



秋田的山菜 春季、夏季

01 蜂斗菜 (3-4月)

尋找的難易度：★★★★☆

是春季中最早發芽的山菜。蜂斗菜會在雪融的時刻同時發芽。會以圓形蕾狀的狀態從地面探出頭，等到蕾包綻放之後就會形成猶如太陽的形狀。做成天婦羅或是佐以味噌是主流的吃法。



02 櫟芽 (4-5月)

尋找的難易度：★★★★☆

會從櫟木的頂端生出新芽，而這個新芽正是食用的部分。新芽約生長在高約 2m 的地方，而且樹幹上有許多刺，是個採收需要費一番功夫的山菜。



03 莢果蕨 (5月)

尋找的難易度：★★★★☆

是個相較之下較易發現的山菜。會生長在乾淨的河川或是水源的附近。也會生長在步道附近，因此可以再健行中發現它們。需要注意有和莢果蕨相似的蕨類植物。



04 土當歸 (5月)

尋找的難易度：★★★★☆

是很常生在登山步道附近的山菜。有許多與其相像的植物，是在一開始較難發現的山菜。苦味較強，需要細心的去除澀味。



05 艾麻 (5月)

尋找的難易度：★★★★☆

是很常生在登山步道附近的山菜。莖和葉上有許多小刺，採收時需要特別注意。但這些小刺在煮過之後便會消失。因為沒有苦味，所以可以簡單調味就很好吃。



06 蕨菜 (6月)

尋找的難易度：★★★★☆

在日本之中可說是最有人氣的山菜之一。會生長在光線充足的草原上。在從地面延展的莖的前端，有著像是把手捲起來一樣的蕾包。會在去除苦味之後做成醃漬物來食用。



07 姬竹 (6月)

尋找的難易度：★★★★☆

姬竹是在東北地區被稱為根曲竹的一種竹筍。因為雪的重量而導致根的彎曲而得名。採收極為困難，需要進到深山的草叢中，才總算能找到的山菜。



山菜的採收方式

在山中野生的各種山菜，有著從以前開始就被大家遵守的採收方式。那個方式就是為了不讓山菜滅絕，採收時必定會留下一些山菜。

譬如說，這附近有 5 株山菜的話，那就只會採收 3 株或是 4 株，剩下的絕對不會採收。這樣做的話，明年之後也依舊會有山菜繼續繁殖生長，而我們也能夠繼續採收。

這就是人們一邊守護著大自然的資源而生活著的方法。



01 大傘樓梯草 (水菜) (5-9 月)

尋找的難易度：★★★★☆

會花費春天的結尾到初秋的這段時間慢慢的成長，可食用的部分是莖和葉。經常生長在水邊附近或是較潮濕的地面。會生長在許多地方，因此是很容易發現的山菜之一。



02 柴栗 (9-10 月)

尋找的難易度：★★★★☆

是生長在山中日本自古以來就有的栗子樹，被稱為山栗或是柴栗。雖然栗子的果實不大，但甜度很高所以非常受到大家的喜愛。就連熊也非常的喜歡吃。



03 樵針茸 (9-10 月)

尋找的難易度：★★★★☆

主要生長在已經傾倒的日本山毛櫸上，會散發出木頭香氣的一種香菇。在秋田用表示香氣的「Kanoka」來稱呼這種菇類。通常會用炒或燉煮的方式來料理。



04 舞菇 (10 月)

尋找的難易度：★★★★☆

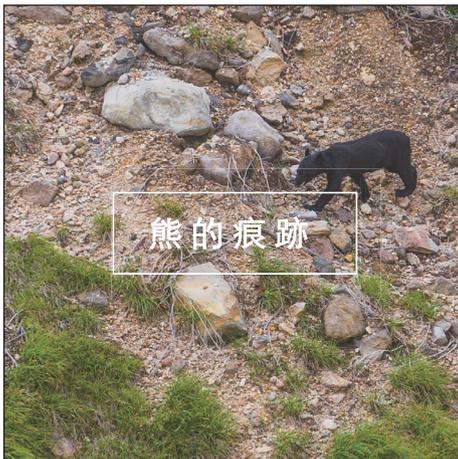
天然的舞菇是非常難發現且極為貴重的一種香菇。會生長在較老的山毛櫸的根附近。由於每年並不會生長在同一個地方，且數量非常的少，就算是香菇的採收專家也很難輕易的發現。



05 滑菇 (10-11 月)

尋找的難易度：★★★★☆

會生長在闊葉樹的倒樹上，是在日本廣受大家喜愛的一種菇類。栽培滑菇的農家也不少。天然的滑菇雖然不易發現，但和人工栽培的相比，天然的滑菇非常的美味。



06 熊的爪痕

在日本的本州的森林中，棲息著被稱為「月輪熊」——胸前有著像是月牙一般的記號的熊。在森林中有許多的熊的爪痕。無論是吃樹上果實的時後，或是在玩耍的時候，熊的爪子會刮傷樹皮而留下痕跡。



07 熊的巢穴

月輪熊一到冬天便會在像是洞穴般的地方進行冬眠，等待春天的到來。若是仔細的觀察森林的地面的話，就會發現有些地方凸起，又或是有空洞的地方。熊會在秋天的時候大量攝取食物，然後在積雪變厚之前進到洞穴中冬眠。

