

## ◆山菜の見分け方を学ぼう！

(手稲山で山菜教室・現地編 5/30)

手稲保健センターの主催で、手稲食生活改善協議会のメンバーが「山菜教室 現地編・調理編」を受講。現地編では、手稲山で、本物の山菜と本物そっくりの毒草の見分け方などを学びました。道中、講義そっちのけで山菜採りに熱中する場面もありました。



さあ、本物と偽物を見分け方を学びましょう



食べごろの「ウド」を見つけ、講師も興奮!? (右手にしっかり握っています)



おいしそうな「タケノコ」発見!



ただいま「フキ」採り真っ最中!

## ★山菜の調理法を学ぼう！

(山菜教室・調理編 5/31)

現地編で採取した材料を使い、ウドの天ぷら、山菜ごはんなど5品を調理。自然の恵みに感謝しつつ、天然の山菜を大いに味わいました。



見た目がそっくりな毒草に気を付けて!



うーん、見事なできばえ。味も最高です。



完成間近。盛り付け方も大切です



「やっぱり新鮮な山菜は、違うわ」



◀「ウド」の天ぷらは、さっと揚げるのがコツ

## 広告欄