

食べられる草・花

与論高校1年・3名

目次

1．研究背景

2．研究方法

3．活動を通して 4．感想・今後の展望

1. 研究背景

与論の魅力を島民に知ってもらいたい！！



与論島だけでできることはないか



与論の草花を使うのはどうか

2. 研究方法

- ① 町立図書館に行き、草や花の調理法が載った本を借りる
- ② ①を参考に献立を考える
- ③ 献立に使う草や花が生えているか確認する
- ④ 必要な草と花を採取する
- ⑤ 実際に調理し食べる
- ⑥ ヨロンfunの記事にまとめる

3. 活動を通して

草花の採取場所

～那間校区～



①ハイビスカス



②シロアワユキセンダングサ



～与論校区

⑥ウシクガジュマル



①リュウゼツサイ



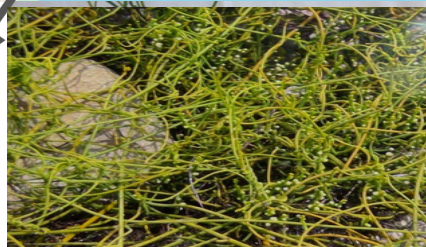
②ツルムラサキ



⑤長命草



④スナヅル



③ヨモギ



実際に調べた草を食べてみた！

食べてみた感想

- ・クワ キュウリに近い味がしたが、においはなかった。



- ・リュウゼツサイ
ほとんど苦みはなかった



- ・シロアワユキセンダングサ
苦みが強く感じられた



- ・ ツルムラサキ

味はほとんどなく粘り気があった が
食べやすかった



- ・ ヨモギ

苦みがあり、ヨモギの香りがした



- ・ 長命草

味はほとんどなく少し苦みがあった
が食べやすい



- ・ スナヅル

味はなく、繊維の歯ごたえがあり 噛
み続けるとネバネバしてきた



調理した結果

スナヅル

～ 長命草香る砂蔓ミシジマイ ～



【材料】

米 3 合・人参・鶏肉・しいたけ・

ネギ・醤油・みりん・酒・塩・スナヅル・長命草（ボ タンボウフウ）

～食べた感想～

- ・ 草の青臭さなどはなく
おいしく食べられた
- ・ スナヅルをもっと細かく
刻んだ方がよかった
- ・ 見た目に野草を混ぜ込んで
感じがなくて個性感が
あまりない



ククル

～ 心に沁みるヨモギチミリ汁 ～



【材料】

人参、卵、豆苗、小麦粉、タピオカ粉、本だし、ヨモギ

～食べた感想～

- ・体に優しい味だった
- ・チミリだけでなく、汁もほんのりヨモギの味がだしとして効いていた
- ・ヨモギ以外の野草を混ぜ込んでみるといいのではないか



ツルムラサキ

～ 蔓紫のひんやり春雨サラダ ～



【材料】 春雨・プチトマト・ピーナ
ッツ・みりん・醤油・砂糖・中華あ
じ・ツルムラサキ

～食べた感想～

- ・ ツルムラサキがネバネバしていた
- ・ ほうれん草に似たような味がした
- ・ スッキリしていて食べやすかった



～ ユンヌの草のパリパリ天ぷら ～



- 【材料】 てんぷら粉・油・リュウゼツサイ ・クワ
・ シロアワユキセンダン草 ・ ウシクガジュマル

～食べた感想～

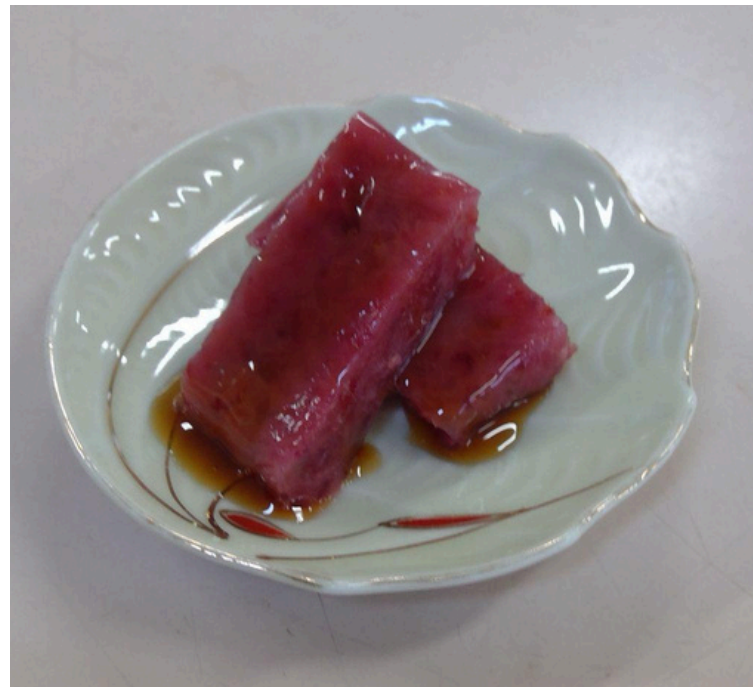
- ・リュウゼツサイが抹茶のうな味がした
- ・ウシクガジュマルの茎の部分が酸っぱかった
- ・ほとんど草自体の味はなく、スナック菓子のように食べられた



クジムチ
～ ハイビスカスのちゅらさい葛餅 ～



【材料】
葛粉、三温糖、ハイビスカス



失敗例

水分が多い・だまの残り



固まらない...

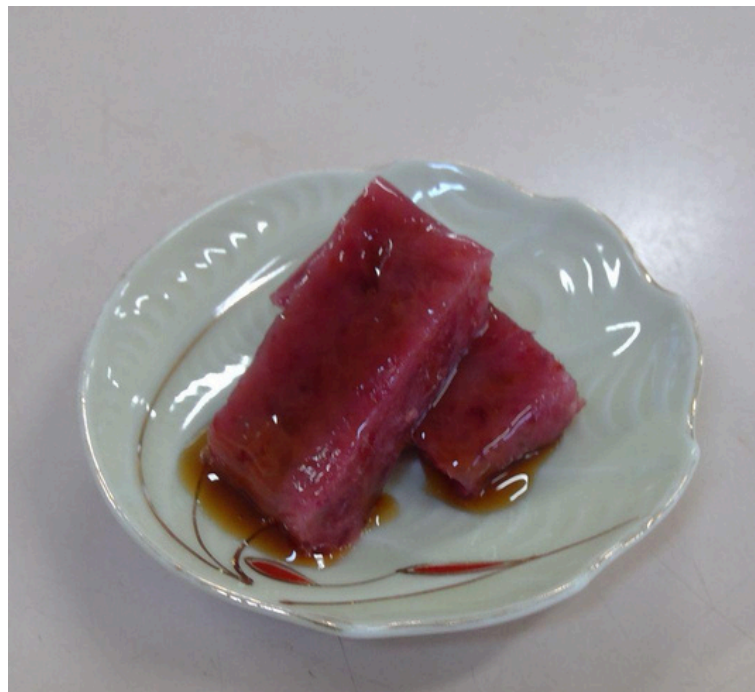
レモンの入れ忘れ



黒くなる...

～食べた感想～

- ・ ハイビスカスの青臭い味を感じた
- ・ ヨモギ餅と少し似たような感じだった
- ・ 甘さをもう少し抑えられるといいかなと思う



参考文献

町立図書館

- ・ 与論町(2012年) 『与論町 薬草のふるさととお料理』 与論町
➡炊き込みご飯、オオバコの春雨サラダ、天ぷら、
サンキヤーのチミリ汁、植物の情報
- ・ 嵩西洋子 (2018年) 『南の島のハーブ南山舎』
➡ハイビスカスの葛餅、植物の情報

4. 感想・今後の展望

探究活動で感じたこと

- ・ 普段は気にならない道端や庭に生えた草でも食べられるものがあると分かった
- ・ 与論島の魅力が増した気がした

ヨロン funの記事で料理を発信！！

与論の魅力を伝える

記事の内容

- ・ ミシジマイがどういうものか
- ・ 探究エピソード など

謝辞

試食にご協力いただいた先生方
草の採取にご協力いただいた方々

ご清聴ありがとうございました

※生徒名、画像や写真などHP掲載にあたり資料の内容を一部変更している箇所があります。

与論町海洋教育推進協議会