

なま たいひ そだ
生ごみ堆肥で育てよう!



食べられるお花



春

蒲公英 (たんぽぽ)



たんぽぽ (学名: Taraxacum)

キク科タンポポ属 開花時期: 3月~5月

説明: 蒲公英は、花・葉・根をすべて食用にすることができます。花は、てんぷらや和え物に、葉はサラダに、根は炒ってたんぽぽコーヒーとして使われます。葉と根からワインをつくることもできます。

夏

月下美人 (げっかびじん)



月下美人 (学名: Epiphyllum oxypetalum)

サボテン科エピフィラム属 開花時期: 6月~8月

説明: 月下美人は、名前の通り、夜暗くなってから花が開き、翌朝にはしぼんでしまう、一夜限りの花です。花を焼酎等につけて月下美人のお酒をつくったり、しぼんだ花をてんぷらにしたりして、食用にできます。

秋

秋桜 (コスモス)



コスモス (学名: Cosmos bipinnatus)

キク科コスモス属 開花時期: 7月~12月

説明: 秋桜は、花を食用とします。生で食べる場合は、花びらのみ、加熱する場合は、花全体を使えます。生のままサラダに入れたり、加熱して、蒸し物、焼き物、煮物、スープなどに。また、茹でた花びらを絞ってアイスなどのデザートの色づけにも使用できます。

冬

椿 (つばき)



つばき (学名: Camellia japonica)

ツバキ科ツバキ属 開花時期: 11月~4月

説明: 椿 (ヤブツバキ) は、花を食用とします。特に、白い椿は苦味が少ないといわれています。花を丸ごとてんぷらにしたり、花びらを茹でて和え物、酢のものなどにしたりします。また、実からは椿油ができます。