

# 2019 春の山菜 食しポ 図鑑



佐川急便「高尾100年の森」で採れた山菜。  
実際にスタッフが調理して食べた感想やお勧めをご紹介します。

**お勧め**

## ユキノシタ

苦味、青臭さがなく、サクツとした食感で癖がなく美味しい



天ぷら

## ヤブシガサ

ほんのり苦みがあり、癖のある味が好きな大人向けの味



天ぷら

## ミツバウツギ

柔らかな食感でほんのり甘み。癖なくさらりと食べられる



おひたし

## ゼンマイ

少々育ちすぎており、筋張って固く苦みがある



炊き込みご飯  
(ゼンマイ×ミツバウツギ)

## カンノウ

葉が肉厚で、臭みや苦みはなく、おひたしにすると、ほのかに甘い



おひたし

卵とじ

## ハナイカタ

癖のない苦みあと口にかすかにお茶のような香り



おひたし