

# 細野高原 山菜狩り園 散策マップ



三筋山山頂  
(標高821m)  
The summit of Mt. Misuji

## 主に採れる山菜



### 山菜狩りのお客様へ

1. 地図内の場所がわかるように①～⑧のナンバー看板が各所に設置されています。
2. 看板⑤⑥⑦⑧へは入口にチェーンがしてあり一般自動車・バイク等はいれませんので、徒歩での移動をお願いします。
3. 園内は山焼き後の“黒いすず”が靴や洋服に付くので、汚れても良い服装をご準備ください。
4. 園内での事故・盗難等に関する責任は負いませんので、十分にご注意ください。
5. その他 注意事項につきましては、右下の「細野高原利用基本ルール」をよくご確認ください。

園内のP駐車場はすべて無料です。トイレの設置場所

**※ご注意**

敷地内道路は作業道です。左のマークの箇所はチェーン規制にて一般自動車・バイク等の乗り入れができません。歩行者は通行できます。

★お車は所定の駐車場に停めるようにしてください。

伊豆ライトハウス  
☎0557-95-0220  
(賀茂郡東伊豆町 稲取3150-3)

至 国道135号線



チェックポイント間の距離 Distance between checkpoints

①～② 約400m	②～③ 約960m	②～⑦ 約450m
③～④ 約360m	③～⑥ 約290m	④～⑤ 約830m
⑤～山頂 約520m No.5 to summit 徒歩約10分	⑤～⑥ 約1.07km	⑥～⑦ 約1.15km
⑦～⑧ 約550m	⑧～① 約140m	

## ハイキングコース Hiking course

- 30分コース 30minutes course 約1.5km ①→②→⑦→⑧→①
- 65分コース 65minutes course 約3.5km ①→②→③→⑥→⑦→⑧→①
- 140分コース 140minutes course 約6.5km ①→②→③→④→⑤→⑥→⑦→⑧→①

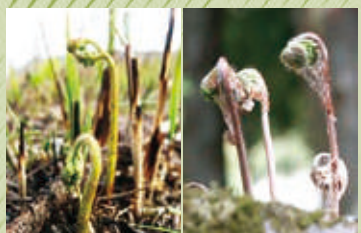
天気のいい日は⑧から三筋山山頂に足をのぼすのもおすすめ! 山頂展望台から絶景が望めます!!

## 細野高原利用基本ルール

細野高原管理・運営: 稲取地区特別財産運営委員会

- 湿原横内立入禁止
- 草原内車両侵入禁止
- 許可された植物(春の山菜、秋のススキ、ハギ)以外採取禁止
- 許可された場所以外禁煙
- 許可された場所以外野営・焚火禁止
- 許可された団体以外ドローン・ラジコン飛行禁止
- リードをつけない犬の散歩禁止
- ゴミは持ち帰りましょう
- ダニ・ハチ・ヘビ等危険生物に注意

# わらび・ぜんまいのあく抜き方法



わらび・ぜんまいは採ったそのままでは食べられません。必ず「あく抜き」の下処理が必要ですので、あくのぬき方をご紹介します。

※「あく抜き」とは… 食材を水にひたして、渋み・苦みなどの食用には邪魔になる成分を取り除く作業のこと。

- はじめに、山菜がすっぽり入るぐらいの大きさの鍋（直径30cm）に水を張って湯を沸かします。
- 湯が沸騰したら火を止めて山菜（わらびはそのままで、ぜんまいは葉をとってから）を入れて、『重曹（タンサン）※①』を大さじ1〜2杯ぐらい振りかけます。重曹が全体に馴染むように表裏をかえたりします。
- 山菜が水面に浮いてこないように軽く重石をしてそのまま一晩おいておきます。（あくやよごれが濁った水と一緒にぬけます）
- 最後に、一晩つけていた濁った水を捨て、流水で水洗いをして完成です。

※① 重曹は調理によく使われるのでスーパー等で普通に販売しております。食用でない重曹もあるので、お探しの際には「食用の重曹」でお探し下さい。

## 食べられる「ぜんまい」の見分け方

ぜんまいには同じ株から女ぜんまいと男ぜんまいの2種類が生えており、基本的に食べられるぜんまいは「女ぜんまい」ということになっていますので、採る時の参考にしてください。

### 食べられる

#### 「女ぜんまい」

綿毛の中の葉っぱが少なく形が平たいのが特徴



### 食べられない

#### 「男ぜんまい」

綿毛の中の葉っぱが多く丸く膨らんでいるのが特徴



### 「女ぜんまい」しか食べられない理由について（どれも不明確）

- 男ぜんまいは硬いので食用にならない。
- 男ぜんまいを食べたらお腹をこわすとされている。
- どちらのぜんまいも食べられるが、胞子を持つ男ぜんまいが採取されると子孫が残せなくなるので男ぜんまいは採らない。

## わらび & ぜんまい

## お手軽簡単レシピ

### わらびのお味噌汁



#### 材料（3〜4人分）

あく抜きしたわらび	1にぎり程度の束
だしの素	大さじ1〜2
味噌	おたま小1/2
水	500〜700ℓ

- あく抜きしたわらびを約3cm幅に切る。（水気は軽く絞る。）
- 沸騰したお湯の中にだしの素とわらびを入れる。
- 味噌をささっと溶いて、すぐ火を消す。（煮詰めると変色してしまうので注意。）
- お椀に注いで出来上がり。（出来あがってからすぐに食べない場合は、再加熱は電子レンジ使用をオススメします。）

### わらびの天ぷら



#### 材料

あく抜きしたわらび	適量
天ぷら粉	わらびを揚げる分とまぶす分
水	天ぷら粉に見合う分
塩	小さじ1
粉山椒	小さじ1/2
天つゆ	適宜

- あく抜きしたわらびの水分をよくとり食べやすい長さに切る。
- 水溶き天ぷら粉を入れる 前にわらびに少し粉をまぶす。
- 天ぷら粉を水で溶いた物を衣が薄めになるようにまぶし180℃に温めた油で揚げる。
- 2分くらい揚げたら出来上がり。天つゆ又は山椒塩で頂きます。

### ぜんまいときのこの炒め煮



#### 材料（1人分）

ぜんまい水煮	50g	かつおだし	60g
舞茸	15g	砂糖	2g
油揚げ	5g	濃口醤油	5g
サラダ油	0.5g	みりん風調味料	1g

- ぜんまい水煮はさつと水洗いをし、食べやすい長さに切る。
- 舞茸は石突をとり、食べやすい大きさにちぎり、油揚げは短冊切りにして、熱湯をかけ油抜きをする。
- 鍋にサラダ油をひき、1、2の具材（ぜんまい水煮・舞茸・油揚げ）を入れて炒める。
- 舞茸がしんなりしてきたら\*の調味料を入れ、煮詰めて出来上がり。

### ぜんまいのナムル



#### 材料

ぜんまい水煮	80g	ごま油	小さじ1
にんにくチューブ	適量	白ごま	適量
醤油	小さじ1強	味の素	少々
ダシダ	小さじ1強		

- ぜんまいをハサミで適当な長さに切る。
- 沸騰したお湯に塩を少し入れて茹で、臭み抜きをする。
- お湯を捨て、ダシダ→にんにくチューブ→醤油→ごま油→味の素の順で調味料を投入し、鍋の水分が無くなるまで炒める。
- ごまを混ぜてお皿に移し、冷蔵庫で冷して出来上がり。