

愛宕山の食べられる野草

1. オオバコ (オオバコ科 オオバコ属)



薬用：車前子（葉）

咳止め・痰切り・消炎、浮腫取り

食用：おひたし、炒め物、天ぷら

最近めっきり減っているが、道路のへりなどに生えるので犬の散歩道と重なりがち。

2. ギシギシ (タデ科ギシギシ属)



薬用：羊蹄根 緩下、皮膚病・便秘

食用：中国ではよく食べられている。

天ぷら、おひたし

酸味と苦みがある。

スイバと間違えやすいが、どちらも食べられる。

3. カラスノエンドウ (マメ科ソラマメ属)



薬草：種子は鎮咳・去痰、葉茎は血行改善。

食用：カラスノエンドウ茶、ゴマ和え、炒め物、天ぷら

少し小型のカスマグサ、さらに小さいスズメノエンドウも食べられる

4. ノゲシ (キク科ノゲシ属)



食用：健康茶・中国では、苦菜として野菜に。苦みがあるが、若い芽はお浸し、天ぷらに。中国では日常的に食する。

タンポポに似た花だが、花は茎枝の先につく。高さは 50 から 80cm になるので、犬の通り道でも心配ない。