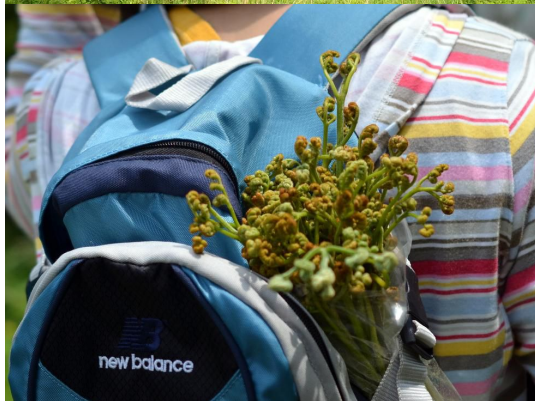


平成 29 年 6 月 10 日(土)・11 日(日)「山菜採りに挑戦」
～日光市栗山郷土呂部～



本年 3 月につづき、鬼怒川源流・栗山ツアー(ガイド役:キャンブ インドロボックル)に参加してきました。



見渡す限りの大自然で山菜採りです。



前回のツアー
で樹液を採取
したイタヤカ
エデの葉っぱ。



歩くだけで鳥のさえずりやカエルの鳴き声、たくさんの植物の香りを
感じることができます。



ホソバナアマナ



モリアオガエル



キャンプイン
ド
ロブックルに
移動してお待
ちかねのお昼
ごはん。



山菜たっぷりの炊き込みごはん



お手本のようなワラビ料理



シカ肉の味噌漬け



ウリッパとさつま揚げ



シカ肉早く焼けないかな～



マスの塩焼き



採ったワラビは
どうやって
食べればいい
のか土呂部の
お母さんたち
から丁寧に教
わりました。

どろぶ
土呂部高原のワラビ
おいしいレシピ

わたしたち、
こんなふうに食べています

うめこさん
としこさん
かつえさん

定番レシピ 2つ

①おひたし

 アクを抜いたワラビに、カツオ節・醤油・マヨネーズをお好みでつけてできあがり

②煮物

 アクを抜いたワラビを油で炒めて、粉末ダシ・塩・酒で味付けをし、軽く煮てできあがり