



八ヶ岳暮らし
と文化協議会
YATSUGATAKE LIVING
& CULTURE ASSOCIATION



写真はイメージです



写真はイメージです

野草は、こんなにおいしい。

参加者募集

オオムラサキの森のごちそう、採って、揚げて、知って食べる一日

春のオオムラサキセンターには、名前も知らずに踏み過ごしてしまいそうな“食べられる草”が、実はたくさんあります。何気なく歩いている森や道ばたに、暮らしにつながる食材が息づいている。そんなことを、私たちは普段あまり意識していません。

この企画は、ホクトピアンの佐藤元昭さんが日頃伝えてきた「野草は、知れば暮らしのすぐそばにある食材になる」という思いから生まれました。

今回は、野草に詳しい佐藤元昭さんを講師に迎え、実際に森を歩いて野草を採取し、公共施設の調理室で調理し、味わう体験型の収穫イベントを行います。ただ食べるだけではありません。採って、選んで、洗って、揚げて、盛りつけて。参加者みんなで一つの食卓をつくる一日です。

このイベントは、用意された料理を食べるイベントではありません。役割を持って関わることで、混乱のない、気持ちのいい時間が生まれます。草を知ると風景が変わります。食べられる。名前がある。暮らしにつながっている。そんな視点で歩くといつもの里山が少し違って見えてきます。「なんだか面白そう」そう感じたら、ぜひ一緒に。

開催概要

日時:2026年4月12日(日) 9:00(5分前集合)

集合場所:オオムラサキセンター 正面入口

調理場所:大泉総合会館 調理室

講師:佐藤 元昭 さん

参加費:600円

定員:25名を予定

持ち物:おにぎりなど(参加者に提供する物は、野草の天ぷら、お吸い物の二点です)

申込方法:QRコード、又は協議会のホームページより申込

※申込期限3月20日

ホームページ:<https://yatsugatake-lac.org/>

主催・企画:一般社団法人 八ヶ岳暮らしと文化協議会



お申込用
QRコード

当日の流れ(予定)

◎ 食材採取班

9:00頃 オオムラサキセンター集合
森の中を歩きながら、野草を採取します。「これは何?」「どう食べる?」そんな会話をしながらの、里山歩きです。
※ 10:30頃 調理場所へ移動

◎ 調理班

10:00頃 調理場所集合
炊飯や天ぷらの準備、調理器具・食器類のセッティングを行います。

食材がそろったら、調理スタート。野草を種類ごとに選別、きれいに洗浄、天ぷらや茹で調理。

出来上がった野草はお皿に盛り付けます。「これが、さっき森で見た草?」そんな驚きと発見が、自然と生まれます。

佐藤元昭さんのご紹介

—自然保護協会、自然観察指導員、東京農工大学大学院修士課程修了—

八ヶ岳に移住後、地域の自然観察サークルや学校と関わりながら、身近な自然の楽しさを伝える活動を続けている。近年は小学校での草花散策や自然体験の講師として活躍。高根東小学校では、しろつめぐさや笹を使った遊びや草笛を通して、子どもたちに自然と親しむ時間を届けている。専門的な知識に裏打ちされた視点と、誰でも楽しめる語り口が魅力。