

	名前	あく抜き		似た野草	注意
①	ゼンマイ	必要	栄養葉のみ	ヤマドリゼンマイ	食用
②	ワラビ	必要			
③	シオデ・タチシオデ				
④	オオバギボウシ			バイケイソウ 水芭蕉	有毒 有毒
⑤	イタドリ	必要			
⑥	ヤマウド	必要	幼葉のみ		
⑦	ヨモギ				
⑧	コシアブラ			ヤマウルシ	有毒

① ゼンマイ



ヤマドリゼンマイ



② ワラビ



③ シオデ・タチシオデ



④ オオバギボウシ



バイケイソウ



水芭蕉



⑤ イタドリ



⑥ ヤマウド



⑦ ヨモギ



⑧ コシアブラ



ヤマウルシ

