

「山菜」と総称される食用の野生植物は、日本の伝統的な食文化の一つである。「山菜」は昔から、畑作物がまだ収穫の準備ができていない春先に重要な食料源となっていた。山菜を集めて食べる伝統は今日でも続いており、数十種類の山菜が家庭、レストラン、宿泊施設で出される。山菜は、茹でたり、漬けたり、天ぷらにしたり、そばや鍋などに入れることができる。

「山菜」という言葉は文字通り「山の野菜」を意味するが、海岸近くや草地で育つ種も山菜に含まれる。伝統的に、「山」という言葉は、文明や耕作を意図する「畑」とは対照的に、「荒野」を示すために使われてきたようである。「山菜」は、トマト、とうもろこし、キャベツなどの作物を指す「野菜」（やさい）と対をなすものである。山菜は、栽培された作物とは違って最初のうちは苦いため、それらを食するにはある程度の下準備が必要である。

山菜の種類

特に白神山地地域の雪深い山々では、数十種類の山菜が森林や道端に育生し、山菜文化が強い。ひとつの品種はウバミソウで、水気の多い場所を好むことから、ミズ（「水」）としても知られている。イラクサ科の植物で、川岸、道路の堤防、山の斜面に見られる。「ミズ」の茎の外皮を剥がし、水分をたっぷり含んだ内側部分を残して茹でると、セロリと同じような食感になる。「フキ」も茎と葉が食べられる野生植物で、地域全域にたくさん生える。「ネマガリダケ」は、チシマザサのほっそりした新芽で、煮たり味付けすることでおかずになったり、スープに入れたりして食べることができる。高麗人参の仲間である「ウド」は、スープやサラダに入れたり、揚げて天ぷらにすることが多い。

きのこ

厳密に言うと山菜ではないが、白神山地では多くの種類の食用キノコが自生している。ナメコは小さな琥珀色のキノコでぬるぬるしており、味噌汁でよく食べられる。ナラタケ（地元の方言でサワモダシ）もスープや鍋に最適である。どちらも倒れた木の幹に密集する。さらに貴重なのは、マイタケ（「踊るキノコ」）と呼ばれるもので、森の中で見つけたときの喜びが大きいと言われている。現在、日本のスーパーマーケットの多くは、栽培されたマイタケを販売しているが、野生のマイタケの風味ははるかに優れていると考えられている。

また、サクラシメジ、アミタケ、ハタケシメジなどもこの地域で見られる。ただし、食用キノコは毒キノコとよく似ていることが多いため、経験豊富なガイドと一緒に採取することを強くお勧めする。地元で採れた山菜も多く販売されている森のえき（白神山地世界遺産保護センター藤里館の隣）できのこや山菜の採集ツアーの予約ができる。または、藤里町の民泊施設や、info@fujisato.info に連絡して山菜取りツアーを手配してもらうこともできる。