

# ～むさしの自然観察園だより～

## 観察園の食べられる野草 2021. 2. 18



フキノトウがたくさん出てきました。

蕨のとう味噌 (おいしいおすすめレシピ)  
摘み取ったフキノトウをよく洗い、たっぷりの熱湯に塩を入れてさっとゆで上げ水につけます。

2～3 回水をかえながら半日くらいさらし、程よい苦みを残します。

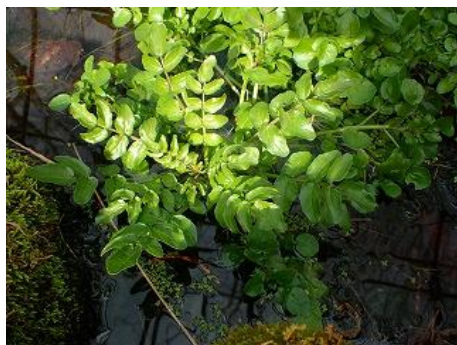
水気を固く絞って、細かく刻み、少量の油でいため、調味料 (味噌・砂糖・酒 各同量、花かつお) フキノトウの 1/3 から好みで加えて出来上がり。



ヨモギ (草餅のかおり)



アシタバ



クレソン (ケージ内の池)



セリ (外池)



エシャロット



# ～むさしの自然観察園だより～

2020.2.18



**エゾオニシバリ (いい香りです)**



**マンサク**



だ～れだ？

クロスジギンヤンマのヤゴらしい。



だ～れだ？

だれかな？

正解はトンボになるまでおまちください。