

南砺里山博2011 春・初夏編 4月～6月



山菜を採りに行く際は、勝手に人の山に入ることはやめましょう。

南砺で山菜

南砺市内で山菜料理を食べられる飲食店・宿泊施設、南砺市でみられる山菜をご紹介します。

山菜リスト 飲食店

1 五箇山旬菜工房 いわな 五箇山 TEL 0763-67-3267 FAX 0763-67-3187




名物「いわなのにぎり寿司」が五箇山そばとともに楽しめます!!季節の山菜、五箇山豆腐、山菜の天ぷらなどボリュームたっぷり五箇山の食を満喫できます!!

*1,500円(税込)

〒 南砺市西赤尾 道の駅ささら館1階 営 11:00～20:00 休 毎週火曜日(祝日営業)

2 拾遍舎 五箇山 TEL 0763-66-2744 FAX 0763-66-2818




南砺市産、福井丸岡産の玄そばを挽きぐるみ自家製粉した細打ち二八そばです。揚げとうふを添えてあります。又、春はググミ、ウド、木の下など生の山菜を使った天ざるがおすすです。

*1,000円

〒 南砺市上梨747 営 11:00～16:00(売切れ次第終了) 休 毎週水曜日(冬期不定休)

3 スターフォレスト利賀 利賀 TEL 0763-68-8100 FAX 0763-68-8101



期間限定の「山菜食堂」がオープン! 地元のかあちゃん手づくりの山菜料理が盛りだくさん。「五箇山おやき」も好評販売中。

*山菜定食1,500円
*山菜天ぷら・そば・うどん各1,000円 他

〒 南砺市利賀村坂上18 営 11:00～14:00 休 4月下旬より毎週土・日・祝日営業 不定休のため事前にお問い合わせ下さい。

4 利賀そば なかしま屋 利賀 TEL 0763-68-2035 FAX 0763-68-2747



そばの実の中心部分にそばのむき実のわり実を入れ、つなぎなしで打ち上げた100%の冷たいそば。

*1,200円
*限定1日10食 *4月～12月まで販売

〒 南砺市利賀村坂上1193 営 10:30～16:00(土・日・祝日のみ営業)

山菜リスト 宿泊施設

1 五箇山温泉 赤尾館 上平 TEL 0763-67-3321 FAX 0763-67-3836



岩魚の塩焼きやにじます造り、五箇山とうふなど五箇山の食材を使った会席料理。春は山菜の天ぷらや和え物など山菜が美味しい。

*宿泊(1泊2食)10,000円～14,700円
*昼食1,500円～ *事前予約必要(1日前)

〒 南砺市西赤尾町396番地1 営 11:00～22:00 休 無休

2 よしのや旅館 上平 TEL 0763-67-3227 FAX 0763-67-3230




山菜を中心とした膳。岩魚、五箇山豆腐など五箇山ならではの味。

*宿泊(1泊2食) 8,400～10,500円
*〔深山の山菜御膳〕 3,000円
*限定2～30食(2人以上30人まで)
*事前予約必要(1日前)
*4～7月まで販売

〒 南砺市五箇山皆葎366

3 お食事と民宿 なかや 上平 TEL 0763-67-3252 FAX 0763-67-3722



料理:岩魚塩焼、にじます刺身、山菜(ぜんまい・うど・わらび・五箇山豆腐・赤かぶ・そば) 季節の山菜など赤御膳で召し上がって戴きます。いろいろあります。

*宿泊(1泊2食) 7,350円～、昼食1,500～1,680円
*事前予約必要

〒 南砺市西赤尾町453 営 チェックイン15:00 アウト9:30 休 不定休

4 川合田温泉 山田家 福光 TEL 0763-52-0821 FAX 0763-52-0560



地元で採れる山菜を中心に使い料理をしています。写真は春の一例です。昼食だけの利用もできます。

*宿泊(1泊2食) 8,400～15,750円
*事前予約必要

〒 南砺市川西(川合田)1535

5 湯宴遊 福光温泉 福光 TEL 0763-55-1136 FAX 0763-55-1921




オーナーシェフ自ら買入人の証で市場仕入をしたきときとの魚と地元産のくま肉、しし肉等を使って調理します。

*8,400円から各種あります。
*事前予約必要(1日前)

〒 南砺市綱掛66 営 9:00～22:00 休 毎週月曜日

6 松風園 福光 TEL 0763-52-0051 FAX 0763-52-0052



富山の海の幸・山の幸を取り入れた会席料理。棟方志功の雰囲気味わえる和風旅館。

*ラジウム人工温泉
*宿泊(1泊2食)(2名様より)13,500円～
*事前予約必要(3日前)

〒 南砺市福光7471-8 営 11:30～20:00 休 不定休

7 砂風呂の宿 ふくみつ華山温泉 福光 TEL 0763-52-0500 FAX 0763-52-0550




源泉かけ流しの温泉に入ってさっぱりされたら、季節折々のフル会席で舌鼓!

*日帰り5,500円～ 宿泊(1泊2食)13,150円～
*事前予約必要(2日前)

〒 南砺市川西588-1 休 不定休

8 民宿 ふとみ 福光 TEL 0763-55-1963 FAX 0763-55-1963



ご飯がうまい。野菜がうまい何処にでもあるような食事です。生ごみはすべてリサイクル。家庭菜園の野菜を使っています。また春は山菜、夏は川魚、秋はきのこ、冬はブリ大根、一年を通して地元で採れた食材で丹精こめて作った郷土料理を堪能して下さい。

*宿泊(1泊2食) 7,000円、食事のみ 4,000円
*事前予約必要(5日前)

〒 南砺市太美60-1

南砺でみられる山菜一覧

<p>うど</p> <p>生育場所...林の隙など日当たりのよい場所 半日陰の傾斜地など</p>  <p>一果中に3～5個のゴマ状の種子をもつ。夏に小さな白い花をたくさん付け、秋に直径3mmほどの黒色の液果となる。</p> <p>高さは約150cmほどに成長し、大きいものは2～3mにもなる。「ウドの大木」という慣用語もあるが、木ではない。若葉、つぼみ、芽および茎の部分を食用とし、春・初夏(GW頃)に芽吹いたころに山菜として利用できる。つぼみや茎はおもに春が採取時期だが、若葉はある程度長期間に渡って採取することができる。</p>	<p>くぐみ(こごみ)</p> <p>生育場所...平地～高山帯 湿り気のある木陰などに群生</p>  <p>シダ類の多年草で、ぜんまい・わらびの仲間。雪解け後の比較的早い時期に顔を出し、一株からだいたい10枚前後の若い芽がでてる。太い見た目と違ってやわらかく、アクがないので食べやすい。</p> <p>15～20センチ程度の、穂先がぐるくと巻かれています。軟らかいものが山菜としての旬。群生するため、一株見つけたら周囲を探すとよい。</p>	<p>ぜんまい</p> <p>生育場所...湿った北側の斜面、植林幼木林や土手、谷沿い、水気のある木陰など</p>  <p>新芽はきれいなうずまき状で、表面は白く褐色の綿毛で覆われているが、成長すると全く毛はなくなる。</p> <p>裸葉(栄養葉)と実葉(胞子葉)があり、裸葉が山菜として食べられる。</p> <p>裸葉は個々が幅広い楕円形のような三角形で先は丸く、表面につやがない。実葉が独立し、裸葉より高くまっすぐに立って棒状の小葉が並ぶ。先に実葉が出て30cmほど伸びたころ、裸葉が1株から数本出てくる。</p>	<p>たらわ芽</p> <p>生育場所...丘や山など日当たりの良い場所 伐採跡地や焼け跡など</p>  <p>たら木の若芽。あまり枝別れをみせない落葉低木で、普通2～6m位だが10m程になるものもある。エビに似た味がすることから、山のエビとも呼ばれている。</p> <p>荒地にいち早く姿をみせるが、木が茂ったり日陰になると、自然に消滅してしまう。</p> <p>葉は枝先にかたまると付く。8月頃に花茎を出し、細かな白花が多数咲く。また枝や茎に生えているトゲには刺激物質が含まれ、刺口が腫れることがある。</p>	<p>ふき</p> <p>生育場所...湿り気がある場所</p>  <p>ふきは春先に出るふきのとうから始まり、夏には茎を食べ、お菓子にもなるすばらしい山菜。いろいろな料理方法があって、昔からよく食卓に登場していました。柄の長い丸くて大きい葉を出す。大きな葉っぱは、よく、他の山菜を束ねるのに使ったりもする。</p>	<p>いら(いらな、ミヤマイラクサ)</p> <p>生育場所...湿り気のある林の斜面</p>  <p>葉や茎がとげに覆われている多年草。葉は楕円形で長さ10cm程度、ギザギザした形をしており先端は尖っている。</p> <p>茎は30cmほどに成長するが、山菜として利用できるのは20cm程度。また、葉は食べられない。花期は7月～9月。</p> <p>とげに刺れると痛み、かゆみに襲われるため、採取する際は厚手の手袋が必要。とげは茹でると自然消滅するため、処理する必要はない。</p>	<p>すす竹(細竹、根曲がり竹、姫竹)</p> <p>生育場所...山地に群生</p>  <p>太さ1～2cm、丈は5～15cm程度で、白く歯ごたえのある竹の子。竹自体の高さは1.5～3mまで成長し、稈の上部で枝分かれする。花は穂状で、約60年に一度とめつたに咲かない。咲くときは群落全体が咲き、結実後に枯死する。</p> <p>すす竹の収穫は5～6月。灰汁が少ないので、皮をむいて灰汁抜きせずに調理できる。山菜やおせち料理の一品として人気。稈は農作物の支柱や竹細工にも利用できる。</p>	<p>木の下(もみじがさ)</p> <p>生育場所...木下の湿り気のある場所</p>  <p>木下に群生するので木の下と呼ばれる多年草。また、葉がもみじのような形をしているため、もみじがさとも名づけられている。</p> <p>旬は5～6月で、葉の開きははじめ頃の若芽を採取。やわらかいので、簡単に折りとれる。食用部分は若芽と若茎、花蕾。夏には紫色を帯びた白色の小花を咲かせる。</p>
<p>わらび</p> <p>生育場所...日当たりのよい草地や土手</p>  <p>シダ植物の一種。春から初夏にかけて、葉の開いていない若芽(葉)を採取して食用にするほか、根茎から採れるでんぷんをワラビ粉などに利用する。毒性があるため、熱湯(木灰、重曹を含む熱湯)を使って、あく抜きをする。茎は地下を横に這い、よく伸びる。葉は冬には枯れ、春に新芽が出る。成長すると0.5～1mくらいの背丈になる。葉は羽状複葉(小葉が葉軸の左右に羽状に並んでいる)で、小葉にはつやがなく、全体に黄緑色でやや硬めである。</p>	<p>あざみ</p> <p>生育場所...山の斜面の窪地、土手、道路沿い</p>  <p>アザミは山菜のなかでも味にクセがなく、シャリシャリした食感で、とても食べやすい植物。</p> <p>不用意に触ると鋭いトゲが刺さるのがアザミの特徴。</p> <p>葉も根も食べられるようですが、主に食べているのは茎の部分。</p> <p>外側の皮を剥いてから料理をするトゲの心配が無く美味しく食べられる。綺麗な花のあざみは食べられない。</p>	<p>こし油</p> <p>生育場所...低地里山から高山の林地</p>  <p>全国的に分布している。地下茎を伸ばして増えていくため、一面に群生している。形だけでなく味の方も「たらわめ」と似た風味ですが、たらわめより柔らかい感じの味。木肌は若木のうちは灰白色の特徴。</p> <p>8月頃、枝の先に淡黄緑色の細かい5弁花が咲く。球形の実を結んだ後、秋に実は熟し黒紫色の液果となる。こしあぶらの木材は、なめらかで彫りやすいところから彫刻の素材にも使われている。</p>	<p>山椒</p> <p>生育場所...山野</p>  <p>ミカン科の落葉低木。</p> <p>「木の芽」と呼ばれる若芽から、果実、タネ、さらには、はじけた果実の皮や樹皮まで使われる。</p> <p>しびれる辛味のもとサンショオールという成分。</p> <p>食欲増進や、胃腸の働きを活発にする効果があるとされている</p>	<p>せんな(葉わさび)</p> <p>生育場所...湿り気がある場所</p>  <p>数少ない日本原産の植物。</p> <p>防腐作用や殺菌作用があるといわれ、香辛料だけではなく昔から食中毒防止、リウマチや神経痛、捻挫の湿布薬としても用いられている。</p>	<p>みつば</p> <p>生育場所...乾いた土地</p>  <p>セリの仲間であるが、セリよりもやや乾いた土地を好む。</p> <p>日が当たる場所のミツバは、背が低くて小さいが、草むらのミツバは30センチ前後の立派なミツバである。</p> <p>香りが強く、歯触りもよい。</p>	<p>あまな</p> <p>生育場所...山野の湿った草原</p>  <p>山菜の珍味。サクら並に淡白な花が咲く頃に、根を掘ると小さな根塊が取れる。</p> <p>これを湯がいて、酢味噌などの和え物にするといよ。</p>	<p>よしな</p> <p>生育場所...谷沿いや渓流脇の斜面産地</p>  <p>一般的には、ミズナ、ミス、と呼ばれるうわびみょう。(野菜の水菜とは違うもの)の下ごしらえも、基本的にクセがないので茹でるだけで食べることができる。主に根の部分はすりおろしてミストロ口にするとも美味しくもあって美味しい。</p>