「ツイスト採取法」など、干潟の食材を捕まえるための手段は非常に多い。初心者から玄人まで楽しむことができるのが干潟というフィールドなのだ。

初夏の水中には美味しい食材がいっぱい

干潟以外でも、海や川などの水中の獲物の採取は春先までと比べると格段にやりやすく

なる。

水温の上昇は気温の上昇より2か月ほど遅くなることが多く、地上が初夏を迎えるころ、水中はようやく暖かくなり始める。それに伴い、様々な生物が浅瀬や岸に寄って来ることで捕まえやすくなるのだ。

これらのフィールドで食材を確保するために、最も効果的な方法はやはり、釣り。

海ならばスズキやメジナといった、釣りの対象魚として人気の高いものが狙える。とくにスズキは安価な釣り具・シンプルな釣法でも大物が掛かってくることがあり、油断ができない。夕方から夜にかけての釣りでじっくりと狙ってみると、60㎝を超えるようなスズキが竿を曲げてくれることもある。午前中の干潮時に潮干狩りをして、潮が満ちてきたら釣りに切り換えるのも面白い。

岸壁やちょっとした磯があるならば、根魚釣りが面白い。

春に産卵を終えた根魚は、初夏になると失った体力を回復しようとして活発に餌を追い

さわやかな夏の海では魚たちも活発に餌を追う。

始める。魚の切り身や磯の小ガニ、またはへばり付いているカサガイ類などを針につけて、根魚の棲み家となっているテトラポッドの間や岩の隙間に落とし込んでみると、そこに根魚が間髪を容れずすぐに食いついてくる。難しいテクニックは何も必要なく、次から次へとポイントを変えながら魚を探していくのは、釣りよりもむしろ狩りに近いかもしれない。

一方で夜になると、これらの魚は積極的に棲み家を出て餌を探す。このような魚を狙うときは、1か所に腰を据えて、胴突き仕掛けの落とし込み釣りを行うのがおすすめだ。中潮～大潮の、満潮が夜8時ごろになるような潮の日に、夕方からじっくり狙おう。潮が大きく動く日は、大きなカサゴやムラソイと出会える確率も高くなる。

同じようなポイントで、天ぷらのタネとして知られるギンポやダイナンギンポ、クジメ、ハオコゼ、イソカサゴのような磯の小魚も一緒に狙うことができる。ハオコゼやイソカサゴは美味であるが、鰭に強い毒を持つので釣れた時は注意したい。

魚以外で面白いターゲットはイカ。東京湾のような内湾の沿岸部にもたくさんのイカが生息しており、釣りで簡単に得ることができる。エギと呼ばれる和風ルアーで狙うのが一般的だが、市販の餌釣り仕掛けのほうがより簡単にたくさん釣れる。

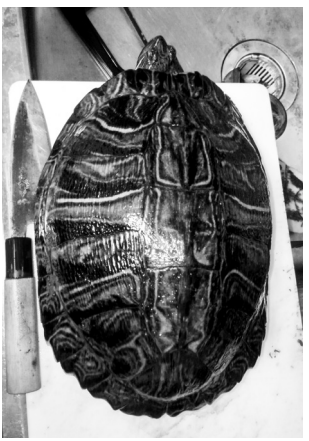
東京湾であれば、4月末〜6月にかけてのシリヤケイカ釣りが面白い。工業地帯のど真ん中で、工場や発電所を眺めながら行うイカ釣りにはまた独特の趣がある。

釣り以外で捕まえられる食材では、この時期にとくにオススメしたいのがガンガゼだ。ウニの仲間はそのほとんどに漁業権が設定されているが、ガンガゼの棘には強い毒があることもあって、漁業権が設定されていない場所も少なくない。6月ごろに卵巣が一番大きくなり、市販のウニよりもさっぱりとした味わいが楽しめる。

カメを釣って食べてみよう

さらに、釣りで得られる食材は魚に限らない。忘れてはいけないのが、カメ類だ。

野食をしていくうえで必ず出てくる悩み、それは「肉が食べたいのに食べられない」というもの。どんなに魚が好きでも、獣の肉を食べたくなるタイミングはある。しかし、天然の鳥や獣を採取するには免許が必要だし、猟銃や罠の



食べごろのミシシッピアカミミガメ。

準備などは多大な労力と資金が必要で敷居が高い。

その点カメは釣りで簡単に採取が可能だし、天然記念物等の指定を受けていなければ採取に免許は必要ない。捌くために鋸が必要な種類もあるが、それを含め、基本的に町の雑貨屋さんで揃う道具で調理することができる。

カメ肉には鶏のささみやせせり肉に似た部分もあれば、豚や牛の足肉に似た部分もあり、美味なうえにいろいろな味わいが楽しめる。

カメの中には、スッポンやイシガメなど近年生息数を減らしているものが少なくない。そのため、食材として採取するのは外来種のカメがおすすめだ。

とくに今や全国的に定着し、どんな河川でも見ることができるミドリガメ（ミシシッピアカミミガメ）は積極的に利用していきたいもののひとつだ。

また同じく外来種として、近年問題になっているカミツキガメやワニガメなども食材リストに入れておきたい。ただ、いずれのカメもくちばしが鋭く、咬まれると大怪我につながることがあるので、捕獲・調理の際には細心の注意を払ってほしい。

植物もまだまだ利用できる

初夏のビタミン源は春と同様、山菜類がメインとなる。ただ、春先と比べると野草類は大きく成長し始めており、硬くなって利用しづらくなる。

そんな中でも柔らかくて使いやすいのが、セリやミツバといったセリ科の野草類だ。川べりや水気の多い林床などでごくふつうに見られる。ちぎるとセリ科特有の香りがあるうえ、葉っぱの形も特徴的なので見分けやすい。

野草類であれば、葉以外の部分を利用するのも初夏の野食のコツのひとつだ。たとえばノビルは、5月ごろになると葉は伸びて固くなり、また鱗茎も小さくなってしまう。しかし、この時期に伸びてくる花茎は柔らかくて香りがあり、ニンニクの芽のように利用することができる。ウドであれば主幹は硬いが、枝の先端部は柔らかく美味しい。ほかの野草類でも、日陰に生えるものなら柔らかくてえぐみが少ないものがある。

木の芽はすでに枝となり始めており、食べられない状態のものも増えてくるが、ウコギ

新緑の中から食材を探すのは意外と大変だ。

類は比較的長い期間利用できる山菜のひとつだ。こちらも葉の形が特徴的で、かつ特有のさわやかな香りを持つので、慣れれば判別は容易である。

そのほか、開きたての若葉が青々として美しいクマザサは、柔らかい葉を天ぷらにするほか、水分を飛ばして刻み、湯を注ぐと香り・色がさわやかで甘みを感じる素晴らしいお茶になる。

雑木林の林床に生える小型ササ・タケ類の新芽（タケノコ）はこの時期だけの味わいだ。前述のクマザサのほか、首都圏近郊であればスズタケのタケノコも利用しやすい。もちろんネマガリダケ（チシマザサ）が採れる地域ならそれを利用しない手はない。

その他、クワやコウゾの実が熟し始めるので、そのまま食べるほかコンポート、ジャムなどに加工することができる。初夏の野食のデザートには最適だろう。

忘れてはいけない初夏のキノコ

キノコにおいては、初夏はちょっとした端境期（はざかいき）になっており、メインで狙えるものはあまり多くはない。そんな中でも利用できる貴重なキノコがカンゾウタケ。似ているキノコ

が全く存在せず、初心者でも安心して利用できる。

それから、ツチグリもこの時期に利用できるキノコだ。星形に裂ける外皮に包まれたユニークな形のキノコで、埃臭いため一般的には食用にはされない。しかし、幼菌のうちは地中にあって白玉のような見た目をしており、これを食用にする地方がある。ポリポリとした歯ごたえが面白い。

初夏はターゲットが多く、フィールドを問わず楽しむことができる。野食材のみでおかずを賄う「完全野食」にもトライしやすい季節だ。

次ページ以降に、採りやすさ・調理のしやすさ、味のバランスを総合的に勘案して「これはオススメできる！」という食材をまとめた。またそれらの食材を採集し、調理して食べるまでの具体的なガイドも記した。これらを参考に、ぜひ豊かで楽しい野食生活にトライしてみてほしい。

カンゾウタケは、肝臓というよりは牛タンといった方が近いかも。

野食のススメ的レシピ　初夏の章

●初夏の野食御膳・捕獲編

初夏の野食メニューを作るにあたりまず訪れたのは、とある都市河川の河口部。

都心を流れる川と聞くと、汚染がひどく悪臭を放つ「死の川」を想像する人が少なくない。しかし現在ではごく一部の川を除き環境が回復してきており、そこで採集した生物を食することに何の躊躇（ちゅうちょ）も必要がなくなっている。

干潟の好敵手・アナジャコを採取する

この川の河口部は、干潮になると広大な干潟が現れ、いろいろな生き

アナジャコの棲む広大な干潟。

物を採取することが可能になる。

まず狙いたいのは、瀬戸内では高級食材として扱われるアナジャコ。彼らはシャコとは別種の甲殻類で、干潟に最大で３ｍにも及ぶといわれる深い穴を掘って暮らしている。

彼らの殻は柔らかく、鋭くとがったハサミも見た目ほどの攻撃力はない。

そのためか、性格は極めて臆病で、ちょっとでも異変を察知するとすぐに穴の奥まで引っ込んでしまう。巣穴を掘り返して捕えるというのは全く現実的ではない。

では、どうすればよいのか。

まずはじめに、シャベルで干潟の表面を掘り巣穴を露出させる。そしてそこに何と、習字用の太筆を差し込むのだ。

すると、巣穴に侵入してきた異物を排除しようとしたアナジャコが、入り口近くまで登ってくる。臆病な彼らだが、柔らかい筆先はさほど脅威に思わないのか、積極的にハサミで攻撃を加え、巣穴から追い出しに

巣穴を見つけたら筆を差し込む。

かかる。

筆先でコチョコチョと刺激を与えつつ、筆をゆっくり後退させていき、アナジャコを入り口までおびき寄せていくのだ。その際にあらかじめ、筆を持たない手の親指、人差し指、中指を巣穴の入り口に無理やりねじ込み（穴を押し広げるイメージ）待ち構えておくようにすると、あとの工程に移りやすい。

筆に引き寄せられて登ってきたアナジャコは、やがてこの三本の指のどれかにハサミを当てる。この時に指を動かしてしまうと、アナジャコはあわてて逃げ帰ってしまうので、じっとこらえて待つ。ときにハサミの先が指先にあたり痛みを感じることもあるが、我慢が肝要だ。一部のアナジャコマニアは、この状態を「アナジャコと握手する」と呼んでいるらしい。

そのまま指の間を通しながら筆を引き抜いていくと、ハサミが指の間に完全に収まるので、その瞬間すかさず、指の腹でアナジャコの体を穴の壁に押さえつける。上手くいくと、アナジャコがアームロックされた状態になる。

筆を抜き取って地面に置き、フリーになっている手で巣穴を掘削し、地中にいるアナジャコの胴体を横からぐっと押さえる。こうなればもう採ったも同然だ。そのままゆっくりとアナジャコを干潟から引き抜こう。

慣れるまでは、アームロックする前に逃げられてしまったり、ハサミを自切して逃げられてしまったりと苦労するだろうが、それがまた面白い。

やる気のあるアナジャコなら、巣穴からズボっと引き抜いて採ることも可能であるが、片方のハサミだけを摑んで引っ張ると自切して逃げてしまうので、無理は禁物だ。

地上のアナジャコは動きが遅く、逃げられてしまうことはあまりないが、温度の変化に弱いので、網に入れて干潟の水たまりに浸しておくのがいいだろう。

氷締めにしてしまう方法もあるが、生かした状態で持ち帰った方が、泥を落としやすくなるのでおすすめだ。

両のハサミを押さえられ、御用となったアナジャコ。

潮干狩りにも大事なコツがある

アナジャコを確保したら、次はそのまま貝類の捕獲に移る。

アナジャコの巣穴を探して干潟を掘り返していると、ハマグリやシジミが採れることがしばしばある。これらの種類はたがいに近い場所に棲息しているようだ。

アサリやマテガイなどの潮干狩りで人気のある貝と比べると、ハマグリとシジミは真水の影響が強いところに多い。一つの川の河口干潟でも、塩水くさびの影響が感じられる流心寄りにはアサリやホンビノスガイが、岸寄りの粒の粗い砂泥が積もっているところにはハマグリやシジミが生息している。

このような違いから、ハマグリ・シジミはアサリよりは岸寄りの、潮の引いていくときに早い段階から干出し、満ちていく中で遅くまで陸地が残る場所というのがポイントになる。

また、河口干潟というのはだいたい流心が深く、岸に向かうにしたがって一度わずかな盛り上がりがあり（自然堤防）、ふたたびやや低い湿った場所があって（後背湿地）岸に向かって緩やかに高くなっていく。（上記の用語は、本来はもっとマクロな地形を説明するのに使われる）

ミクロな視点で見ると、ハマグリは自然堤防の周辺に多い。潮干狩りとなると、一目散に沖合の水際線まで行ってしまいたくなるが、その気持ちをちょっと律して少し手前側を掘ると素晴らしい〝掘果（くっか）〟を得られることが多い。また、潮が満ちてきても最後まで海水に浸からない自然堤防上は、ライバルたちも見逃しやすいので、その点もおすすめなのだ。

シジミは自然堤防の頂上から少し流心寄りに下ったところや、後背湿地の方に多く生息する。

掘るときは泥の質について注目するようにしたい。足が埋まって抜けなくなってしまうような、なめらかで青黒い泥は、内部は還元状態になっており、採れるシジミはどれも硫黄臭くて食べられない。

これらの微小地形、土壌の状態のほか、塩水くさびや運河からの流れ込み、塩分濃度の違いなどの微少条件が、それぞれの獲物の場所ごとの生息密度を大きく左右する。

そのため初めて行った干潟では、まず周囲を大きく見渡しながら、ここぞ！　というポイントを推測するのが名人への近道だ。

やや柔らかい泥質の場所には、シジミ・ハマグリともに多い。

ハマグリもシジミも、拍子抜けするほど浅いところに生息している。大きなシャベルで3〜4㎝ほどの深さを一掻きすれば、すぐに貝殻が露出するはずだ。泥の中から光り輝くきれいなハマグリを見つけたときの感動は、言葉ではなかなか言い表せない。

シジミの場合はもっと簡単で、潮が満ちてきた波打ち際を軽く一掻きし、そのまま水が澄むのを待てば、いくらでも拾うことができる。他の人がアサリやハマグリなどを狙ってほじくり返した穴の周囲を巡って、落ちているシジミを拾い集めるのも楽ちんだ。市販品1パック分はあっという間に採れるだろう。

なお、シジミの多い場所では同時にオキシジミを採取することもできる。正円に近く、ふくらみが強い貝で、潮干狩りの獲物としては非常にマイナーなため採られても捨てられていることがよくある。今回はこれも拾っていってみよう。

ハマグリ、シジミ、アナジャコのポイントから沖向きに進み、泥質の場所から砂泥質の場所に移動すると、すぐに見つかるのはおなじみのアサリのほか、ホンビノスガイや、アカガイの代用として有名なサルボウガイ。どちらも大きくなり、存在感もひとしおだ。ホ

ンビノスガイは20年ほど前に東京湾奥に定着した外来種であるが、味がよいことから今ではスーパーでも普通に販売されている。狙わない理由はない。

もしはじめからこれらの貝を狙うつもりなら、潮が引くと同時に一目散に沖を目がけて進むのがおすすめだ。とくにホンビノスガイは近年、潮干狩りの獲物としてメジャーになっており、競争が激しい。サルボウガイも同様で、いまや超の付く高級食材となりつつあるアカガイと同じ仲間、形状も似ており代用品として利用されることもしばしば。とても味のよい貝だ。

いずれも岸に近い場所のものは、採られて少なくなってしまっている場合があるので、沖に行くほど有利になるだろう。

初夏の干潟は海風が涼しく気持ちがいいが、直射日光にさらされて予想以上に汗をかくことがある。空気が乾燥しているため、脱水症状を起こしやすい。

気候が快適でも、必ずタオルや帽子で頭部や肌を保護し、水分を多めに持っていくようにしたい。

初夏のビタミン源は林で確保

海の獲物が確保できたので、続けてビタミン源を確保に、郊外の都市公園に向かった。

首都圏でいえば武蔵丘陵や房総丘陵のような、都心からすぐ近いにもかかわらず里山の環境が残っている場所は意外とたくさんある。このようなポイントでは、季節を問わず様々な植物性食材を確保することができる。（自然保護区になっている場所での採取は控えられたい）

薄暗く、湿り気のある林床を探っていくとまず見つかったのは、野菜としても名高いミツバ。日陰となる場所でごくふつうに見られ、お馴染みの形と茎を折ったときの香りで他の植物との区別も容易、それでいて薬味にも食材にもフル回転してくれるありがたい存在だ。意外と身近な場所にも生えており、ときに都心の植え込みでも見かけるほど。

それから、山菜として人気の高いウドやタラノキの仲間であるヤマウコギも見つかった。林床を這う低木で、枝の先の柔らかい葉を摘み取るとウコギ科特有のさわやかな香りがす

コウゾの木にとまっていたのは初夏の風物詩、ホタル。

る。ウコギの仲間は5枚の小葉で構成された複葉と、枝に生えた鋭い棘が特徴だ。採取の際にはこの棘に注意したい。

初夏はまだ果実系の食材は少ないのだが、その中でもヤマグワはいろいろな場所で見かけることのできる貴重な存在だ。

日光を好む樹木なので、林縁や崖地のような場所、あるいは河川敷などに多く生えている。今回もちょうどよく熟していたので、果実が大きく完熟しているもののみを確保した。果実を軽く指でつまみ、そのまま引っ張ると、完熟しているものは軸が果柄に残るので帰宅後の処理も簡単になる。なお、採取の際に果汁が服につくと落ちないので気を付けたい。

さらにクマザサの若葉をお茶用に採取する。比較的日の差し込みやすい明るい林床に多く生えている笹で、葉が老成すると縁が茶色く枯れ「限取」のようになる。若い葉は柔らかく、さわやかな香りがする。飲用のほか、てんぷらなどの料理にも向く。

最後にホタルの湧く沢沿いで、盛りつけ用にナンテンとホオノキの葉（朴葉）を採取した。いずれも葉に殺菌作用があり、料理を盛り付ける際の敷物として古くから利用されてきた。

初夏のメインディッシュにオススメしたい「カメ」

最後に向かったのは、再び都市河川の、今度は中流部。中州や上陸しやすい川岸が残されているようなところがおすすめだ。

狙うはミドリガメことミシシッピアカミミガメ、今回のメインディッシュである。

かつては縁日の「カメ掬い」で景品にされるなどペットとしての需要が高かった同種だが、初心者が家庭で飼うにはやや大きくなりすぎるため、河川などに密放流されて生息域を広げた。その旺盛な繁殖力から「世界の侵略的外来種ワースト100」に選定され、日本でも数年のうちに、生体の販売・移動・放流が禁止される「特定外来生物」に指定されると言われている。

どこにでもあるような都市河川にもカメはたくさんいる。

ペットとしての需要がなくなるのを前に、いくつかの自治体では増えすぎたミシシッピアカミミガメを食材として活用する方法を模索し始めているという。カメに罪はないが、我々野食家も積極的に利用していきたいものだ。

ミシシッピアカミミガメは警戒心が強く、タモ網で捕まえるのは骨が折れるため、今回は釣針で採ることにする。かれらは餌に対しては貪欲で、釣り糸も気にしないようで、仕掛けにこだわる必要はない。強い糸に強い針（コイが釣れるものならOK）があれば竿がなくてもいいし、餌はその辺の植え込みの落ち葉を浚（さら）って出てくるミミズでよい。

これを針に掛けて、川の深みに投げ込み、少し待つ。

やがて投げ込んでおいた仕掛けの糸が動いたら、ゆっくりと引っ張ってくれば、一丁上がり。

木枠にタコ糸を巻いたような仕掛けでもカメは釣れる。

捌く手間の割に、採れる肉の量が少ないため、できるだけ大きなものを確保したい。甲羅長25㎝ほどあれば、2〜3人分の食材には十分だ。

魚が生息できないようなドブ、ちょっとした水たまりのような場所にもごく普通に生息する彼らは、繁殖力もきわめて旺盛。この時期に採れるメスはほとんどの個体が抱卵しており、数も多く、食材として有益だ。

これで今日作るメニューの材料は全部そろった。

●初夏の野食御膳・調理編

まずは、時間と手間のかかるミシシッピアカミミガメから、調理をしていく。捌くためには簡単な鋸（のこぎり）とマイナスドライバー（100円ショップで購入できるものでも可）、そして出刃包丁が必要だ。

ミシシッピアカミミガメは非常に憶病な性質をしているため、まな板に置くとしばらくの間は首を殻の中に引っ込めているが、やがて徐々に外の様子をうかがおうとして首を出してくる。そこにタオルなどをあてがうと噛みつくので、すかさず下あごをペンチでつかみ、ぶら下げる。やがて首が伸びて長く垂れ下がるので、キンキンに研いだ出刃包丁で首に切れ目を入れ、そのまま骨の隙間を探し、力を入れて首を切り落とす。複数人で行うと非常に楽だが、1人でも慣れれば簡単だ。

首を落としたカメを裏返し、腹側の甲羅と背側の甲羅の境目を鋸でゴリゴリと切る。ある程度切れ目が入ったら、マイナスドライバーを差し込んで、テコを使ってバキッと割る。甲羅の上下、さらに今切ってできた隙間にも包丁を入れて腹側の甲羅についている肉を削ぐように切り外す。

甲羅を切るときは、カメがぐらぐらしないように濡れたタオルなどで土台を作るとよい。

蓋を取るように、内臓と肉が露わになる。

あとはひたすら、パーツごとに取り出していく。内臓を取り出す際には、膀胱は破らないように除去するのが基本だが、捌いているうちに行方不明になってしまうことが往々にしてある。ともかくパーツごとに破損しないように取り外していくことを考えればうまくいく。ただ、腸を外す時は中身を絶対出さないように最善の注意を払いたい。

筋肉は甲羅にしっかりとついているので、包丁でこそぎ落とすようにして外していく。四肢の付け根に大量の肉がついており、甲羅に肉を残さないようにそぎ取るのがコツだ。と言っても初見できれいに取ることはまず不可能。手で折り取るなどの技も駆使して取り外し、甲羅に残ってしまった肉は後でこそぎ落とそう。

大きい個体は大概メスのようで、立派なキンカン（卵巣）と産卵直前の卵を持っている。今回は、卵巣と卵、心臓、四肢と尾を利用することに

大きな個体は大概メスで、卵巣や卵を持っている。

した。

続いてアナジャコの下処理を行う。彼らは泥の中に棲んでいるので、関節の隙間や表面の毛の間に大量の泥を噛んでいる。流水だけでは落としきれないので、ボウルに水道水を溜め、その中でバシャバシャと洗い、水が濁らなくなるまでこれを繰り返す。この工程をおろそかにすると、食べたときに口の中がじゃりじゃりして非常に残念な気分になるので気を付けたい。

貝類は流水でざっと洗い、持ち帰ってきた現地の海水の中に入れて、砂抜きをする。海水を持ち帰ることができない場合は、ミネラルウォーターを用いて人工海水を作りその中で砂を吐かせる。食塩の濃度は、シジミやハマグリでは1〜2%、その他の貝では3%程度が目安だ。砂抜きの時間は現地の海水では4〜5時間、人工海水では一晩ほど見たほうがいいだろう。

砂抜きをする場合は覆いをかけて暗くしておくと砂の抜けがよくなり、また同時に貝が

貝を入れすぎると酸欠で死んでしまうので注意。

噴き出した水で周りがびしょびしょになることも防げる。

野草類の下処理は、さっと洗うだけでOK。

下処理が終わった食材を、どんどん調理していく。

まず、大きいミツバとウコギを天ぷらに。葉物山菜を揚げる時には、衣は葉の片面に薄くつけ、高温でカリッと揚げるのがコツ。

残りのミツバをさっと茹でておひたしに。茹ですぎると香りが飛んでしまうので注意。

クマザサはハサミで刻み、レンジでチンして水分を飛ばし、鍋で10〜15分ほど煮出す。

クワの実は砂糖とともに蒸留酒に漬けると、簡易的な果実酒になる。

ハマグリとホンビノスはフライパンに入れ、料理酒を全体に軽く振りかけて、蓋をして蒸す。

シジミは水から煮て、沸騰したら火を止めて味噌を溶き、味噌汁に。

残りの貝はさっと茹でて殻を剝き、身を取り出して、茹で汁の中でよく洗う。とくにオキシジミは独特の匂いがあり、また砂抜き後も完璧に砂が抜けきらないことが多いので、この工程が重要になる。研いだ米の上に乗せて、茹で汁（洗い落とした砂が入らないように上澄みだけを用いる）、醤油、みりんで炊き上げる。

続けてメイン2種の調理。

まず、ミシシッピアカミミガメの卵の殻にハサミで5㎜ほどの穴を開け、軽く絞り出すようにして、黄身だけを取り出す。さらに卵巣の未成熟な卵黄も、ハサミで切って中身を絞り出す。ここに醤油とおろしにんにく、砂糖、塩、小麦粉を入れてから揚げの衣を作る。

アナジャコにこの衣をまぶしつけ、中温で揚げる。殻が柔らかいため、あまり神経質にじっくりと揚げる必要はない。

カメの四肢と尻尾の皮を引っ張って剝きとり、爪先を切って一口サイ

カメの卵黄はねっとりとしており、分離は容易だ。

ズにしておく。こちらも衣をまぶして、まず低温の油でじっくり火を通す。最後に高温でカラッと仕上げて、朴葉とナンテンを敷いた皿に盛りつける。

完成!!

1品ずつを見ればそれほど手が込んでいるわけではないのだが、食材が多すぎてちょっとした懐石料理のコースみたいになった。

さっそく、品評していきたい。

ミツバ、ウコギはどちらも香りが高く、天ぷらにしてもそれがしっかりと感じられる。ウコギの葉柄は柔らかく、揚げてしまうとまったく口に当たらない。いずれも塩だけで抜群に美味しい。

ミツバのお浸しは、八百屋で売られているものより数段強い香りがあり「これぞ野食!」という味わいが楽しめる。やや大きくなりすぎたかな……というものを使っても、加熱すると意外に柔らかくなり食べやすい。むしろ茹ですぎることで香りが飛んでしまわないように注意したい。

豪華な野食御膳が完成した（上）。
ミツバは大きいものほど天ぷらに合う（下）。

ミシシッピアカミミガメの卵の黄身は、味が非常に濃厚だがちょっと粉っぽさがあり、また加熱してもなかなか固まらない。茹で卵にしようとすると30分以上は茹でる必要があり、またそれでも白身は固まらない。そのため利用方法が限られているのだが、今回のようにから揚げの衣にするというのは、ひとつの最適解といってよいだろう。

アナジャコのミソはホヤのようなすこし独特な香りがするのだが、前述のような特徴を持つカメの卵を用いた、主張の強い衣とぶつかり合うことで、より個性的な美味しさを発揮している。

ミシシッピアカミミガメは意外なほどに素直な肉だが、筋肉の繊維や腱がジャキジャキしていて歯ごたえが強烈だ。これもカメ卵の衣とよく合う。

貝類の酒蒸し、シジミ汁はいまさら言うまでもない美味しさ。臭み

カメのから揚げはフライドチキンより美味（右）。
ハマグリの酒蒸しはさすがと唸る味だ（左）。

もなく美味しく食べることができた。ときにハマグリはちょっとクセのある匂いがするものがあるが、そんな時には醤油を軽く回しかけて、グリルで焼くと美味しく食べることができる。

貝の炊き込みご飯は、出汁がご飯の一粒一粒に染み込んでおり、潮の香りが心地よい。薬味にミツバを散らすと完璧。イソシジミは普通に食べると旨味が薄くてしょっぱいことが多いのだが、炊き込みご飯では美味しく食べることができた。

クマザサの茶はさっぱりとしていながら、後味に甘みが感じられる。さわやかな青臭さもあり、カメやアナジャコの強い味わいでいっぱいになった口の中をきれいに洗い流してくれる。ビタミン類が多く、健康茶として人気があるが、味もよいので日常的に利用したいもののひとつだ。

オキシジミからもとてもよい出汁が出る（右）。
クワ酒。モノクロだとこの色味が見せられないのが残念だ（左）。

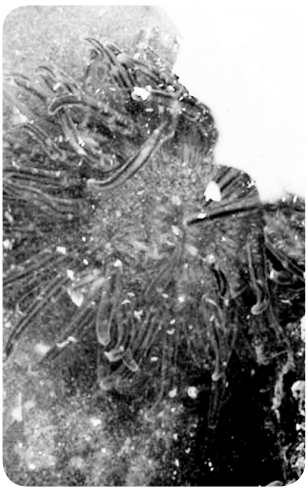
クワの実の果実酒はきれいな色が出て、香りも美しく、さわやかな甘みがあってとても美味しい。日本では蚕の栽培が下火になるとともにクワの実は利用されなくなってしまっているが、欧米ではマルベリーと呼ばれ、現在でもよく利用されている。果実酒のほか、砂糖でじっくりと煮てジャムにしても非常に美味しい。なお、ジャムにする際は酸味が不足しがちなので、敢えて完熟していない赤い果実を混ぜるのも美味しくするひとつのコツだ。

今回、実際に採取・調理した食材は、この時期に採れる獲物の中のごくごく一部に過ぎず、ほかにも味がよく、簡単に採取できるものがたくさんある。今回紹介したものも含め、春にはもっと採りやすいものや、むしろ夏になるのを待った方がよい食材もあり、この章に載せる食材の選定の際は少し苦労した。

いずれにしても、冒頭に記載した通り、この時期は一年で最もたくさんの獲物が狙える時期であることは間違いがない。野食デビューにはもってこいの季節なので、まだ未経験の方もぜひトライしてみてほしい。

食材図鑑

実践編で紹介しきれなかったものも含め、初夏の主要な食材について改めてご紹介していこう。初夏になると、気温の上昇に少し遅れて水温も上がってくる。干潟の生き物が活発になり、潮の満ち引きも大きくなるので、潮干狩りのベストシーズンと言える。干潟の食材は捕獲が容易で、野食初心者にはオススメだ。なお、この図鑑パートは、頭からひとつずつ読んでいく必要はない。「週末にどこのフィールドに行こうかな」なんてことを考えつつ、必要に応じて随時確認していただければ幸いだ。



イソギンチャク類

イソギンチャク目
最大で10㎝程度になる
唐揚げ、味噌煮、アヒージョなど

有明海で食用にされることで知られるイシワケイソギンチャクや、河口に近い砂泥底に多いタテジマイソギンチャクなど、内湾の浅い干潟に棲息しているイソギンチャク類は食用にできるものが多い。泥中の石や貝殻に付着し、海底に埋もれるようにして触手を開いているので、採取の際は周囲からゆっくりと掘り起こす。貝の内臓のような独特の風味があり、好みを選ぶが、南部ヨーロッパなどでもしばしば食用にされる。

ハマグリ

マルスダレガイ目マルスダレガイ科
10㎝程度
酒蒸し、汁物など

アサリと人気を二分する潮干狩りターゲット。漁業権が設定されている場所が多いので、採取の際は注意。4㎝以下のサイズはリリースしよう。

アサリ

マルスダレガイ目マルスダレガイ科
5㎝程度
酒蒸し、みそ汁など

いわずと知れた潮干狩りのスター。乱獲により数が減っているところも多いので、2㎝以下のものはリリースしたい。

ホンビノスガイ

マルスダレガイ目マルスダレガイ科
10㎝以上になる
酒蒸し、焼き貝、煮物など

最近東京湾奥を中心に数を増やしている外来種。汚染や酸欠に強く、こればかり見つかる場所も少なくない。味のよさが知られつつあり「白ハマグリ」の名で販売されることもある。生息地の環境により黒くなることがある。ハマグリと比べるとやや肉が堅いが、大きくなりよい出汁が出るので汎用性は高い。おでんに入れて軟らかく煮ると絶品。

バカガイ

マルスダレガイ目バカガイ科
6㎝程度
剝き身にして湯引き、ぬたなど

寿司ネタのアオヤギ、小柱として有名。潮干狩りでは大きいものはなかなか採れない。シオフキガイ同様なかなか砂が抜けないので、むき身にして砂を洗い流したほうが使いやすい。

ヤマトシジミ

マルスダレガイ目シジミ科
3㎝程度
みそ汁など

最近では「左党の友」としても知られる。還元が起こっているような泥底のものは臭みが強く、採取するなら粒が荒い砂泥底のものがオススメ。

シオフキガイ　**マルスダレガイ目バカガイ科**

4㎝程度　剝き身にして佃煮、かき揚げなど

砂が抜けにくいため人気がないが、バカガイの仲間だけあって味はよい。砂抜きの最中に死ぬことがあるので、持ち帰ってきたらすぐに茹でてむき身にし、ゆで汁で洗って砂を落とすほうがよい。

マテガイ

マルスダレガイ目マテガイ科
10㎝程度
焼き貝、ワイン蒸しなど

地下深くに潜っており、移動能力が高いため掘り採ることが難しく、塩を用いて捕獲される（詳しい取り方は前記）。世界各地で食用にされる人気の食用貝。味が濃いので焼き貝やワイン蒸し、バターソテーなどがおすすめ。大きくても殻が薄く、縁で指や唇を切ることがあるので気を付けたい。

ヒラタヌマコダキガイ

オオノガイ目クチベニガイ科
殻長２㎝程度
みそ汁、酒蒸しなど

今のところ有明海に定着が確認されている外来種。当地では大量発生しており、小さいながらもみそ汁や酒蒸しなどでかなり美味。利用の際には他の水域への移出が起こらないよう注意する。

ソトオリガイ

ウミタケガイモドキ目オキナガイ科
５㎝程度
塩茹で、みそ汁など

漢字で書くと「衣通貝」、薄く透き通る殻から名付けられた。ミルガイを小さくしたような見た目をしていて、水管が大きく目立つ。さっと茹でて砂を洗い落とし、ぬたにすると美味しい。

アナジャコ

エビ目アナジャコ科
体長 10㎝前後

寿司ネタのシャコとはあまり近縁ではない。ミソ（中腸腺）に癖があるが美味。アナジャコフクロムシが寄生した個体は泥汚れが落ちにくいが、食べても害はない。

シリヤケイカ

コウイカ目コウイカ科
外套背長（胴長）20cm 程度
刺身、炒めもの、天ぷらなど

初心者にも簡単に釣れる貴重なイカ。東京湾では4〜6月になると、工業地帯の岸壁にこのイカ狙いの釣り人が並ぶ。コウイカ（スミイカ）と比べるとやや身が硬いといわれるが美味。

メジナ類

スズキ目メジナ科
50㎝程度になる
刺身、塩焼きなど

磯の釣りものというイメージがあるが、30㎝程度までなら湾奥の岸壁からでも簡単に釣れる。強い引きをいなしながら釣り上げるのが楽しい。磯臭さも気にならず、脂がのるので塩焼きが美味しい。

スズキ

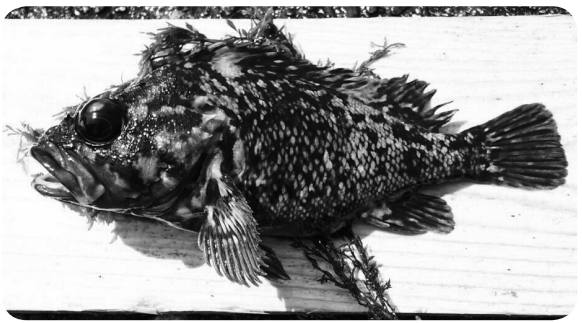
スズキ目スズキ科
80㎝程度になる
刺身、塩焼きなど

身近な場所で大物が狙えるので人気がある。ルアー釣りのイメージが強いが、40㎝程度までならアオイソメのぶっこみ釣りが最も簡単。水質によっては食べられないくらい臭い個体に遭遇することもある。

カサゴ

カサゴ目フサカサゴ科
30㎝程度になる
刺身、みそ汁、から揚げなど

障害物や岩の隙間をひとつひとつ探っていく「穴釣り」が面白い。簡単に釣れる割に味がよく、買うと高いので大物が釣れると嬉しい。骨からよい出汁が出るので、みそ汁やブイヤベースにするととても美味しい。産卵が一段落して脂ののりが戻る初夏が釣り・食材利用ともに最適。カサゴの仲間は成長が遅いため、資源保護のためにも、20㎝未満のサイズはリリースしたい。



ムラソイ　**カサゴ目フサカサゴ科**

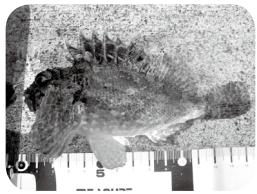
40㎝程度になる　みそ汁、から揚げなど

よく「色の黒いカサゴ」と呼ばれて混同される。カサゴよりもさらに浅い場所に棲息し、足元の小さい穴から大物が釣れあがってくることもある。磯臭いものがいるので、みそ汁や煮付け、から揚げがおすすめ。

ハオコゼ

カサゴ目フサカサゴ科
10㎝程度
から揚げ、煮つけ

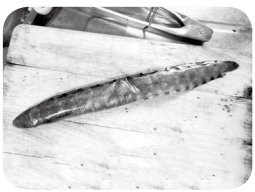
最も知られた刺毒魚のひとつ。小魚ながらその毒は強く、刺されると数時間にわたり強烈に痛む。患部を50℃程度のお湯につけると痛みが和らぐ。から揚げや煮付けにして美味。



イソカサゴ

カサゴ目フサカサゴ科
15㎝程度
煮付け、から揚げなど

小さいうえ背鰭に毒をもつが、よく締まった身は煮付けにするととても美味しい。カサゴの仲間は無毒とされているものでも、鰭が刺さると非常に痛く、腫れ上がることもあるので取扱いに注意したい。



ギンポ

スズキ目ニシキギンポ科
20㎝程度
天ぷら、から揚げ

棒の先に針と重りをつけただけの、極めてプリミティブな仕掛けで釣るのが面白い。味が淡白なので油と相性がよく、江戸前天ぷらのタネとして知られている。加熱すると身が強く締まって美味。

アイナメ類

カサゴ目アイナメ科
40㎝程度
刺身、塩焼きなど

釣りの人気対象魚であるアイナメと、よく似て一回り小さいクジメがもっとも身近なターゲット。どちらも岸壁での落とし込み釣りや穴釣りでよく顔を見かける。刺身や塩焼きで美味。

ダイナンギンポ　**スズキ目タウエガジ科**

30㎝程度　天ぷら、から揚げ

ギンポとよく混同されるがまったく違う仲間。ギンポより一回り大きくなる。味や身質もよく似ており、ギンポと同様に利用できる。釣れたものをバケツに入れておくと、よくカラスに盗まれるので注意。細長いので飲み込みやすいようだ。

ミシシッピアカミミガメ（ミドリガメ）

カメ目ヌマガメ科

甲長 25㎝程度

から揚げ、煮物、肉団子など

ペットとして移入されたものが逸出し、定着した外来種のカメ。全国のあらゆる淡水域に棲息し、固有種の水生植物を食害するなど、環境へ強い負荷を与えている。一方で食材としてみれば優秀で、とくに春～初夏の抱卵個体は卵や卵巣も利用できる。熱湯をかけて表皮を剝くと匂いは気にならなくなる。ゼラチン質に富んで歯ごたえじゅうぶんの肉は、から揚げがとても美味しい。

カミツキガメ類　**カメ目カミツキガメ科**

甲長 30 ～ 40㎝前後のものが多い　から揚げ、鍋、煮物など

カミツキガメは千葉県の印旛沼（いんばぬま）周辺など、一部地域で完全に定着し、生態系に多大な影響を与えて問題になっている。しかしその一方で、原産地では食用にされていること、さらに味がよいことなどから、持ち帰って食べる釣り人も増えている。ワニガメはより大型になるが、肉が硬く調理に工夫が必要。生きたままの輸送は禁じられているので、捕獲後速やかに締めること。

ミツバ

セリ目セリ科

高さ 30㎝程度

おひたし、和えもの、薬味など

冬～夏の幅広い時期に利用でき、特徴的な 3 枚の小葉や独特の香りがあるため判別も容易。栄養価も高く、さっと茹でておひたしにしたり、鍋の具になったり、生のまま薬味に利用したりと、食卓で八面六臂の活躍を見せる。大きいものなら天ぷらにしても美味。葉から根に至るまで全草利用できる。林床の湿り気のある場所によく生える。近くに水場がないような場所でも頻繁に見かける。

ウコギ類

セリ目ウコギ科
ウコギ飯、天ぷらなど

関東周辺ではヤマウコギが一般的。5枚の小葉をもつ特徴的な複葉にはウコギ科独特のさわやかな香りがあり、枝の棘と併せて判別が可能。新芽と若葉を利用するが、若木のうちは地面を這うように枝が伸びており採取は容易。山菜として名高いタラノキやウドと同じ仲間だが、ウコギはこれらの種ほど人気はなく、競争率も。塩もみした葉を刻んで炊き上がった白飯に混ぜる「ウコギ飯」が有名だが、天ぷらにすると苦みがまろやかになり食べやすい。

スズタケ

イネ目イネ科
2～3ｍ程度
炒めもの、煮物

太平洋側の低山に生え、里山や丘陵地帯でもよく見かける。5～6月に小指の太さほどのタケノコが生えるのでこれを利用する。小さいが歯ごたえがよく、えぐみも少なく利用しやすい。

クマザサ

イネ目イネ科
1～2ｍ程度
茶、天ぷら

開いた葉の周囲が縁どられるように枯れる様子を、歌舞伎の隈取りに喩えている。若い葉を乾燥して煮出すと、甘みと香りを備えた素晴らしい茶になる。若葉を天ぷらにすると美味しい。

クワ類

バラ目クワ科
1～10 m程度
生食、コンポート、果実酒など

初夏に採れる貴重な甘味。都心部では主にヤマグワが河川敷などにみられ、時期になると黒い実をたくさん生らせるので遠目にもすぐにわかる。海外ではマルベリーと呼ばれ栽培もされている。蒸留酒に漬けると非常にきれいな色の果実酒ができる。また、砂糖で煮てコンポートやジャムにするのもよい。その際には、完熟した黒い果実だけでなく未熟な赤い果実も少し混ぜると、甘みと酸味のバランスがよくなる。

カンゾウタケ

ハラタケ目カンゾウタケ科
傘幅30㎝程度
湯引き、シチュー、カレーなど

全体が鮮やかなピンク～赤色をしており、断面が霜降り牛肉そっくりなため、欧米では「貧者のステーキ」とも呼ばれている。実際は酸味が強くてステーキ様には利用できないが、さっと湯引きにしてスライスして刺身のように食べたり、サラダに入れると、そのユニークな食感とともに楽しめる。シイの老木に発生するので、神社の鎮守の森や海に近い丘陵地帯、関東周辺であれば河岸段丘崖の照葉樹林などが狙い目となる。

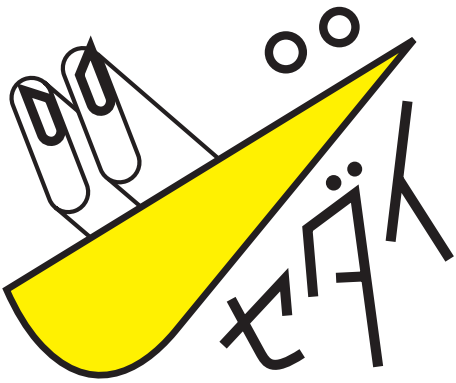
地上の成菌

地下の幼菌

ツチグリ

ニセショウロ目ツチグリ科
2㎝程度
バター炒め、炊き込みご飯

人家の庭にもよく発生する身近なキノコ。成熟した子実体は焦げ茶色～黒色の小さなミカンの様な外見をしており、外皮が剝けると星形に開いて特徴的な外見になる。初夏頃の未熟な子実体は地中にあり、これを食用にする。前年に発生した子実体の残骸を見つけ、周囲を掘り起こすのが早い。食感はコリコリとしており、外皮はキクラゲに似て、内部ははんぺんのようで、マイタケのようなさわやかなキノコ臭がある。



君は、セダイ

何と闘うか？

http://ji-sedai.jp/

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント
著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！　行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研
若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み
既刊・新刊を含む、すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!