



どんなあじかな?  
てんぷらにすればたべやすいかな

ほかにもみつけ  
たらおしえてネ



① 葡萄のみは



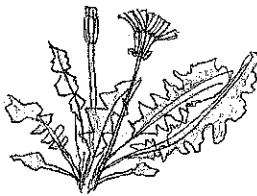
そのまま  
ジヤム  
おちゃ

⑤ ノビル



天ぷら  
いためもの  
みそしる  
ピクルス

⑨ たんぽぽ



サラダ  
天ぷら  
バターソテ  
ごまあえ  
ね→コーヒー

⑬ カキドウシ



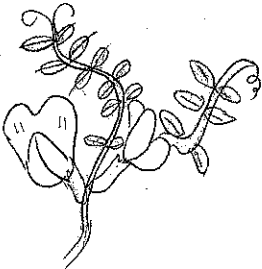
天ぷら  
おひたし  
おちゃ  
(はなはあかむらさき  
うろ)  
(ちどめ)

⑰ ヤエザクラ



はなのしおづけ  
おちゃ

② カラスノエンドウ



おひたし  
天ぷら  
あえもの  
いためもの  
(はなは  
むらさき  
ピンク)

⑥ セリ



なべもの  
おひたし  
天ぷら  
しるもの  
※ドクゼリ  
にちゅうい!  
くまがふとくえ  
たけのこみた  
いたふしNG

⑩ オオバコ



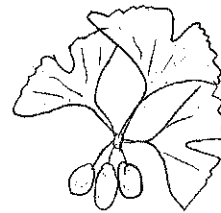
天ぷら  
あぶらいため  
あえもの  
サラダ

⑭ ハコベ



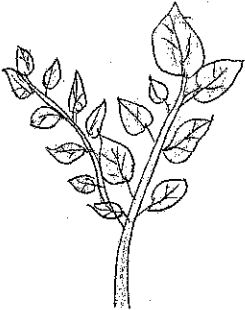
おひたし  
ごまあえ  
(はなはしろ)

⑱ キンナン (あきふゆ)



いため  
ゆで

③ クレソン



サラダ  
おひたし  
天ぷら

⑦ ヨモギ



天ぷら  
くさもち  
みそしる  
あぶらいため  
(おふろに  
いれる)  
(ちどめ)

⑪ ナズナ



おひたし  
ごまあえ  
すのもの  
おかゆ  
(はなはしろ)

⑮ ドクダミ



天ぷら  
おちゃ  
(けしゅうすい)  
(むしざされ)

⑲ サンショウ



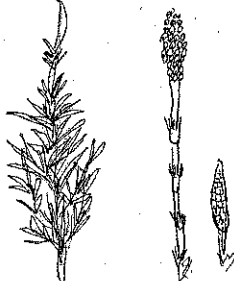
天ぷら  
みそしる  
あえもの

④ ギンギン



〈しっかりと  
アクぬきをし  
てから〉  
おひたし  
あえもの

⑧ スギナ・つくし



おひたし  
天ぷら  
たまごじ  
つくだに  
おちゃ

⑫ あか ツメクサ



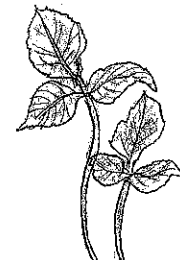
あえもの  
おひたし  
天ぷら

⑯ クマザサ



おちゃ

⑳ ミツバ



天ぷら  
あえもの  
おひたし  
しるもの