

山菜について学んでみよう！

山菜とは

山菜とは、自然の中に自生する野生植物のうち食用にできる植物のことをいいます。草丈がわずか10cmの小草から樹高20mにも達する大木の芽までも含まれます。

生育地は、山地から原野、畑など広範囲に及んでいます。山菜こそ自然食の元祖です。山菜には、栽培の野菜には見られない石灰、燐、硫黄、マグネシウム、鉄などの無機質やビタミンが含まれ、繊維質も豊富です。

一方、野草とは、山野に自生する草すべてを指し、もちろん山菜もこの中に含まれますが、野草には、薬草、毒草なども含まれます。

野菜との違い

野菜は、身近に生えるものの中から食味性と栽培性にすぐれたものを人工的・計画的に栽培し安定供給を求めたものです。栽培も大部分が種をまいてから収穫まで1年のうちに行われ、いつ収穫しても食用（やわらかさ）には、大きな違いはありません。

しかし、山菜は、多年草という点で大きな違いがあります。食用の部分も、やわらかい若芽や先端の部分に限られてきます。ですから、採取や収穫の時期が短く、タイミングが難しいです。



山菜の生態

山菜の多くは、多年草に属しており、野外では、異なった種類同士が、お互いにかかわりあい、大小の群落を形成しながら、一定のバランスを保って生活しています。人工的に栽培された野菜と違って、野生植物の生育量は限られており、繁殖力も大変小さいものです。ですから、山菜の採取にあたっては、最小限度にし、将来枯れたり消滅しないよう細心の注意が必要です。

みんなで食べよう！おいしい山形の山菜

