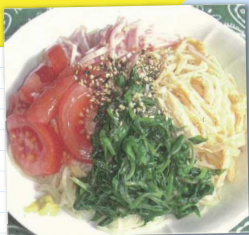


探してたのしい、食べておいしい

# 山菜・野草の 食いしん坊 図鑑

おすすめ **103** 種の  
見分け方・食べ方

ウシハコベの冷やし中華  
茹でてトッピングのキュウリの代わりに。キュウリより緑色が美しく、  
ゴマ油の効いたタレとの相性もよく  
おいしい。



## セリの卵とじ

セリの香りとタケノコの味がほど  
よく合い、セリとタケノコの異な  
る歯ざわりもうれしい一品。



あれも、これも食べられる！

## スベリヒユのサラダ

暑い時期にはもってこいのさわや  
かな味! ドレッシングの酸味と  
スベリヒユの酸味と  
がよく馴染む。

