

春夏秋冬 ^{ネオ}かてもものレシピ

～里山の森のようちえんの森にある neo かてももの(ふだん食べない植物)でつくるおやつ～



NEO KATEMONO OYATSU RECIPE

—— かてもものは、子どもたちの生きる力を育む自然の教材 ——

レシピ ないとう まさこ / くらだ みか

イラスト ほんだ かつら

春のかてもの

スミレ《スミレ科》

昔から短歌に詠まれた可憐な花、イギリスのシェークスピアのお話にも出てきます。ウィーンのお姫さまはすみれの花の砂糖漬けが大好きだったそうです。



94ツボスミレ

アケビの萌《アケビ科》

山形では、アケビの外皮にきのこ味噌をつめ、油で揚げいただきます。春一番にワインレッドの美しい花を咲かせ、つるはかごあみの材料。新芽の萌は春のごちそう。



アケビの萌



タンポポ

シオデ《サルトリイバラ科》

森のアスパラガスと呼ばれています。さっとゆで、おひたしやサラダでいただきます。丸く花を咲かせた姿も黒い実をつける姿もぜひ、観察してください。



エゾタンポポ

タンポポ《キク科》

花も葉も根っこも食べられるタンポポ。デンマークに暮らしたとき、タンポポのシロップを子どもと作りました。かてものの書では「グジナ」と呼ばれています。

ヤブカンゾウ《ユリ科》

春の若葉、初夏のつぼみ、オレンジ色の花まで、サラダやスープでいただけます。中華料理の材料としてつぼみを乾燥させたものが売られています。



ヤブカンゾウ

タネツケバナ《アブラナ科》

口に含んだときの香と苦味がクレソンに似ていて、イギリスでも食べられています。鷹山公のかてものの書では「タピラコ」と記されています。

春のサラダ

※ 用意する材料 ※
お好きなかてもの
好みのドレッシング

春の森と原っぱのサラダプレート
お皿に絵を描くように自由にもりつけましょう



夏のかてもの



クズの花 《マメ科》
ぶどうのような甘い香に近づくと、ぶどう色のクズの花でした。よく洗ってお湯を注いでお茶にしたり、かき揚げのように花を散らして天ぷらにしてもすてき。



ハルジオンとヒメジオン 《キク科》
どちらもキク科の似たお花で、食べることができます。新芽を集めおひたしに、花が咲いたら茎と一緒に天ぷらに。



柿の葉 《カキノキ科》
柿の葉には毒はありません。若葉を天ぷらにしてカリッと揚げ、塩をふったらおいしいおやつに。葉が大きくなったら、ごはんを包み柿の葉ずしを楽しみます。



ヨモギ 《キク科》

里山の元気なおばあちゃん、遊びに行くとヨモギ茶を入れてくれます。5月のやわらかい葉をフレッシュティーに、夏は葉のついた茎ごとドライに。ヨモギ風呂もスッキリ!



ウコギ 《ウコギ科》

森の中のトゲのないヤマウコギ、原っぱのトゲのあるヒメウコギ。米沢では、きりあえ（ゆでて刻み、焼き味噌であえる）やおひたし、天ぷらでいただきます。乾燥させ、クッキーやパンにも。トゲのあるヒメウコギは垣根として米沢では有名です。一般的に食べられていたのか、鷹山公のかてもの書にはありません。



春～夏の天ぷら

※ 用意する材料 ※

小麦粉 1 : 水 2
例) 小麦粉……………100g
水……………200cc
お好きなかてもの

- 1 よく冷やした水と小麦粉をねらずにさっくり混ぜ中くらいの濃度の衣を作る
- 2 花や葉に衣をサッとつけたら、170度から180度でカラッとあげる

※ 初夏から夏のお森のおすすめ ※

柿の若葉・ドクダミの花・オオバコの葉・クズの花・タンポポの花と葉
ハハコグサの花茎・ツククサの先っぱ・カキドオシの葉・ヨモギの新芽

つゆ草のブルーソルト

※ 用意する材料 ※

つゆ草……………お好みの量
塩……………少々

- 1 原っぱのつゆ草の花びらををつむ
- 2 青い花びらと塩を一緒にまぜます
- 3 青い色がお塩にうつったらできあがり



ツククサ 《ツククサ科》

朝露にぬれて咲く花。やわらかな茎と葉をサッとゆでおひたしに。花は手に取ると青い色がつので、塩やさとうに青色をうつし、楽しめます。



クワの実のはちみつ漬け

※ 用意する材料 ※

クワの実……………お好みの量
はちみつ……………お好みの量
ヨーグルト……………お好みの量

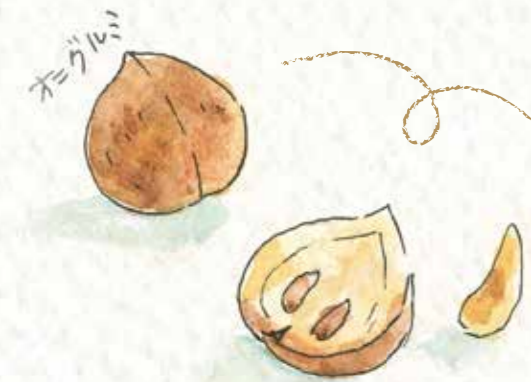
- 1 黒紫色になったクワの実をとる
- 2 瓶の半分にはちみつを入れ、クワの実を入れる
- 3 お好きなタイミングで召し上がり

ヨーグルトなどに入れていただいたり、元気シロップとしてスプーンでそのままペロツ。(時間が経つと発酵してアルコール分が出てくるので注意しながら召し上がってください)

秋しごと

くるみを割って食べてみよう

- 1
- 2



クルミ《クルミ科》

この森にあるのはオニグルミです。森の動物たちも大好物です。森のかてものや山菜を、ごちそうにしてくれる食材で、縄文人も食べていました。タンパク質が多く含まれ栄養たっぷり。

干し柿をつくってみよう



- 1 柿が色づいたら木からとり、枝をT字にカット
- 2 皮をむき、ひもにはさみ風通しの良いところにつす
- 3 表面が乾いたらもむ
1ヶ月ほどすると甘くなる



冬しごと

干し柿 チーズロール・ バターロール

※ 用意する材料 ※

干し柿……………お好みの量
クリームチーズ…お好みの量
※バターでも可

- 1 干し柿の真ん中に切目を入れ伸ばす
- 2 クリームチーズを入れくるくるまく
(バターもおいしい!)
- 3 カットしていただく



そばがきのクルミソース

そばがき

※ 用意する材料 ※

そば粉……………30g
水……………50cc

- 1 材料を入れてとけるまで泡立て器でまぜる
- 2 火にかけまぜる
- 3 固まってきたら火からおろししっかりとまぜる(かく)→そばがき

くるみソース

※ 用意する材料 ※

くるみ……………50g
さとう……………大さじ2~3
塩……………ちよっぴり
熱湯……………大さじ3
おしょうゆ…お好みでちよっぴり

- 1 すり鉢でくるみをしっかりとる
- 2 1に熱湯を入れ、おさとうも入れ溶かす
- 3 2におしょうゆを入れ塩で味をととのえる



里山森のようちえんは子どもたちの感性の育つ場所

Action for SDGs

目、耳、鼻、舌、皮膚の五官を通じて感じる
視、聴、嗅、味、触の五つの感覚を育みます。

森のようちえんの森と原っぱで出会える neo かてもの
Neo かてものとは、いつもは食べないけれど、
いざとなったら食べられる植物たちのこと。

里山森のようちえんの舞台となる森は山形県米沢市にあります。
米沢は、上杉鷹山公（1751年～1822年）の時代、
飢饉（農作物がとれなく食料が不足すること）に備え、
普段は食べないけれど、いざとなったときには食べられる
植物のリストが配られていました。
直江兼続公が菜園をつくったと言われるこの森には、
上杉鷹山公の時代を経て
今へと引き継がれている「かてもの」がたくさんあります。

今ここ（里山の森）にある時間を子どもたちと楽しむことは、
生きる力と里山の文化をつなぐ素敵な SDGs アクション。

里山森のようちえん研究会 代表 里山ソムリエ 黒田 三佳

里山森のようちえんメンバー（子どもたちの時間と空間づくりをしている大人たち）

本田かつら／内藤 雅子／黒田すみれ／田波 凪覇／高橋 悟／高橋 一恵／黒田 三佳

監 修

きのことしよくぶつのせんせい：島津 憲一

デザイン&制作

株式会社 川島印刷：沼澤 静江（デザイナー）／佐藤 康徳（企画）



森のようちえんずかん



里山森のようちえん研究会は
「やまがた木育」に
取り組んでいます。

やまがた緑環境税