

細野高原 山菜狩り園 散策マップ

山菜の 食べ方

簡単な食べ方

●ワラビ
味噌汁、和え物、
煮物等



《おひたし》
切り口の固い部分は切り捨て、
適当な長さに切り、おろし生姜やかつ
お節などをかけて醤油で食べる。



●ゼンマイ
味噌汁、炒め物等

《炒め物》
3cmくらいに切り水気を絞る。鍋にサラダ油（大さじ2）を熱し、ゼンマイを炒りつけ、だし汁（大さじ6）と生姜、醤油、みりん各大さじ3を加え、汁がなくなるまで炒め煮して、最後に七味唐辛子を少々振る。

斜線の部分はパラグライダーの着地地点エリアですのでご注意ください！

【料金所】
山菜狩り
管理事務所

伊豆フライトハウス

至 国道 135 号



- 地図内の場所がわかるように①～⑧のナンバーの看板が各所に設置されています。
1. 細野高原へは道幅が狭いため、一般のバス(11名乗り以上)は進入できません。
 2. 園内は山焼後の“すす”が靴や洋服に付くので汚れても良い服装をご準備下さい。
 3. 湿原の柵の中には絶対に入らないでください。
 4. 山菜(わらび・ぜんまい等)以外の植物はむやみに採取しないこと。
 5. 火器類を持ち込んだり使用しないでください。
 6. ごみや汚物等は捨てずに必ずお持ち帰りください。
 7. ベットの放し飼いはご遠慮願います。(糞の放置も含む)
 8. 作業道以外に自動車、バイク等の乗り入れはできません。
 9. 園内での事故や盗難等に関する責任は負いませんので十分注意してください。
- 園内のP駐車場はすべて無料です。 トイレの設置場所

ウォーキングコース
徒歩での参考距離(時間)に
してください。

上り徒歩ルート	片道 2.8 キロ	徒歩 65 分	(①⇄②⇄③⇄④⇄⑤)
三筋下 → 三筋山		徒歩 15 分	
下り徒歩ルート	片道 3.0 キロ	45 分	(⑤→⑥→⑦→⑧→①)
散策コース一周	3.6 キロ	55 分	(①⇄②⇄③⇄④⇄⑤⇄⑥⇄⑦⇄⑧⇄①)
散策コース一周	1.5 キロ	25 分	(①→②→⑦→⑧→①)