

科	種	環境	生育量	食(数字は採取月)	備考
コハノインカゲマ	ワラビ	草地	少ない	4-7若芽	
イノモトソウ	オオハノイノモトソウ	石垣	少ない		
オンダ	オクマワラビ	石垣	普通		
オンダ	ヤブツツクサ	石垣	普通		
イワテンダ	イヌワラビ	石垣、道端	普通		
ウラボシ	マツタ	石垣、樹幹	多い		
ウラボシ	ノキンゴ	石垣、樹幹	普通		葉のねじれ具合が乾湿の指標
スキ	スキ	斜面	高木1本		
ヒノキ	ヒノキ	斜面	(周辺部)		
ユリ	ホトギス	石垣	少ない		
ツククサ	トキワツククサ	平坦部	少ない		
ツククサ	ツククサ	平坦部、道端	少ない	4-5若芽、花+茎先	
イネ	ススキ	平坦部	少ない		
タケ	モウソウチク	斜面	(周辺部に群生)	4タケノコ	
サトイモ	ウランマソウ?	平坦部	数本		毒
カヤツリクサ	アオスケ	石垣	少ない		
クルミ	オクルミ	斜面部	周辺部に数本	9-10果実の核	
ニレ	ケヤキ	斜面部	稚樹1本		
ニレ	エノキ	平坦部	実生数本	9果実	
クワ	イヌヒワ	斜面部	若木数本	10-11果実(♀)	
クワ	ヤマクワ	斜面部	若木数本	6-7果実(♀)	
クワ	ヒメクワ	斜面部	若木数本	6-7果実(♀)	
イラクサ	カラムシ	石垣、斜面部、平坦部	多い	4-7若い茎葉を天ぷらに	
タデ	スイハ	石垣、斜面部、平坦部	普通	冬~4若芽10-15cmを茹でて	
タデ	ミスヒキ	平坦部	少ない		
ヤマコホウ	ヨウシュヤマコホウ	平坦部	少ない		毒
オンロイハナ	オンロイハナ	平坦部	少ない		毒
ナデシコ	コハコ	平坦部	多い	アクが少なく生食可	
ナデシコ	シドリハコ	平坦部	少ない	アクが少なく生食可	
ナデシコ	ウシハコ	平坦部	少ない	アクが少なく生食可	
シキミ	シキミ	斜面	(周辺部)		毒
クノキ	シロタモ	平坦部	稚樹数本		
キンホウケ	ハンショウツル	斜面~平坦部	少ない		毒
キンホウケ	コホタツツル	斜面~平坦部	少ない		毒
キンホウケ	センニンソウ	斜面~平坦部	少ない		毒
アケビ	アケビ	斜面~平坦部	少ない	秋果実	
ドクダミ	ドクダミ	石垣	多い	春~秋 若い茎葉を茹でるか天ぷら	
ツバキ	チャ	平坦部(法肩)生垣	多い	春:新茶の天ぷら	茶の様々な効用
ケン	ムラサケマン	平坦部	少ない		
セリ	シャニンジン	平坦部	少ない	春の柔らかい茎葉を茹でる	
ユキボシタ	マルハウツギ	石垣	普通		
ハラ	クサイチゴ	平坦部	一部に群生	5-6果実	
ハラ	ヤブヘイチゴ	平坦部	普通		薬用(焼酎漬)
ハラ	ノイハラ	平坦部	一部に群生		
ハラ	ヒワ	斜面	結実木あり	5-6 果実	葉は薬用
マメ	シロツメクサ	平坦部	多い	若葉の塩茹で、花の天ぷら	
マメ	アカツメクサ	平坦部	普通	若葉の塩茹で、花の天ぷら	
マメ	フジ	斜面	(周辺部)	若葉の天ぷら、2分咲花の姿揚げ	
マメ	クズ	斜面~平坦部	普通~多い	若い先の天ぷら	
マメ	カラスノエンドウ	斜面~平坦部	多い	3下-4上開花前の若葉、4下-5未熟な豆果	
カタハミ	オオキハナカタハミ	法肩(テラス前)	群生		
フウロソウ	ケンジョウコ	平坦部	少ない		薬用(胃腸等)
トウダイクサ	アカカシウ	斜面	(周辺部)	春赤い若葉を天ぷらか茹でる	
ミカン	カラスザンショウ	斜面	(周辺部)		
ミカン	カラタチ	平坦部	(接ぎ木の台木)	4-5みかん状果をリキュールに	
ニシキギ	ツルウメモトキ	斜面~平坦部	少ない		
フトウ	ヤブカラシ	斜面~平坦部	少ない	若い先の天ぷらか茹でる	
フトウ	エビツル	斜面~平坦部	少ない	秋 果実(♀)	
フトウ	ノフトウ	斜面~平坦部	少ない		
ミスキ	アオキ	斜面~平坦部	少ない	春(新芽展開前)アキ抜き油炒め、数ヶ月塩漬にし塩抜後油炒め等	生葉を外用薬に
ウコギ	キツタ	斜面~平坦部	一部に群生		毒(葉、かぶれ)
ウコギ	ウド	斜面	少ない	3 太い新芽を薄切りにして	
セリ	ヤブシラミ	斜面~平坦部	少ない		熟果を陰干し強壮など
アカネ	アカネ	斜面~平坦部	少ない	根で薬草酒	根から染料
アカネ	ヤエムグラ	平坦部	多い		
クマツヅラ	クサキ	斜面	(周辺部)	若葉を塩茹で	
シソ	キランソウ	平坦部	少ない	4-5上花期に姿揚げ	
シソ	カキトオシ	平坦部	少ない	4-6若葉や花の天ぷら	
シソ	ヒメドリソウ	平坦部	多い	4地上部の天ぷら	
スイカスラ	ニワコ	斜面	少ない	4上 若芽を茹でるか天ぷら	
キク	タイアサミorアスマヤマアサミ?	平坦部	少ない	春、若い芽・葉を刺を取り茹でるか天ぷら	
キク	セイタカアワダチソウ	平坦部	少ない	春~夏(蕾の前まで)茹でるか天ぷら	
キク	ヒメジョオン	平坦部	少ない	3-5 花茎が伸びる前の葉を天ぷらか塩茹で	
キク	ハルジオン	平坦部	普通	3-4 花茎が伸びる前の葉を天ぷらか塩茹で	
キク	フキ	平坦部	数か所に群生	2-3 花芽、4-8 葉柄を塩茹で・皮むき、炒める	
キク	ツワブキ	石垣	普通	3-4 若い葉柄と巻いた葉	
キク	ヨモギ	平坦部	普通	4-6 若葉と柔らかい茎先を茹でるか天ぷら	
キク	ヤブヒラコ	斜面	少ない	3-4 若葉(茎が立つ前:おひたし)	
キク	オニヒラコ	斜面~平坦部	少ない	3-4 若葉(茎が立つ前:おひたし)	
キク	カントウタンホホ	平坦部	一部に群生	茹でるか天ぷら。生で使う場合は、花や葉は、噛んで苦味を確かめる	
キク	セイヨウタンホホ	平坦部	少ない		