



- 実施日：2024年4月12日（金）
- 場 所：淀川大塚河川敷公園、参加者：62名、天 候：晴れ（少し汗ばむ陽気）
- 行 程：10:00 野草の話、採取部位説明 ⇒野草採集（新人は岡田先生と野草観察）⇒水洗い、調理 ⇒班ごとに食事・懇談、後片づけ、写真撮影、機材積み込みの後 14:00 前に解散
- 野 草：下見で採集し下処理・保存した野草類に加え、当日班ごとにヤブガラシ、タンポポ、ヤブカンゾウ、カラムシ、ノジシャを採集しました。
- レシピ：和え物（**ナヨクサフジ**の白和え、**ヤブガラシ**のお浸し、**タンポポ**葉と花のサラダ、**カラムシ**のポン酢和え、**ヤブカンゾウ**の酢味噌和え、**ノジシャ** & **ハコベ**の胡麻和え）
捏ね物（**ヨモギ**団子）焼き物（**ノビル**のチジミ）漬け物（**セイヨウカラシナ**の浅漬け）
とじ物（**ツクシ**の卵とじ）＊ツクシは3月末に採取、あく抜き後冷凍保存済み

素晴らしい青空の下、今年も5名の新入・再入会員をお迎えし、恒例の野草料理を実施しました。岡田先生の説明の後班ごと一斉に野草採集。野草係リーダーの指示の下皆で協力して調理に取り組み、また調理以外では男性も主体的に加わり役割を果たしました。少し遅めの昼食になりましたが、全員で乾杯し和気あいあいの懇談で楽しい時間を過ごすことが出来ました。

毎年この野草料理を食する機会を持つたび、高い栄養価や様々な効果を持つ野草を通じて食の原点に近づくことが出来る気がします。野草係の皆さま、ありがとうございました。



熱心に岡田先生の説明を聞く



班ごとに担当の野草を採集



チジミは何枚焼いたかな？



ヨモギ団子は捏ねが肝心



チジミや団子を丁寧に分けて



大きな木の下でそろって乾杯！