

## 野草図鑑

身近にあり、採取が簡単でペットに与えることのできる野草の写真を集めました。全て実際に採取し、当院のリクガメに与えている種類です。

草食性爬虫類に限らず草食性哺乳類（ウサギ、モルモット等）にも与えることが出来ますが、どんなに優秀な栄養を持つ野草でもそればかりを単一で食べることは栄養の偏りを生じますので他の食材と組み合わせて与えましょう。また、農薬や排気ガス汚染等の可能性にも配慮し、安全な場所で採取されて下さい。

### オオバコ

---



硬そうな葉も非常に良く食べます。虫食い葉も多く、他の生き物からも好まれているようです。

繊維質も豊富で栄養的にも優秀な上、通年を通して身近な場所で採取可能な野草です。

### タンポポ（セイヨウタンポポ）

---



冬～春にかけてはロゼットと言う小さな株で過ごします。写真は4月初旬のためまだ小さいものです。

秋にも花をつけますが、秋の株は大きく葉の切れ込みも少ない為食料として重宝します。

## カラスノエンドウ

---



まだ寒い3月頃から収穫できる野草で助かります。先端の新芽が柔らかく好まれます。4月中旬には枯れ始めるので収穫期間はひと月ほどです。

## スズメノエンドウ

---



カラスノエンドウよりも小型のつる草。  
葉が小さいので食べでがらないかも。

## ハコベ

---



植え込みの下や日陰など少し湿った場所に多く見つかります。  
色々な種類があり、ミドリハコベ・ウシハコベ・コハコベ等それぞれ大きさに変化がありますがどれも食用になるようです。

## ナズナ

---



いわゆるペンペン草です。早春のロゼットは春の七草にもなっています。白い花とハート型の種を見れば一目瞭然なのですが、ロゼットだけを見つけるのはなかなか難しいです。株元のロゼット葉を覚えて（写真最右）おかないといけません。ロゼットから立ち上がった茎には大きな葉があまり付いていないので株元の葉を採取します。

## シロツメクサ（クローバー）

---



公園など身近に生えており、さらにほぼ1年中収穫可能な便利な野草です。

同じような場所に生育することの多いカタバミと葉が少し似ていますが、カタバミは食用ではないため混在しないように注意しましょう。

カタバミは葉がクローバーに似ているので間違えることがあります。花は全く似ていません。蔞酸含有量が多くカルシウムの吸収阻害を起こす為**食用にされません**。

## ハルノノゲシ

---



アザミのように葉が鋸状になっていますが、柔らかく、痛くはありません。葉の色や形は同じ種類でも変化があるようで上記の4枚の写真のように色、葉の質感共に異なっています。

## ヨモギ

---



日当たりのよい場所ならどこにでも生えている野草。  
先端の若い葉を摘みます。

## クズ

---



これもどこにでも繁茂している野草です。蔓を伸ばし広範囲に広がります。  
5月くらいから秋まで収穫できます。毛が生えているせいか嗜好性はイマイチですが先端の柔らかい葉を摘んでいます。

## レンゲ (レンゲソウ・ゲンゲ)

---



肥料用として春の田んぼ一面に広がっているのが見かけられるかもしれません。  
非常に嗜好性も良いのですが、たくさん茂って来たなと思った頃、田んぼの土の中に肥料として鋤きこまれてしまいました。生育し始めてから僅か3週間の間でした。

## ポーチュラカ

---



野草ではなく園芸品種ですが、野生のスベリヒユの改良種で食用になるようです。春から晩秋までものすごい繁茂を見せます。  
葉は多肉質で少し粘りがあり、嗜好性も良く、他の野草の少ない秋には重宝します。また、一度花壇に植えると種がこぼれ毎年勝手に育ってくれる上、鑑賞用としても優秀です。

## どこでも収穫できる

---



遊歩道の植え込みにもフレッシュなクローバーがたくさん。都会でも探せば収穫できるはず。

## 春のメニュー（4月上旬）



レンゲ（左）・オオバコ・タンポポ・カラスノエンドウ・ハルノノゲシ・ハコベ・クローバー・ナズナ・ヨモギのミックス。

## イタリアンライグラス（真空パック）



野草が不足してしまう時期には通販の牧草を利用することもできます。イネ科牧草は繊維質も多く低蛋白です。写真は真空パック。生牧草もあります。

（ネット通販：[中央牧草センター](#)）

## 参考になる本

野草採取時に役立つ本を図鑑中心に紹介します。

タイトル	著者	出版社	ひとこと
野草-自然の中で楽しむ里・野・林・海岸の野草500種-	平野隆久	永岡書店	さまざまな場所の野草を網羅
ミニ雑草図鑑 ～雑草の見分け方～	廣田伸七	全国農村教育協会	苗・生育期・開花期の写真付きで分かり易い
雑草博士入門	岩瀬徹 川名興	全国農村教育協会	オオバコ・タンポポ・クズ等本当に身近な野草について多くの写真を使用し紹介しており非常に分かり易い
野草図鑑 1～8巻	永田武正 永田喜美子	保育社	つる植物の巻・はこべの巻等1冊ずつ近縁のものについて特集している