

タラノキ (たらの木)

ウコギ科

8 ~ 10月

季語 秋



樹木分類 : 落葉低木

別名 : ウドモドキ、タラ

太郎の木から訛ったのではないかという。山菜と薬草の王様で独特の香りと味覚は山菜の中でも最上位にランクされている。

たらの芽は、山のバターと言われるくらい多くの脂質と蛋白質を含んでいて、栄養的にも価値の高いもの。天ぷらや和え物などいろいろな調理法がある。

