

山菜界期待のニューフェイス！

「山のネックレス」の異名をもつ最高級の“むかご”！

ウワバミソウ

○特徴：

ウワバミソウは、イラクサ科の多年生草本で、東北地方では「赤ミズ」、「みずな」と呼ばれており、馴染み深い山菜。

しかし、本県では龍神村や高野山などの溪流沿いの湿潤な林内に自生しているものの、まだまだ馴染みが無い。

春から秋まで収穫ができ、秋にできる“むかご（肉芽）”は「山のネックレス」とも呼ばれ、高級食材として珍重されている。



○食べ方：

葉・茎・むかごは、アクやクセがないので、「炒め物」、「和え物」など非常に幅広い食べ方を楽しめる。

茎はフキのように山菜そばの具材などに、むかごは主に「漬け物」として食べる。

むかごと茎を一緒に漬け物にしたり、茎の根元の赤いところとむかごを包丁でたたいてぬめりを出し「トロロ」にするなど、むかごと茎を一緒に味わう食べ方もできる。

葉はシラスと白ごまを混ぜ、ごま油と塩で味を調えれば「和風サラダ」としておいしく、また、「てんぷら」、「炒め物」、「和え物」などにも良い。



○旬：4～5月（むかごは10月）

○産地：田辺市（秋津川、龍神村、中辺路町）で露地栽培と林床栽培の試験中

○問い合わせ先：西牟婁振興局地域振興部林務課
(TEL:0739-26-7911)

現在、露地栽培と林床栽培の試験を実施中。
成果状況や利用の可否などはお問い合わせください。