

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
スベリヒユの酸味がよく馴染む。

