

# 野 野 菜



あけび  
→ P99



おかひじき  
→ P99



かたくりの花  
→ P99



かやの実  
→ P100



からし菜の塩漬け  
→ P100



くさぎ  
→ P101



くさそてつ(ここみ)  
→ P101



くず  
→ P102



さるとりいばら  
→ P102

さるとりいばらの実



つくしのいため煮  
→ P103



つるな  
→ P103



つわぶき  
→ P104



どくだみ  
→ P104



とちの実  
→ P104



蓮の実・れんこん  
→ P105

蓮の実

れんこん



はなみょうが  
→P106



はまぼうふう  
→P106



はまつな  
→P106



ひしの実  
→P107



ふきのとう  
ふきの煮物  
蒔・ふきのとう  
→P107



ほうき  
→P108



むべ  
→P109



みずからし  
→P109



むかご  
むかごごはん  
→P109



わさび  
→P110



いそもん  
→P112



もくずがいに取り用かご



茹でる前(上)と茹でた後(下)



かめのて  
→P113

もくずがいに(ずがいに)  
→P114

### 磯物・川物