

# 飛騨地方の山菜利用状況(第2報)

小野真知子・南 広子・篠田順子  
佐藤知子・黒田智子

## Investigation on the State of Utilization of Wild Plants in Hida District (Part 2)

by

M. ONO H. MINAMI, Y. SHINODA,  
T. SATO, and T. KURODA

### 緒 言

高山市を中心とした飛騨地方は、本州の中央にあって、河川の多い自然環境に恵まれた中部山岳地帯の代表的な地方である。したかつてこの地方の伝統的な食品である山菜は、平坦地における都市や農村にはほとんどみられない、生活文化の進歩とともに失われた貴重な食品資源である。そこで著者らは温古知新の考えから、名古屋女子大学生生活科学研究所の飛騨川流域資源調査の一環として、今後における栄養食糧の研究に対する新しい資料を発見する目的で、この地方の食生活に特に関連の深い山菜食品の種類・自生状況および利用の実態などの調査を計画し、前報において、大野郡および益田郡について報告した。<sup>1)</sup>

今回は、高山市および吉城郡を対象として、前回とおなじ調査をおこなったのでその結果をここに報告する。

### 調査地区の概要

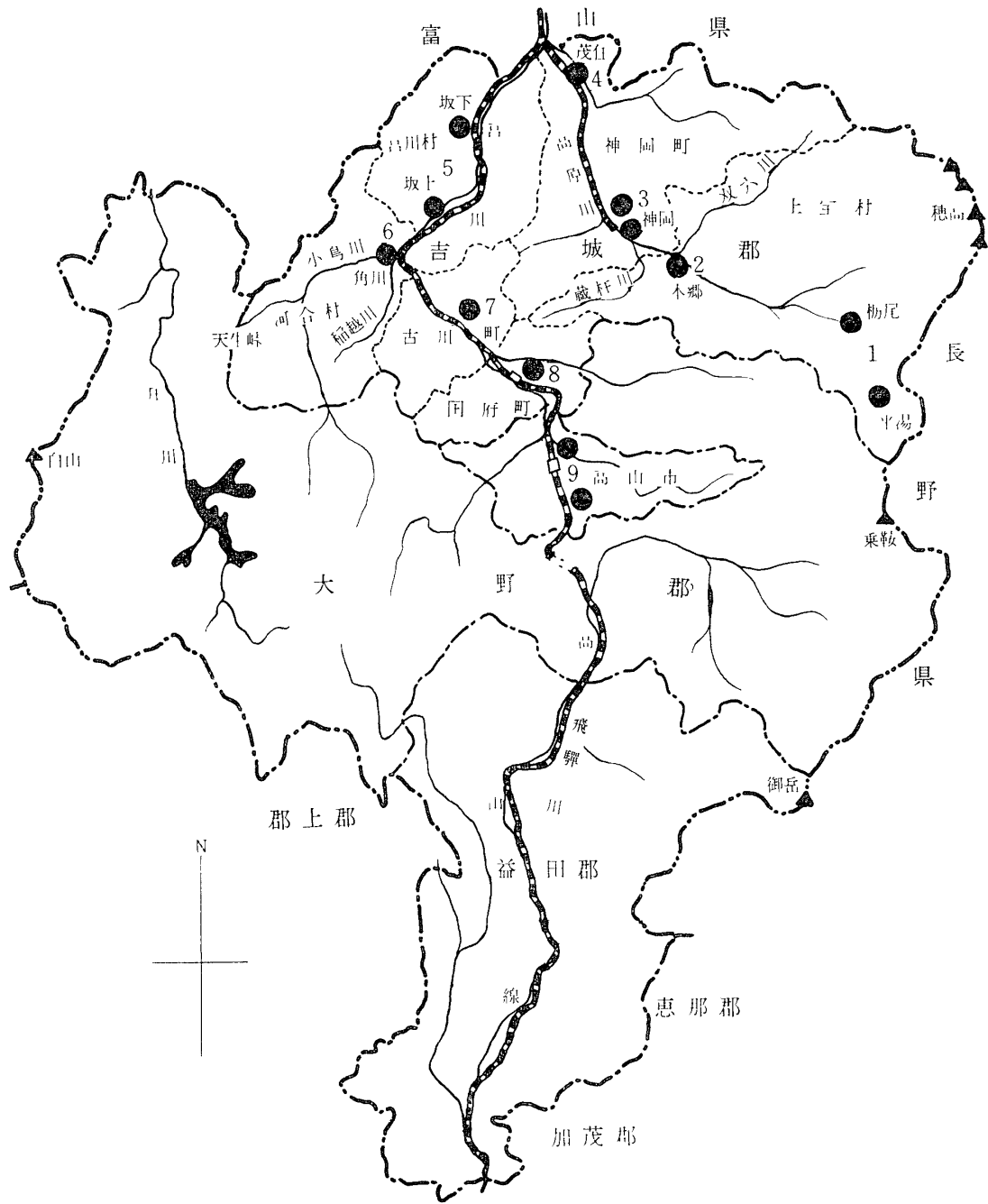
著者らから調査対象とした(第1図参照)岐阜県高山市は、飛騨山脈と白山火山脈の間に開けた海拔570m余の高山盆地にある人口5万ほどの町で、この地方における経済文化の中心であることは周知のとおりである。また、吉城郡は、上宝村、神岡町、宮川村、河合村、古川町および国府町の6町村よりなり、その大部分が山林で、東西に長く、南北に短く古川盆地を内包した峻嶺<sup>しゆんれい</sup>圍繞の山岳地帯である。この地方の主要産物は、林産業(木材・木炭・きのこなど)、農業および神岡を代表とする鉱業などがある。参考としてアンケート対象家庭における人口構成(第1表)、職業割合(第2表)を表わす。前者は、小・中学校の児童・生徒の家庭を対象としたものであるから、少年期が多く青年期かきわめて少なくなっているか、他の家庭においても現代の経済成長による男女青年層の人口流出はまぬかれない現況となっている。

### 調査方法

調査期間：昭和43年1月～12月

調査対象：一般家庭および山野

調査方法：予備調査、アンケートおよび聞き取り



第1図 調査地区

性別	地区		1	2	3	4	5	6	7	8	9	平均
	年齢											
男	少年期 (1~15才)		42.3	40.4	43.2	49.2	41.1	33.1	41.1	37.9	41.9	40.4
	青年期 (16~25才)		11.8	4.8	6.8	0	7.1	13.4	3.6	6.3	6.6	7.4
	成人期 (26~39才)		19.1	22.4	13.2	18.0	17.4	8.8	17.0	18.0	16.2	16.2
	壮年期 (40~60才)		19.1	17.7	31.2	19.7	20.4	31.6	24.1	21.4	29.3	25.5
	老年期 (61才以上)		7.7	14.6	5.6	13.1	14.0	13.1	14.2	16.4	6.0	10.5
女	少年期 (1~15才)		35.5	36.5	39.2	36.6	38.4	34.8	37.3	37.3	42.8	38.4
	青年期 (16~25才)		13.4	3.4	5.5	6.3	3.5	13.5	8.0	5.0	5.8	6.7
	成人期 (26~39才)		24.5	30.7	28.9	28.5	23.8	12.4	26.1	27.3	25.9	25.4
	壮年期 (40~60才)		16.0	14.5	16.2	11.1	17.3	23.9	9.6	12.1	16.4	16.0
	老年期 (61才以上)		10.6	14.9	10.2	17.5	17.0	15.4	19.0	18.3	9.1	13.5

第1表 人口構成割合

単位%

職業	地区		1	2	3	4	5	6	7	8	9	平均
農業	専業		36.7	53.1	4.7	7.4	37.0	57.4	65.2	61.4	15.3	34.1
	兼業		5.8	11.9	1.9	0	11.9	6.8	16.0	11.0	1.6	6.5
林業			2.9	1.7	0.3	0	2.8	2.2	0	1.7	6.0	2.5
鉱業			3.6	0	15.5	0	0.7	5.1	0	0	0	3.9
建設業			8.6	4.0	4.1	0	3.5	2.9	2.9	0	5.5	3.9
製造業			2.2	1.1	2.5	0	2.8	0	0	1.7	6.6	3.8
卸売業 小売業			10.0	3.4	8.8	3.7	2.8	6.8	4.4	3.0	4.1	2.8
会社員			5.8	4.5	35.0	59.3	2.8	5.7	2.9	3.0	23.6	5.5
サービス業			11.5	2.3	2.8	3.7	2.1	1.7	1.4	2.1	5.5	15.3
公務員			7.9	7.9	11.1	3.7	27.3	9.1	4.4	8.9	22.2	13.4
無職			1.4	1.7	3.5	0	1.4	0.6	1.4	1.7	2.7	2.0
その他			0	0	1.9	0	0	0	0	0	0.3	0.4
無記入			3.6	8.4	7.9	22.2	4.9	1.7	1.4	5.5	6.3	5.9

第2表 職業割合

単位%

調査事項：山菜食品の種類による利用状況，調理方法（料理法および保存法）  
可食部および採取方法  
山菜食品名の方言

予備調査を行なった結果、大野郡および益田郡で使用した山菜48種類に、なんてんはぎ、ねまかりだけ、あざみ類、ふし、のかんそう、あさつきなどを加えて、食べたことの有無、料理方法および可食部などについて調査できるアンケート用紙を作成した。

第1図に示すことく高山市、吉城郡を9地区に分けた1地区として栃尾を中心に平湯、中尾、榎根あたり一帯を定め、2地区としては猿餅、本郷、蔵柱と双六川にそった金木戸、双六のあたりとし、3地区としては神岡鉦山で有名な神岡を中心とした、麻生野、堀之内、飛騨船津あたりとし、高原川にそった茂住、横山あたりを4地区、打保を中心とした坂下、坂上、洞あたりを5地区、河合村を6地区、飛騨古川を中心とした古川町を7地区、広瀬を中心とした国府町を8地区、高山市を9地区と定めた。

各地区の小・中学校を13校選ひ（第3表）用紙を依頼配布し、児童および生徒の家庭における山菜食品の利用の実態を調査した。

調査地区番	学 校 名
1	吉城郡 上宝村 平湯小・中学校, 栃尾小学校
2	吉城郡 上宝村 本郷小学校
3	吉城郡 神岡町 神岡東小学校, 神岡西小学校
4	吉城郡 神岡町 茂住小学校
5	吉城郡 宮川村 坂下小学校, 坂上小学校
6	吉城郡 河合村 河合中学校
7	吉城郡 古川町 古川仲小学校
8	吉城郡 国府町 国府小学校
9	高山市 北小学校, 山玉小学校

第 3 表

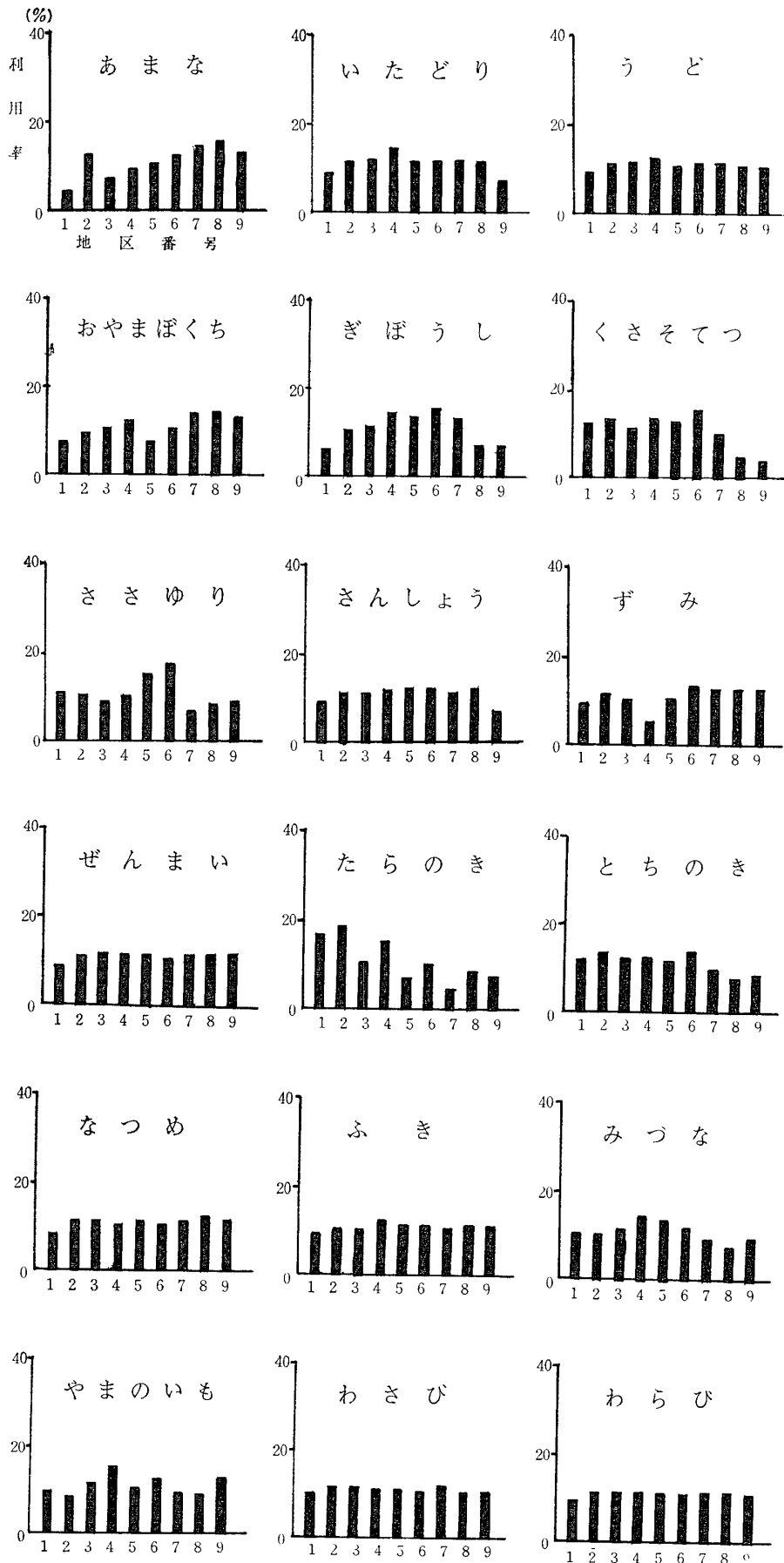
アンケート用紙回収後、その結果により、たいたいの状況を得てさらに詳細に知ることを目的として、調査地区全域にわたり追跡調査を行なった。すなわち、前回と同様に回答内容により、各地区ごとに検討し具体的な調理の方法や保存の方法また山菜の採取時期・その方法および可食部などについて戸別訪問および聞き込みを行なった。

### 結果および考察

#### 1) 山菜食品の利用度

9地区に配布したアンケート用紙約2200部に対して回収数1600余部で回収率44.0%~85.5%の範囲にわたり平均72.2%の回収を得た（第4表）。アンケート用紙中の山菜48種の利用割合を第5表に表わす。それ以外の数種については第6表の通りである。第2図は利用率平均か割合高くなっているものの地区毎の割合を示したものである

これらの結果により全地区で非常によく用いられているものに、わらび、せんまい、うと、わさび、なつめ、ふぎ、さんしょうかある いたとり、みすな、くさそてつ、あまな、きほうし、たらのきなど町中の商店に商品としては見かけない山菜も相当用いられているか、地区によって利用状況に差があり、たらのき（5, 7地区）、くさそてつ（7, 8, 9地区）、あまな



第2図 地区による利用の割合

地区	配布校	所在地	発送数	回収数	回収率
1	平 湯	上 宝 村	25	11	44.0
	栃 尾	上 宝 村	260	120	46.5
2	本 郷	上 宝 村	250	178	71.2
3	神 岡 東	神 岡 町	250	200	80.0
	神 岡 西	神 岡 町	150	109	60.6
4	茂 住	神 岡 町	45	27	60.0
5	坂 下	宮 川 村	90	67	74.4
	坂 上	宮 川 村	120	63	52.5
6	河 合	河 合 村	220	179	81.4
7	古 川 仲	古 川 町	110	69	62.7
8	国 府	国 府 町	280	236	80.4
9	北	高 山 市	250	194	77.6
	山 王	高 山 市	200	171	85.5
			2,250	1,624	72.2

第 4 表

(1, 3, 4地区), きほうし(1, 8, 9地区), すみ(4地区)などは( )内の地区か低い。くさそてつは平坦地で人家の多い7, 8, 9地区の利用か少なく, 6地区か特に多く1~6地区にわたってよく用いられていることは, これらの地区か春の山中で容易に採取することかできるためと思われる。また, この反対にあまなは1地区か特に少なく, 次いで3, 4地区の利用も低くなっている。これもやはり, あまなの自生か山はたよりも平地に多くみられるところからと考えられる。また, 全域で利用されるか特に利用度の高い地区のものかある。うこきは1地区か特に多く2, 8, 9地区もよく用いている。とちのきは全地区とも用いているか, 山間地である6地区か多く, 平坦地の多い地区よりも山間地区の方が樹木も多いためかよく用いている傾向かみられる。おやまほくちも全地区で割合よく利用されている。特に7, 8, 9地区の利用か高い。これは葉を春採取してゆてて干したのち保存し餅草の代用等に用いる方法と, 根を味噌漬などに用いる方法と二つの使用方法かあるか, 7, 8地区では前者か後者の2倍ほどあり, 9地区では後者か前者の3倍にもなっている。これは9地区か町中で商店の多いところであり漬物として味噌漬か市販されているため利用度か高くなっているものと思われる。

あとから加えた数種のものか利用について, なんてんはきは北部に少なく3地区ではほとんど用いられていない。その他の地区では割合よく用いられているか, 6地区の角川つのかわなどは栽培してこれを出荷したり用いたりしている。出荷されたものか用いている地区も多い様である。のかんそう, あさみ類, ふしなども用いられているか利用度は低い。ねまかりたけはどの地区も非常によく利用している。

## 2) 調理法別利用状況

山菜食品名	調理法 利用率平均	生のまま	ゆてる	塩漬	ゆしてから 干す	煮物	油いため	天ぷら	その他	可食部	
あまな	54.0		+			+			+	芽,	葉
いけま	0.7	+	+	+			+			芽,	茎
いたどり	72.0	+		+						芽,	茎
いわぎぼうし	9.7		+		+	+				芽, 葉,	葉柄
うこぎ	13.2	+	+			+				芽,	葉
うど	90.4	+	+	+		+			+	芽, 葉,	茎
おおばつめくさ	2.0	+		+						芽	葉
おたからこう	0.8		+	+		+				葉,	柄
おやまほくち	50.2			+	+				+	葉,	根
おんたで	1.6		+	+	+	+			+	芽,	葉
きぼうし	48.2		+		+	+				葉柄,	葉
くかいそう	0.5	+	+		+	+				芽,	葉
くさそてつ	59.2		+		+	+			+	芽	
くろくもそう	1.8		+	+	+	+	+			芽	
ささゆり	34.6	+	+			+			+	鱗	茎
さわぎく	1.3	+	+			+		+		芽,	葉
さんしょう	85.9	+				+	+	+	+	芽, 若葉,	実
しおで	7.7	+	+			+			+	芽,	葉
ししうど	2.8	+	+			+			+	芽, 幼	茎
しろつめくさ	11.6	+	+	+						芽,	葉
ずみ	52.7	+		+						果	実
せんまい	92.4		+		+	+				芽,	茎
たいもんじそう	3.2		+	+	+				+	若葉,	葉柄
たかねななかまど	0.5	+	+			+				芽	
たらのき	46.0		+			+			+	芽, 幼	茎
つくばね	0.6		+			+				若	葉
つりがねにんじん	15.9		+		+	+			+	芽,	葉
とちのき	57.9		+						+	種	子
とりあししょうま	3.3		+			+				幼	葉
なつめ	88.4	+			+	+				果	実
にがいちご	6.4	+								果	実

のふき	25 3		+	+		+			葉, 葉柄
はないかた	0 3		+			+			芽, 葉
ひとりしすか	0 3		+	+		+			芽
ふき	88 0		+	+	+	+			葉柄, 花茎, 葉
またたひ	14 4						+		果 実
まゆみ	6 3		+			+	+		身, 葉
みすな	68 2		+	+		+			葉, 茎
みやましくれ	0 8		+				+		芽
やくるまそう	0 3	+	+			+			若 葉
やしゃせんまい	15 5		+			+			芽, 茎
やまあしさい	0 6								芽, 葉
やまのいも	64 9								株 茎
やまはっか	5 1						+		葉
やまははこ	0 5					+	+	+	葉
ゆりわさひ	4 1		+						葉, 葉柄, 根茎
わさひ	88 9								葉, 葉柄, 根茎
わらひ	96 2		+	+	+	+			身, 茎

■70%以上利用    ▨50%以上利用    +30%以上利用    +10%以上利用

第7表 調理法別利用状況

アンケートの結果および追跡調査によって得た調理法別の結果は、第7表のこくである。ゆててから用いているものか一番多く、煮物と生のままも同しくらい多い。しかし全体で利用率平均の大きいもの10数種よりみていくとゆてるものと煮物か同じ程度で多く、生て用いるものは約半数である。これらの結果は、前報と同しく山菜食品は概してアクか強いので、アク抜きを目的でゆてているものも相当多く、ゆてた後流水にさらしてアク抜きをし浸し物、和え物、酢の物、汁の実および煮物などとして用いているものが多い。また、全地区において煮物の調理法、とくに自家製の味噌やたまりのみで煮るものが多いとみられた。

採取してそのまま食べることの可能な、なつめ、にかいちこ、すみ、いたとりなどは、間食的な食物として生て用いられるものが多い。また、なつめは保存用に塩漬したり、煮物として多量の砂糖、醤油、塩などで甘露煮にすることも多く調査地区西部と高山市では砂糖、塩、化学調味料のみで調味し、東部では塩を用いなくて砂糖と自家製の薄茶色で透明なたまりのみを使用している。特に7地区にある国府町木曾垣内のなつめは大粒で種が小さく栽培もして出荷され有名である。やまのいもやわさひはその根をすり卸してとろろにしたり香料として多く生のまま用いられる。なお、わさひの葉柄および葉を刻んで容器に入れ熱湯を注ぎ密閉してさめるまでおき、香辛味がよくてたものにそのままたまりをかけたたり、煮物、酢の物にする特長のある方法が多くみられ大変美味である。うとは、生て汁の実や、和え物、酢の物などとしてもよく用いられている。



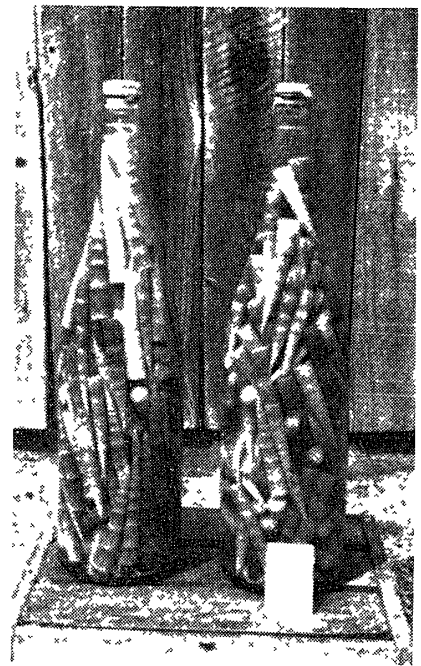
山菜の保存食品として塩漬にしたり、ゆでて後干したりしておくものもかなり多い、うと、ぎほうし、くさそてつ、せんまい、わらひなとかそれである。秋祭りや報恩講にもとして使用したりするか、せんまいの様にほとんどの家庭でゆでてから流水にさらしアク抜きをして天日で干して乾燥食品とした後もとしてすぐ使用したり保存しておいたりするものもある。わらひやせんまいの乾燥をする場合は、ゆてたものを天日で干しその間繊維組織をこわしなから干し上げるまで数回もみ操作を行なうと水に浸した時原形に近くもとり柔らかいものかてきる。

前報と同様、今回も全地区にわたってさんしょうの利用度が高く、葉・実ともに乾燥し粉にして香料として用いたり、佃煮としたりするか葉は生のまま、天ぶら、油いためとしても多く使われている。山菜食品の調理法では油脂の使用か少ないか、ふきも煮物のほかにゆでて後油いために用いることか多い。とちのきの調理法では種子を餅に混入することか普通であるか、中にはさらしてあんに混ぜて「とちのあん」を作っている家庭もあった。ねまかりだけは、春に山で採取しそのままゆでてから皮をむき1升ビンに1本ずつ丁寧にならへて飽和食塩水を入れ、ろうて密栓し半年以上保存する。この方法は飽和食塩水を用いたり、沸騰水を用いたり、また酢を使ったりして各家庭によりさまざまである。しかし容器は第3図に示す様にたけのこの形をそのままに保つためタルやカメなどはほとんど使用せず1升ビンに保存しているものか多かった。

以上の結果から山菜の利用方法はアクの弱いもの、またやわらかなものは生食か多く、アクの強いものは調理上、ゆてる、水にさらす、塩漬けにするなどしてアク抜きをした後用いている。採取時期や気候の関係で保存食品としておくものも多い。これらのものを使用する時は、煮物か多く、和え物、酢の物か次いで行なわれる方法である。これもまた前回と同様に、調理器具・手間か簡便なことや、イロリなとて煮込んだ“さい”か日常生活に根強く残っているためであろう。今回の調査地区でも和え物のほとんどは、アブラエ（学名：えこま *Perilla frutescens* しそ科）を使用していた。

前報と同様、全般的に油脂類の利用は少ないか、天ぶら、油いためのほかに和え物に、ゴマ、アブラエを多く用いていることは山菜類に多量に含有されているカロチンを摂取する上からも意義ある調理法である。最近の食生活における食品の合理化によって失われかちである食品中の繊維なども山菜類には多く認められ、特に保存のため乾燥して用いられるものは繊維質か多く、これらの利用もすでに報告されている血液中のコレステロール低下<sup>2)</sup>や、腸内におけるビタミン合成への影響<sup>3)4)5)6)</sup>も考えられる。以上の観点から山菜食品の利用は、インスタント食品の氾濫している現代の食生活の中に再認識されるべき何物かをもっている様である。

今後、恵那、加茂、郡上郡のあたりにおいて調査を行ない飛騨地方全域における山菜の利用状況についてさらに検討したいと思っている。終りに本調査にあたりご援助、ご協力を賜った本学広正義教授、南川幸教授および調査対象地区、小・中学校の教職員の方々をはじめご父兄のご協力に対し心から謝意を表する次第である。



第3図

## 参 考 文 献

- 1) 小野・篠田・南・~~中~~・佐藤・川上 : (1968) 名古屋女子大学紀要第14号, pp 31~45
- 2) Ancel Keys 他2名 : (1960) P S E B M 1961, v106
- 3) 安 田 泰 三 : (1953) ビタミン6, 7
- 4) 永 瀬 治 彦 : (1956) J Vitaminol 2, 102, 107
- 5) 永 山 研 三 : (1957) J Vitaminol 3, 24
- 6) 矢 野 元 照 : (1956) J Vitaminol 2, 209  
(1958) J Vitaminol 4, 81
- 7) 山 口 順 : (1959) J Vitaminol 5, 88

山菜食品名 科名	地区									方 言	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
あまな Tulipa edulis	ゆり	23	60	34	45	51	61	71	77	64	ちちな・みわば・ととき・むぎぐわい
いけま Cynanchum caudatum	かがいも	0	1	1	0	0	1	3	0	1	
いたどり Polygonum cuspidatum	たて	57	73	78	93	74	74	77	77	46	いったんだらけ・いったんどり・いたんどり いったんど・いたどれ・えたんどれ
いわきぼうし Hosta longipes	ゆり	11	11	9	7	5	16	12	8	7	うるい・きびき・きんばり
うこぎ Hosta undulata	うこぎ	34	17	4	0	4	10	10	24	16	おこぎ・こぎな
うど(野生) Aralia cordata	うこぎ	76	90	95	100	88	96	93	88	87	
おおぼつめくさ Stellaria florida	なでしこ	1	5	5	0	2	0	4	0	1	いわつめくさ
おたからこぎ Ligularia Fischeri	きく	0	0	0	0	5	0	0	0	1	やまぶき
おやまぼくち Synus palmato-pinnatifidus	きく	34	43	46	56	35	48	64	65	60	やまごぼう・やまごんぼ・ごんぼば・うらじろ ごぼうっば・うしごぼう
おんたて Polygonum Weyrichii	たて	1	1	0	7	1	3	0	0	0	いわたて
ぎぼうし Acanthopanax Sieboldianum	ゆり	28	47	49	63	59	67	58	32	32	うるい・じびき・きびき・きんばり きんばり・きぼうしゆ・うりっば
くかいそう Veronicastrum sibiricum	ごまのはくさ	0	0	0	0	3	1	0	0	0	とらのお
くさそてつ Matteuccia Struthiopteris	うらぼし	67	72	61	74	69	84	54	28	24	くぐみ・くごみ・くごめ・こごめ こごみ・くもみ
くろくもそう Saxifraga fusca	ゆきのした	1	1	2	4	4	3	0	1	1	いわぶき
ささゆり Lilium Makinoi	ゆり	34	33	29	33	49	56	22	28	29	やまゆり
さわぎく Senecio nikoensis	きく	1	1	0	0	3	1	4	1	1	きくな
さんよう Xanthoxylum piperitum	みかん	72	88	86	93	97	95	87	96	60	さんしゆう
しおで Smilax Oldkami	ゆり	2	1	1	7	8	39	2	5	5	しゆうで・しゆうで・しゆうでんぼう・しゆうでんぼ しゆうどう・ひでこ
ししうど Angelica polclada	せり	8	4	1	4	2	2	2	1	3	やまうど
しろつめくさ Trifolium repens	まめ	2	5	22	0	9	4	7	2	55	くろばー・つめくさ・しろはり
ずみ Malus Sieboldii	ばら	45	57	50	26	50	65	59	61	61	やまずみ・かいどう・ひめかいどう こりんご・こなしずみ
せんまい Osmunda japonica	せんまい	74	92	97	96	95	87	94	98	98	おとこせんまい・やまどりせんまい
たいもんじそう Saxifraga Fortunei	ゆきのした	0	1	0	0	0	1	0	0	1	
たかねななかまど Sorbus sambucifolia	ばら	1	1	0	0	0	2	0	0	1	ななかまど・たけさんしょう
たらのぎ Aralia elata	うこぎ	70	78	43	63	29	42	20	37	32	たらのめ・たら・たあら・たら うどもとき
つくばね Buckleya Joan	ひやくたん	0	0	0	0	2	1	3	0	0	
つりかねにんじん Adenophora triphylla	きく	5	10	6	15	14	53	16	16	9	ちちな・くさな・ちちやまな・あまな
とちのぎ Aesculus turbinata	とちのぎ	62	68	63	63	60	72	51	41	43	とち・とちのみ
とりあししょうま Astilbe odontophylla	ゆきのした	1	1	2	11	4	5	4	0	2	ねこのおんぼ・いわたら
なつめ Zizyphus Jujuba	くろうめもどき	70	92	91	85	91	86	90	97	95	
にかいちご Rubus micropyllus	はら	5	6	6	4	6	4	13	8	6	くまいちご・いばらいちご・からいちご あわいちご・やまいちご・すずいちご
のぶき Adnocaulon biclor	きく	13	24	27	43	26	26	24	23	24	やまぶき
はないかた Helwingia japonica	みずき	0	0	0	0	0	1	0	1	0	てつち・てずちな
ひとりしずか Chloranthus japonicus	せんりょう	0	0	0	0	0	1	0	2	0	よしのしずか
ふき Petasites japonicus	きく	73	85	83	100	94	92	86	91	89	ふうき・ほうき・やまぶき
またたび Actinidia polygama	ざるなし	6	19	7	7	23	38	9	10	10	こつら
まゆみ Euonymus Sieboldiana	にしきぎ	9	8	4	7	1	20	1	4	2	まゆみ・まるめ
みずな Elatosteme involucratum	いらくさ	65	62	72	89	85	74	58	49	61	よしな・たにふたぎ・うわばみそう
みやましくれ Viburnum urceolatum	すいかずら	0	0	0	0	2	2	3	0	0	
やくるまそう Rodgersia podophylla	ゆきのした	0	1	1	0	0	0	0	0	1	
やしせんまい Osmunda lancea	せんまい	14	16	13	22	15	15	15	15	16	やしせんまい・おとこせんまい・ほそせんまい・ ひのきせんまい
やまあじさい Hydrangea macrophylla	ゆきのした	0	0	1	4	0	1	0	1	0	
やまのいも Dioscorea japonica	やまのいも	58	49	68	89	62	75	55	53	76	なかいも・やまいも・じねんじょ・つくねいも
やまほつか Isodon inflexus	しそ	5	5	4	4	5	3	7	9	4	
やまははこ Anaphalis margaritacea	きく	0	0	1	0	0	3	0	0	0	
ゆりわさび Wasabia tenuis	あぶらな	2	4	3	0	5	3	9	6	6	こわさび
わさび Wasabia japonica	あぶらな	80	95	92	89	89	87	96	86	86	
わらひ Pteridium aquilinum	うらぼし	81	96	97	100	97	98	100	100	97	わらべ

第5表 山菜の利用率

山菜食品名 科名	地区									可食部	方 言
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
なんてんはぎ まめ Vicia unijuga		-			-	+	-	++	##	葉	あづきな
ねまがりだけ いね Sasa kurilensis	-	++	## ##	+	## ##	##	+	##	+	若 芽	ひめたけ・ささのこ・くまざさ
あざみ類 きく Cirsium Japonicum Cirsium Hilgendorfi					-	-	-	-	-	芽, 若葉, 幼茎	
ふじ まめ Wistararia brachybotrys			-			-		-	-	若 葉, つぼみ	
のかんぞう ゆり Hemerocallis longituba		-	-	-		-	-	-	-	芽, 若 葉	てんもんぞう・すいもんさ かんぞうな・びーびーな
あまつき ゆり Allium Schoenoprasum			-		-	-	-	-	-	葉, 鱗 茎	

- 1~10%    + 11~20%    ++ 21~30%    ## 31~40%    41~50%    51~60%    ## 61%以上

第 6 表