

# 二井宿、古道ハイク

## 手づくり 山菜お弁当

H23. 5. 14

### 天ぷら

- ・たらの芽
- ・はりぎり
- ・コシアブラ
- ・いぬどうな
- ・たんぽぽ

たんぽぽ<sup>千レ</sup>  
煮物

### 漬物

- ・わりび
- ・ごぼう
- ・あいこ

ごまの  
おえもの

るじの花の  
酢物

### 山菜おこわ

- ・わりび
- ・たけのこ
- ・

### 山菜冷汁

- ・あいこ・わりび
- ・そば菜・ごま
- ・いぬどうな

二井宿産

手づくり  
こんにゃく煮

### 山菜汁

- ・わりび
- ・こしあぶら
- ・たらのめ
- ・あいこ
- ・いぬどうな
- ・うど・シイ