

## あけび [木通、通草]

⇒ P97

●別名:ハダツカツラ、アケビカツラ ●古名:波太豆(はたつ)  
アケビ科 ●学名:*Akebia quinata* (Houtt.) Decne. ●英名:chocolate vine, five-leaf akebia

野山に生えるつる性の木で、春、新芽のつるを摘んで湯がいてお浸しや、てんぷらにする。実は夏になる。楕円形の皮に包まれ熟してくると皮がひらいて、甘いぬめりのある白い果肉のなかに黒い種が沢山詰って

る。食べごろになったらとり、自然の持つやさしい甘さを味わう。

(文責:乾 尚美)

## おかひじき [陸鹿尾菜]

⇒ P97

●別名:ミルナ、オカミル  
アカザ科 ●学名:*Salsola komarovii* ●英名:saltwort

オカヒジキはアカザ科オカヒジキ属の一年草で、別名ミルナ(海松菜)とも呼ばれ日本全国の砂浜海岸高潮線付近に群落を作る。葉は多肉質で、茎の高さ約20cm、下部から枝分かれして砂地を横に広がるように生える。

春から夏の若い茎や葉は柔らかく、古くから食用として知られている。カリウム、鉄を多く含み、カルシウムも比較的多くカロテンも豊富である。山形県では早くから栽培されていた。三重県では伊勢湾から五ヶ所湾にかけて生育し、ハマツナと混生する姿も見られた。マツナ属同様に鮮やかな緑色がきれいで、ゆでて水にさらしたものは、お浸しや酢みそもよいが、サラダに入れるのも合う。加熱しすぎないのがポイント

である。

一般的に知られるツルナは別名をハマチシャとも呼ばれて全草が多肉質の多年草である。この植物も古くから食用として知られ、栽培されてきた。

(文責:藪本治子)

## 参考文献

- 1) 奥田重俊,「日本野性植物館」,小学館, P.203(1997)
- 2) 橋本郁三,「食べられる野性植物大辞典」,柏書房, P.152(2003)
- 3) 「五訂日本食品標準成分表」,科学技術庁資源調査会,(2000)
- 4) 北川政夫,アカザ科,シバナ科「世界の植物77,102」,朝日新聞社, P.1802, 1809, 2398, (1977)

## かたくり [片栗]

⇒ P97

ユリ科 ●学名:*Erythronium japonicum* ●英名:dog's tooth violet

ユリ科の球根で早春に薄紫色の花を咲かせる多年草。球根の鱗片にでんぷん含まれている。鱗片をすりつぶし、水に溶かすと底に白く沈殿したものが片栗ので

んぷんである。小さい球根なので沢山はとれない。食料というよりは薬草として葛湯のようにして飲むのがよい。

(文責:乾 尚美)

## がまずみ [鎌酸実、莢蒾]

●別名:ようそいめ  
スイカズラ科 ●学名:*Viburnum dilatatum* ●英名:Arrow Wood

日当たりのよい林辺に生える落葉樹。梅雨時に白い小花を密集させて咲く。秋には小粒の赤いすっぱい実が沢山つくので、真っ赤に熟した実をさっと洗って水

気をきって焼酎につける。3ヶ月ぐらいつけておくとすっぱい果実酒になる。

(文責:乾 尚美)



# かやの実 [榎の実]

イチイ科 ●学名: *Torreya nucifera*

⇒P97

## 栄養特性

かやはイチイ科の常緑喬木で本州・四国・九州の山地に自生する。種子の胚乳には脂肪が多く含まれていて、これを絞って食用油・燈明用油・塗料などと多方面に利用されてきた。

薬用としても十二指腸虫の駆除を始め、さまざまな薬効があるとされている。

かやの実の成分は、焙った実の可食部に脂質が多く、64.9%、アーモンドやカシューナッツよりも含有量が多い。蛋白質はやや少なく8.7%、炭水化物22.6%、繊維6.3%、灰分2.6%で、カリウムが多く、カルシウムが比較的少ない。かやの実の脂肪構成脂肪酸の割合をみると、飽和脂肪酸6.1%、一価不飽和脂肪酸19.4%、多価不飽和脂肪酸28.3%であり、リノール酸が特に多い。この実を冷圧搾、抽出して風味のよい油が採れる。生の実の殻の割合は35%程度である。

## 食習・歴史

昔から多く植えられてきた榎の木は今も寺社の境内や旧家の裏庭にあって、秋にはたくさんの実をつける。この実を土に埋めたり、水に浸けて果肉を腐らせてから水洗いを繰り返す。淡褐色の種子に仕上げるまでが、大変に手間の掛かる作業である。こうして準備されたかやの実から搾油して食用油や燈明に利用した。食用油としてはもっとも良い油だという。煎って子供たちのおやつにしたり、かきもちに搗きこんで、香ばしい風味を味わった。

古老は「昔からかやの木は家を守ると云われていて、大きく横に張る根は土砂の流出を防ぎ、良質の油が搾れる実は救荒植物にもなった。正月にはかやの実を神仏に供えるところもある」と語る。旧美杉村太郎生から長瀬など伊賀地方には今もかやの木が多く生育し、

天然記念物や植物分類学上大切な木もある。

旧伊賀上野には宝暦年間(1751~1764)に編纂された「三国地誌」や小野蘭山の「本草綱目啓蒙」にも記載されるしづなしかやがあり、この木は国指定の天然記念物になっている。胚乳に付いている渋皮が取り易い特徴をもち、殻を割ると白い胚乳が見られるところから「シロカヤ」ともよばれ、生で食べることもできる。

長い歴史を刻んだこの老木は、周りの下草を刈って大切に守られているが、世の中が便利になり、手間のかかる作業は敬遠されて、秋に落ちた身はそのまま冬を迎えてしまうのは残念なことである。

江戸時代にかやの実に砂糖をまぶした菓子「衣榎」があった。「和漢三才図絵」(1713年)には「榎を用いて殻を去り、砂糖を以て衣と為すものを衣榎と名づく」と記載されている。

旧美杉村太郎生に、姑からの味としてこれによく似たものがある。かやの実を利用した手作り菓子で、集められたかやの実の果肉を除き、殻を割り渋を取る。その実を炒って砂糖をまぶした製品は「榎太郎生」と銘がついて販売されている。いかにも山里の土産にふさわしくて好ましい。

(文責：藪本治子)

## 参考文献

- 1) 藤間真光, 木の実の栄養特性, 食の科学, 158号, P.32, (1991)
- 2) 「五訂日本食品標準成分表」, 科学技術庁資源調査会, (2000)
- 3) 小谷英三, 食用油脂とその製品, ニューフードインダストリー, 16, (8), 128, (1974)
- 4) 倉田悟, カヤ, 「世界の植物103」, (朝日新聞社), P.2420, (1977)
- 5) 「日本庶民生活集成」, 第29巻, (三一書房, 東京), P.1007, (1984)
- 6) 名張市史編纂委員会, 「おきつもの名張 今と昔」, (名張市役所), P.19, (2004)
- 7) 橋本郁三, 「食べられる野性植物大辞典」, 柏書房, P.344, (2003)
- 8) 奥村久子, 私だけの特産品榎太郎生(しおり)より, (2005)
- 9) 伊賀市教育委員会, 国天然記念物「シブナシカヤ」, 現地に建つ説明版より, (1932)



# 員弁川の早春の味 からし菜 [芥子菜、芥菜]

アブラナ科 ●学名: *Brassica juncea* ●英名: Brown mustard, leaf mustard

⇒P97

鈴鹿連山の北の端に春遅くまで雪をまとった藤原岳がある。山裾にある藤原町。雪解け水を豊富にたたえた員弁川がゆったりと流れている。河川敷の水際にか

らし菜が自然生えしている。初午を過ぎ雨水の頃になるとからし菜の株は急速に生長して何本もの軸がたち大株になっていく。このからし菜を軸から摘み取った

り、鎌で刈ったりして持ち帰り、さっと湯がいて胡麻和えなどにする。員弁川のからし菜を食べると春が来たような気持ちがあるというほど地域の人にとっては早春の味覚になっている。からし菜の花が咲き、種が成熟すると種はからしとして利用できる。からし菜の種は、障子紙のうえに置き、紙を燃やすと種が丁度よい具合に煎れ、すり潰せば芥子になり辛し和えもできる。

## 1. からし菜の和え物

からし菜は洗って、たっぷりの熱湯にさっとくぐらす。刻んで塩をふり揉む。もむと塩を馴染ませると辛味が出る。辛味は気化(ガス化)してしまうので蓋のある容器に入れ半日おく。水分を絞ってすりゴマをふって食べる。ポイントは、熱湯のくぐらせ方が長いと

辛味が抜けてしまう。また蓋のある容器に入れ辛味を留めることである。

## 2. からし菜の塩漬け

からし菜は洗って水をきり、6%くらいの塩をふる。葉先より株元は塩を濃くふるようにする。押し蓋をして重石をする。2日間ほど漬けたら食べる。漬けた菜の表面についているアクを水でさっと流し、食べよい長さに切る。全体をもむと辛味がでると塩味が馴染んでおいしくなる。すりゴマをふって食べたり、細かく刻んで温かいご飯に混ぜてもおいしい。

以上は藤原町の馬場様から教えていただきましたものをまとめました。(文責:乾 尚美)



## くさぎ

[臭木]

クマツヅラ科 ●学名:*Clerodendrum trichotomum*

⇒P97

くさぎというように臭いにおいのする木で、落葉小高木で日当たりのよい林辺に多く、成長の早い木である。花は夏咲き、白いものからうす紅色の花まで微妙に色の変化があり、沢山の花をつけ蝶が好む花である。春の芽ぶきの頃に柔らかな芽を摘みとり、乾燥させて保存する。ぜんまいなどのように戻して煮物にして食べる。食料難のころには、あらめやひじきなどと煮て

食べたそうである。

昔は、修行僧には、春はくさぎ作務と呼ぶくさぎ摘みの作業があったそうだ。

また殺菌効果もあり煎じて化膿部分を洗うための民間良薬でもあったといわれている。

(文責:乾 尚美)



## くさそてつ

[草蘇鉄]

オシダ科 ●学名:*Matteuccia struthiopteris*

●別名:こごみ

⇒P97

北海道から九州まで各地の水辺に近い林の中や草地、日陰地に自生している。くさそてつと呼ばれるようにそてつ科のそてつの葉に似ている。

三重県でも、県中央部の津市周辺から青山・名張周辺で小規模の自生地がある。

4～5月ごろ、土中から新芽が伸びてくる先端はぜんまいのように渦巻き状になっている。渦巻きの芽は伸びだすと2～3日のうちにソテツの葉のように大きな葉に成長する。渦巻きがあり茎が伸びた状態のころが摘みごろである。採取期間はおおむね1週間弱。

くさそてつの緑色はソフトな明るい特有の緑色。葉は豊かで群生しているのを目につく。葉の感触は羽のように柔らかく、アクもほとんどなく、くせもなく、食感もやわらかで、植物性たんぱく質を多く含み、好

まれる山菜である。

熱湯に塩一つまみを入れ、さっと茹でる。すぐ冷水にとり冷まし、水気をきる。

調理はだしの効いたうす味があう。濃い味で煮るとこごみがしぼんだようになってしまう。ごまやエゴマの風味を活かした味がよくあう。

渦巻きの部分、茎の部分は3cmくらいに切り、ゴマドレッシングやゴマ味噌和え、マヨネーズ和え、白和え、サラダ、ピザ、そば、吸い物、卵とじ、花かつおと醤油のたしにする。

生のまま薄い衣をつけてんぷらにするのもおいしい。保存は、塩漬けや茹でて冷凍にして保存できるが、ぜんまいのように乾燥保存しない。新鮮なとき食べる味が一番おいしい。(文責:乾 尚美)



# くず [葛]

マメ科 ●学名: *Pueraria lobata* ●英名: kudzu vine

⇒P97

マメ科の蔓性多年草で、各地の野山に自生している。蔓の長さは10m以上にも達し、肥大したイモ状の根からくず粉を採る。吉野の国栖くずのものが最良品とされたことから国栖くずの葛が「くず」と呼ばれるようになった。

多気郡勢和村車川地区で、今から10年ほど前には10人ぐらい作る人がいたが、今は作る人はいないという。

くずのイモ堀は秋口からで、正月があけても掘りに行った。くずのとれるイモの見分け方は、つるを縦に割ると白い水が出るものでつるが太いとイモも大きい。山へ行く時はいない棒・なわ・かま・くわを持って行く。朝早く家を出て昼過ぎには帰ってくる。

持って帰った芋は水洗いし、イモをつちで家内中でたたく(家の中でイモをたたく。下にたたくための石がある)。始めから3日くらいたたく。

それを直径60cm位深さ7~80cm位の水をはったおけで洗う。洗ったくずイモをまたたたく。それをまたお

けの中で洗う。一戸の家にくず用のおけが5~6個あったという。

おけの水を手でかき混ぜて上澄みの赤味があった水を捨てる。水を入れ替えながら15日ほどこの作業をする。15日ほどこの作業をすると、おけの底に白いくずができる。上面に4cmくらいの黒ずんだくずができる。これは自家用で、味噌汁の身にする。

白いくずをせいろうの上で乾かす。乾いたくずを5cmくらいに割ったものを深さ15cm×長さ40cm×幅30cmくらいの箱に入れ、本くずと書いた紙を付けて出す。

車川の中村という店によせて出荷した。ひとつぎのくずイモで厚さ20cm直径40cmくらいのものできた。

イモ堀りの人はくず作りが仕事であった。

(文責: 広瀬元久)



# さるとりいばら [猿捕茨]

ユリ科 ●学名: *Smilax china*

⇒P97

ユリ科のつる性落葉低木で、さんきらい(山帰来)とも呼ばれる。

丸く滑らかな葉がまんじゅうや餅を包むのに用いられる。時期的には田植えが済み、麦の収穫を終え、野上がり時になる頃、丸く立派に成長するので、野上がりの饅頭として利用されることが多かった。しっかりした葉は饅頭を蒸し上げても破れにくい。茨まんじゅう、いばらもち、おさすり、さんきらい餅等が作られる。茨の葉は丈夫なので再利用して使える。

葉の摘みごろは、野上がりの時期で、葉芽が成長して葉となり、葉脈がしっかりしていると蒸しあげたときの饅頭の出来上がり具合がよい。あまり遅く摘むと

アクが出て、味覚を損なう恐れがある。

さるとりいばらの葉を保存するには、たっぶりの湯を沸かし、塩ゆで程度の塩を入れ、熱湯に葉を浸けると、葉の緑色が薄茶緑色にかわる。すぐ冷水にとり、水気をさっと切り、ポリ袋に入れて冷凍保存するとよい。なお、軟らかいみょうがの葉を除き、硬い葉はおおむねこの方法で保存することができる。

また、根は乾燥して煎じ、解毒や消炎、利尿効果がある民間良薬として飲まれることもあった。

(文責: 乾 尚美)



# すいかずら [忍冬]

スイカズラ科 ●学名: *Lonicera japonica* ●英名: Japanese honeysuckle

常緑のつる性植物。花は夏咲き白色から黄色に徐々に変化していく。葉やつるは春お茶の葉を摘むころに摘み、花や蕾は開花期の5月ごろに摘み、天日乾燥し

て煎じて民間良薬として飲む。茶の木の少ない海岸部ではお茶の葉の代用品として使われる。

(文責: 乾尚美)

## すぎな [杉菜]・つくし [土筆]

トクサ科 ●学名: *Equisetum arvense* L. ●英名: field horsetail

よく日のあたる土手や道端に生える多年草。つくしは茎の先端部に孢子穂をもっていて成熟すると緑の粉のような孢子をとばし孢子穂が固い間につくしとして食用するのがおいしい。煮びたしやたまごじ、油炒め、てんぷらなどにして季節感を味わう。

スギナは茎から葉がでて花は付かない。民間良薬として地上部を刈り取り水洗いしてから天日乾燥させ煎じて飲む。利尿や解熱効果があるとされている。最近はお茶の変わりに飲む人もいる。

(文責: 乾 尚美)

## しばな [塩場菜]

シバナ科

志摩半島に群生したしばなは、シバナ科の単子葉植物の多年草で、海水が入り出す塩沼地に生える。かつて塩田の近くに生えていたのでこの和名がついた。葉は柔らかく、ゆでて酢みそ和えにするのが一般的であるが、この植物は三重県でも限られた場所で見ることが出来なくなった。

先人達が長い年月をかけて食べられる草として身近に親しんできた自生植物を、栽培技術の進歩とともに忘れられかけている。子供達と共に野山や海辺で旬の若菜を摘んで食卓を飾るのも悪くない。

(文責: 藪本治子)

## つるな [蔓菜、蕃杏]

●別名: ハマチシャ、ハマナ  
ツルナ科 ●学名: *Tetragonia tetragonoides*, *Tetragonia expansa* ●英名: New Zealand Spinach

浜辺の比較的砂の多い海岸に生えているが、最近は珍しくなりつつある。

られている。

一株から四方八方につるが地を這い広がって日当たりの良い肥沃な場所では大株になっている。

つるなは、葉と蔓先の柔らかい部分を摘み取り、洗って熱湯に塩一つまみ入れゆがく。冷水に取り、水を切っておく。アクは少ない。採取時期は夏から秋が主で、暖地では1年中採れ、汁のみ、おひたし、あえもの、煮物、煮びたし、揚げ物にする。

葉は厚く、先端は楕円で三角形で葉摘めば柄の付け根から新たな脇目が伸びる。葉の表面はざらっとしているので新芽は白っぽく見える。ちょうどほうれん草の中心芽のようである。秋になるとつるに沿って小さな黄色の花が咲く。花後には厚い堅い表皮にとげのような突起のある1センチ弱位の実が充実する。葉も少なくなる冬に種はつるから離れ、雨風や波に浮き流され、新たな地で発芽します。とげは根付き留まりやすくする役目があるように思われる。

正月の元日の雑煮は 醤油味に仕立て、つるなをゆがき緑色、椎茸の旨煮の黒色、花人参の赤色、末広に切った大根、角切り餅。鰹と昆布のだしで仕上げる。

赤味噌味の雑煮では、つるなを緑色にゆがき、あげの細切り、大根の千六本切りを入れる。

ビタミンKやカロテン、鉄などのミネラルが多い。春から秋にかけての葉はゆでて、みそやごまで和えて食すとよい。漢方では蕃杏とよばれ健胃剤として用い

熱湯かけもちち、つるなを緑色にゆがき、とろろ昆布、椎茸の旨煮、塩一つまみで味わう。

薬用にもされ、全草を花の咲く時期(秋から初冬)につみ取る。

(文責: 乾 尚美、藪本治子)

## つわぶき [石蓂]

●別名:イシブキ、ハマブキ、ツヤブキ  
●学名:*Farfugium japonicum* ●英名:Japanese silver leaf

⇒P97

つわぶき(石蓂)は、「つや」と称されたり(東紀州)するもので、蓂といっても一年中葉があり、多年草で、葉の表に艶がある。花は茎が伸び先端で散房状に黄色の菊科の花を晩秋から初冬に咲かせる。野生の植物であるが、俳句では初冬の季語になっている。また日本画の画材に用いられる。庭の下草として植えられたり、草もの盆栽として鑑賞されるものには白斑が入ったものや縮んだりでこぼこしたりする園芸品種のものもあるなど、芸術性の高い植物である。

一般的に食用にされるものは、海岸近くの傾斜地に自生しているものや雑木林の藪で摘んできて食用にする。また春先に若い葉の茎を食用とし、ひねた茎は繊維が硬くてまずい。太くて柔らかい若茎だけをさっと湯がき、皮をむく。このとき手先が黒くならないようにミカンの汁を手先に付けながらむきくとよい。その後2~3日水につけてあく抜きをする。食べよい長さに切り、薄味に煮含める。野菜の炊き合わせに入れたり、この地方の“かき混ぜずし”の具の一品にしたりする。油揚げを入れて煮含めても、湯がいた茎を油炒

めしてもおいしい。秋田蓂などの蓂と違うところは茎の肉が多く筋っぽくない。葉は食べないが、葉蘭のように仕切りや下敷きにしたり、包んだり、蓋に使ったり、夏場のさわやかさを演出するために、お皿代わりにしたりする。

熊野灘沿岸地域では、自生のつわぶきがあり、茎を食用したり、葉を押し鮨のしきりに使う。土地の人は潮風に当たって自生しているつわぶきのほうが殺菌力が高いという。

南島町古和浦では喜ばしいことがあると押しずしをつくる。押しずしを作るには潮風にあって自生しているつわぶきの葉を摘みにいき、きれいに水洗いしてすしのしきりに使う。葉は食べないが殺菌力があるといわれ使われている。

鳥羽志摩神島など離島でも蓂といえばつわぶきのことである。自然に沢山自生している。島を離れた人が庭先につわぶきを植えて島の味を懐かしんで料理しているという話も聞いた。

(文責:乾 尚美、中山ひさ子)

## どくだみ [葎草、毒嬌み]

●別名:じゅうやく [十薬、重薬]  
●学名:*Houttuynia cordata*

⇒P97

木陰や庭の日陰などにはえる多年草で白色した太い地下茎は地中深くまで入り強い繁殖力がある。地上の部分は15~40cm位の高さになり、葉は厚みのあるハート形で花は棒状の軸で白い花びらのように見えるのは4枚のガクの変化したものである。

香りは、草の地上部も地下茎も全体に強い香りがある。

どくだみは、花の咲いている時期に地上部を刈り取り、泥など洗い落として水をきり陰干しする。乾燥し

たら5cm位に切り煎じて、どくだみ茶としてお茶がわりに飲む。

小さいころから飲んでいると、化膿しにくくなる、肌が美しくなるともいわれている。

野草のてんぶらの材料として、どくだみもてんぶらにして食べられる。

また、生や乾燥したものを冷蔵庫内や室内の消臭材として使ったりする。(文責:乾 尚美)

## とちの実 [栂の実、橡の実]

●学名:*Aesculus turbinata Blume*

⇒P97

とちの実のは栂の木に実る。栂の木は、北海道西南部から本州、四国、九州にかけて広く自生する落葉高木である。大木になるため大きな板材となるし、材質がやわらかく木目が美しいので、家具や細工物に使用される。実が成るには30年かかると言われている。葉は天狗の団扇のような大きな葉を付け、花は白く、5~

6月頃桐の花によく似た円錐状で大きな房状に咲く。実は直径3~4cm位の大きさで、熟すと3片にさけ、中に栗のように艶のある黒褐色の種子が入っている。これを栂の実として、食用に供する。この実には有毒なサポニンや渋みの元であるタンニンなどを多く含むので、そのままでは食べられない。日光や水にさらす

などして、これらの成分を除いてとち餅などにする。なお、この実は縄文時代から採集され、救荒食物にされていた。また薬用としても利用されていた(下痢どめ・寄生性皮膚病・しもやけなど)。

ところで、尾鷲から熊野街道を上って、矢ノ川トンネルをぬけるとすぐ古川の深い谷があり、谷の周辺の山地には北山、茶の又、姥山、首越等と呼ばれている山々があり、通称「栃の森」と呼ばれている。ここは尾鷲市賀田町で、そこには、200本近く(昭和60年頃182本を確認されている)の栃の木が自生し、それらの中には樹齢300年以上と思われる木が100本以上もあるといわれる。全国的にも数少ない自生林だと言われている。これらの山の中でも、「北山」には、60本以上(昭和60年頃62本確認)の栃の木があり、しかも樹齢200年から300年以上の大木が大きな枝を伸ばしてそそり立っている。賀田の人たちが「大トチ」と呼んでいる木は、幹周りが5m近くもあり、また樹高も20m以上あるという。

賀田町の山にこれだけ多くの栃の木が残ったのは、紀州藩が、豊臣秀吉や浅野氏の乱伐によって荒れ果てた山を復興するため、留木制度を設けたのである。寛永13年(1636年)に新宮領主水野重央が出した「奥熊野山林御定書ナラビニ先年ノ壁書」で、熊野六木である、クス、カヤ、ケヤキ、スギ、ヒノキ、マツに加えてトチノキの伐採を厳しく制限した。これらの木を勝手に伐ると厳しく罰せられたために木を伐る事ができなかった。

徳川幕府から明治政府にかわって、留木制度も撤廃されたが、有用な樹木をみだりに伐採しないという考えはこの地域の人々の心のなかに深く残った。そのため、昭和30年代に天然林を伐採し、林種の転換がはかられたが、この山地の所有者である賀田山林協会では、この地域の林種転換の際、森林開発公団との間で、契約条項に1項が加えられた。それは通称「北山」とよばれる(賀田地区の北にある山の意)中山の造林にあたっては、栃の木を伐らずに残すことであったという。



尾鷲市賀田で最も太いとちの木

こうしてこんにち日本有数の栃の木自然林として残ることが出来た。

もう一つ、この地域にこれだけの大きな栃の木自然林が残ったのは、江戸時代に飢餓で農作物がほとんど収穫できず食べる物がなくなったときに、アワやヒエなどとトチの実を混ぜて食べ、飢えをしのいだ等の事実から、炭を焼くために雑木林を伐っても、土地の人たちは生命を救ってもらった栃の木は、伐らずに大事に保存してきたのだという。また、現在でも、賀田区の木々を伐採して売る時でも栃の木だけは、切らずに残していると言うことで、栃の木の有用性は木材としてのみならず、食料としての有用性があることによる。

栃の実には、とち餅、栃の実煎餅、ゆべしなどに加工される。

こうして、賀田町の栃の木は保存され、守られてきたことに思い致すと、現代の我々も肅々と伝承しなければならぬと、気の引き締まる思いである。

(文責：成田美代)

#### 参考文献

- 1) 荒川信彦他監修:オールフォオ食材図鑑、P.169、調理栄養教育公社(1996)

野 野 菜

18

## 蓮・れんこん [蓮根] ・蓮の実

※P97

別名:はちす、露木草、婁無草

スイレン科 学名: *Nelumbo nucifera* 英名: *India lotus*

睡蓮科の多年生水生植物。水温が上がってくると葉芽が伸び、葉が茂り、花は初夏から初秋まで咲き、実は蜂の巣のような形になり、種は食べられる。

根は泥田のなかを這うように伸び、白色の地下茎は節があり節間は肥大して中に幾筋もの空洞ができて面白さがでる。この根茎を取り食用にする。節のある細い部分は再び植えつける。

蓮の葉は、若い巻葉の時期に切り取り、御飯に混ぜ

たはすの葉ごはん、蓮の実をいれた蓮の実ご飯、それを蓮の葉に包んだごはんも初夏の風情を持たせている。蓮の種は煮て食べ、根の蓮根は、酢漬、煮物、穴にからしを詰めてからし蓮根、すり下ろして蓮根饅頭、薄く切り油で揚げるなど、いろいろな食べ方や利用方法がある。おせち料理にも仏事の料理にも欠かせない材料である。茎はその長い皮をむき糸に加工して繊維にもなる。

(文責：乾 尚美)

## はなみょうが [花茗荷]

別名:やまみょうが

ショウガ科 学名:*Alpinia japonica*

林辺の日陰に多く、葉は長く表面は滑らかでみょうがのような葉をし、葉らんの代用につかわれる。

海山町の押しすしの仕切りにはなくてはならないものとして、葉が用いられる。また、東紀州のさんま・さば・あゆのなれずしを作る際にも一本一本の仕切り

に用いられる。

6月頃草軸の頂点に白い花が咲き、秋には赤い実がなる。民間良薬としてこの実の種だけを陰干して粉末にしたものを腹痛や胃薬として飲む。

(文責:乾 尚美)

## はまぼうふう [浜防風]

別名:イセボウフウ、ヤオヤボウフウ

セリ科 学名:*Glehnia littoralis*

砂浜に深く根ざし、葉は、セリのような葉で丸みのある艶のある葉で、花は小さな白い花が集まって咲く砂浜の草である。

刺身のツマとして小さいものを用いる。

湯がいて酢味噌和え、ごまあえなどにする。

(文責:乾 尚美)

## はままつな [浜松菜]

アカザ科 学名:*Suaeda asparagoides* 英名:Sea-blite, Sae-goose-foot

## 特性

マツナはアカザ科の一年草で、わが国では関東地方以西から九州の海浜にみられる植物である。茎の高さ40~80cm、葉の形はマツに似ているが、多肉質でやわらかく、若い茎や葉を食用にする。カルシウム、カリウム、鉄・亜鉛のミネラルや、β-カロテンも多く含む。

三重県では伊勢湾や英虞湾、五ヶ所湾などの砂礫海岸で高潮線付近に自生する。同じ仲間に葉の形や生育環境が似ている「ハママツナ」がある。こちらは茎の丈が低くしばしば河口付近に群生する。「マツナ」と「ハママツナ」はより近い近縁種で、古くは分類上の区別はなく、現在も自生する地域によっては、マツナもハママツナも共に「マツナ」と呼ばれている。

ヤキシヤキとした触感が特徴の、海辺に自生する植物である。

これらはかなり古い時代から食されていて「和漢三才図会」「本朝世事談綺」「和訓栞」に記され、古い料理本にも「松菜」の献立が何例かある。マツナは「延宝年間に明国の僧がもたらしたと伝えられるが、実際にはそれ以前から伊勢国の海浜に多く自生し吸物に入っていた」と佐藤は述べている。

しかし残念なことに、これらの植物は、浜の埋立てや、開発による環境の変化で年々少なくなっている。

(文責:藪本治子)

## 食習・歴史

マツナ・ハママツナは春から初夏にかけての若菜を摘み、ゆがいて水に晒す。鮮やかな緑色が美しく適度な塩分がある。浸し物、吸物、又、酢みそで食す。シ

## 参考文献

- 1) 奥田重俊,「日本野生植物館」(小学館)P.205(1997)
- 2) 橋本郁三,「食べられる野性植物大辞典」,(柏書房)P.205(1997)
- 3) 「日本庶民生活集成」,第29巻,(三一書房,東京)P.964,(1984)
- 4) 谷川士清,「和訓栞」
- 5) 菊岡沾涼,「本朝世事談綺」巻之二。
- 6) 佐藤節夫,春の山菜とその料理法—古文書による食用100選—,食の科学,243号(5),48(1998)



## ひしの実

[菱の実] [比之の実]▷「和名抄」  
ヒシ科/ヒシ属 ●学名: *Trapa japonica Flerov* ●英名: water chestnut

⇒P98

ひしに実るので、ひしの実。ひしの他に「おにびし」「ひめびし」がある。ひしとは1年生の水生植物(水草)で、水面に葉や実が浮いたように見えるが、池や沼の水底から生えているので、茎の長さは水の深さと同じと言うことになる。水位に対応でき易いので、繁茂することがある。葉柄の部分は、空気を貯えるようになってきており、これが、浮き袋のような働きをするので、水に浮くことができる。ヨーロッパやアジアの温帯地方の池や沼に野生で群生する。

白色の4弁の花が咲き、がくが左右斜めに鋭くたった2~4本の刺針(とげ)になる。忍者が敵に撒く“まきビシ”とは、この実のことである。特に4個のとげがあるものの方が効果的である。子葉の発達した種子をひしの実と言ひ、食用とする。水分約52%、糖質約40%で、デンプンを豊富に含む。殻のやわらかいものは生食、熟してかたくなったものはゆでてから食べる。

皮を割って中の白い実を食べる。栗のような味がする。おやつや酒の肴にもよい。実を水洗いし、日干しにして保存できる。食料の乏しいときの救荒用に適していた。「万葉集」に「君がため浮沼の池の菱採むと我が染めし袖ぬれにたるかも」とひしを摘む歌があるので、古くから食用に利用していたと思われる。「本朝食鑑」(1697)「大和本草」(1708)や「和漢三才図会」(1713)にも見られ、「胃腸をよくし、五臓を補い、暑を解き、消渴を止む」等の薬効が述べられているという。漢方の生薬としても使用されている。

また、現代では悪性新生物(がん)の成長を抑制する作用も報告されている。

(文責: 成田美代)

## ■参考文献

- 1) 荒川信彦・唯是康彦: オールフォト食材図鑑、調理栄養教育公社、東京都、平成8年

## 落・ふきのとう

[落の莖] ●東紀州ではふゆきと呼ぶ。  
キク科 ●学名: *Petasites japonicus* ●英名: butterbur

⇒P98

山地の道端に生える落、栽培落、斑入り落などあり、多年草で根は短く枝分かれして広がっていく。東紀州ではふゆきと呼ぶ。冬に黄色の花が咲くことが語源といわれている。「ふゆき」は「つや」が終わってから若い茎が出るので、4~5月頃に採って同じように食する。

早春に花芽が地上に出てきたものをふきのとうといい、ホウが花を包んで丸まっているときに食用にする。花を咲かせ、種を飛ばすために茎はどんどん伸びて30cm位の高さになる。

ふきのとうは外側の土埃を洗い落とし、水気を拭き取り適当に切って薄く衣をつけてんぶらにすると香りも残り、あくはうすらぐ。生のふきのとうを重曹を入れた湯でさっと湯がき軽くあくをぬき冷水にさらす。湯がき過ぎるとあくは抜けるが色も風味も劣る。適当な大きさに切り、花かつおのをせ醤油を垂らしおひたし、刻んだものと味噌とでふきのとう味噌。または油いためにしてもよい。濡れた紙やアルミ箔に包んで焚き火で焼いたものは野趣に富むが香りも強いがあくも強く残るので一般向きせず食べにくい。

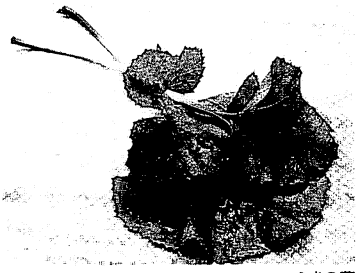
落の葉は花が済んだ頃に葉芽が出てくる。芽が伸び巻いていた葉が広がった頃のやわらかい葉を食べる。

食べ方はふきのとうに準ずる。

落の軸には綿毛があり、軸には太い糸のような筋が何本も通っている。重曹を入れた湯で湯がきあくをぬく

のが一番たべよい。長く湯がいていると落がくたくたになって溶け出すので、湯の温度を高くして手早く湯がく。冷水にとり皮をむき水にさらしあくをぬき調理する。細いものは皮をむかずじゆ煮にし保存食にする。これをきゃらぶきと言い、きゃらぶきにするときは皮をむかず3cm位に切ってあくを少し残す程度にぬき、伊勢うどんのたれや刺身醤油のような濃厚なたまりとだしてじゆ煮にする。

“さぶらぎ”というのは、落の葉を包装紙の変わりに使って大豆入りにぎりめしを包んである田植え食。田植えの前に田の神に供えて豊作を祈願し、その後家族みんなで田んぼで食べるためのもので、手が泥で汚



ふきの葉

れていても食べられるし、たべたあとのふきをそのまま田に捨てても肥料になるので環境問題を気にしなくても良いという便利さがある。奈良県の御杖村で食べたが、大豆を煎って皮をむき、塩をいれてたきあげた大豆入りごはんを握り飯にし、柔らかな露の葉2枚で包んでわらで縛ったもの。三重県名張地方では、露だわらと言ひ、ふきの皮を一部剥いてから上げて仕上げる。人手で田植えをしていた当時は村のどの家でもさぶら

きを作っていたが、機械植えになってからは最初の日だけにさぶらきを作って自家で食べるように変わってきた。最近では減反などで米を作らなくなった家もでてきたためかさぶらきを作る家が少なくなってきたとのこと。4～5月頃の御杖村では山野草展が開催され、山野草など関連商品などとともに販売されている。その中で懐かしいなあという感じで買う人と初めてという人がいた。  
(文責：乾 尚美・中山ひさ子)



## ほうの木 [朴の木]

●別名：朴葉の木、ほうがしわ、きつねのからかさ  
モクレン科 ●学名：*Magnolia obovata*

⇒P98

朴の木は、もくれん科の木で、ほうばのき、ほうがしわ、きつねのからかさなどと呼ばれる。日本特有の木で成長すると樹高は20mくらい、幹は太く柔らかで版木の材料となる。枝は、まばらに分枝し、葉は先太りの30cmくらいの長楕円形で枝先で互生しており、強い特有の芳香がある。葉の表面はつやは無く滑らかな緑色で、裏面は白っぽい細かな毛がはえており、葉はやや肉厚。5～6月が摘みごろである。

花は5～6月に枝の先端部に20～30cmもある大きな黄白色の花が咲き、強い芳香は花の開花を告げてくれる。高木で枝の先端で上向きに咲くため、大きな葉に遮られて花そのものは発見しにくいがいよ香りなのでわかる。花の蕾は密閉容器に入れ焼酎を注ぎ、冷暗所で3ヶ月間置くと花酒ができる。

朴の葉の青葉を利用する場合は、樹形を低く造ると葉が摘みやすくなる。宮川村では、住まいの近くの畑などに朴の木が植えられているのを見かける。

朴の葉に餡入り団子を包んで蒸した「朴の木だんご」がある。県下の地域によっては、「朴葉もち」「でんがら」と呼んでいる地域もある。でんがらは、小麦粉の皮に空豆の餡、朴の葉で包んだ長方形の饅頭である。

朴葉ずしは、朴の葉に包んだ散らしずしのようなもので、椎茸、紅生姜、錦糸たまご、山菜を散らし、朴の葉に包んでイグサ紐や棕櫚の葉を裂いて結わえてある。冷凍保存し、食べる前に包みのまま蒸す。朴の香りと深山の味と蒸し寿司のめずらしさもありご馳走である。朴葉の蒸しずしは宮川ダムの畔の山吉茶屋で食

べられる。

朴葉味噌は、味噌と小さく切った野菜やきのこなどを乾燥した朴の葉の上のせ、金網の上に乗せ下から炭火で煮る。葉は燃えずに、朴の香りが味噌に移り、焦げ付かずに煮味噌ができ、酒の肴にもご飯のおかずにもなり、山間地方で作る素朴な郷土料理である。

### 朴の葉の保存法

朴の葉は、6月頃柔らかい新葉が硬くなったところがアクも少なく、摘みごろである。太陽の強い7月半ばころには葉にアクが出てくるので好ましくない。たっぷりの湯を沸かし、塩を一つまみ入れ、葉をさっと湯通しする。葉色はさほど変化しないがすぐ冷水につけ水気をきってポリ袋に入れて冷凍保存する。

秋になると大きな朴の葉が落ちてくる。台風などで無傷の朴の葉は少なくなるが、きれいな無傷の葉を拾い集め、表裏の汚れをきれいに拭いて保存する。冷蔵庫にいれるとパリパリに乾燥して敗れやすくなったり、粉々になりやすくなるので、カビのはえないように注意して保管する。

大きな葉は、お皿の代わり、仕切り、包む等の用途があり、香りを使いたい時には、まんじゅうの葉、包んで蒸す、朴葉味噌で煮ると朴の香りが出る。

※朴葉味噌に使う葉は、10～11月ごろの落ち葉のきれいな葉を拾って使う。

(文責：乾 尚美)

野 野 菜  
25

# みずがらし

[水芥子]

●別名:オランダガラシ、クレソン  
●学名:*Nasturtium officinale* ●英名:Water-Cress, Cresson

⇒P98

山野の清流に自生しているからし。葉柄の付け根の茎部分から発根繁殖し水辺一面に繁殖する。

先端部を摘み取り新鮮でシャキットとしたものはさわやかな苦味辛味があり、サラダの材料になる。油炒めやさっと湯がくと苦味はマイルドになる。お浸しに

もする。摘み残した茎の葉柄の付け根から新芽が出て繁殖する。

花は、春先端部に小さな白い十字花が咲き、食べごろは花が咲くまでがよい。

(文責:乾 尚美)

野 野 菜  
26

# むかご

[零余子]

●英名:propagule

⇒P98

山野に自生している自然薯や山芋が秋になるとそのつるの途中の葉の付け根に直径5mm~10mm程度の小さな球芽(イモ)をたくさんつける。これがむかごで、漢字では「零余子」と書き、また地域によっては「ぬかご」とも言われる。葉の1つ1つに付くので、1つのつるで、大小合わせて100個以上できる。全国の山野に自生しているので、秋になって山野に入って細長いハート型をした山芋の葉が黄色くなっているといっぱい付いている。少し時期が遅れると、つるは枯れてしまい、むかごは土の上に落ちてばらまかれている。貯蔵できるのは一ヶ月ぐらいで、その後は中の水分が減って皮にしわが寄ってくるので見分けがつく。

山芋や自然薯と同じく、滋養、強壮としての効能があり、また健胃、慢性の下痢などにも効果がある。

食べ方は、生のままでも食べられる。外観とその色で、アクが強そうに見えるが、食べると意外なことにアクは全然ない。生のまま噛むと外側の皮が破れて、やまいもと同じようにサクサクとした食感と特有のぬるぬるとした粘りを味わうことが出来る。しかし何と言ってもむかごごはんであろう。そのままご飯を炊く前に入れるだけでよい。秋の味覚として1度は味わいたい天与の恵みと感じられるおいしさである。その他に煎ったり、揚げたり、炒めたり、ふかしたり、味噌汁の具にしてもおいしい。

(文責:成田美代)

野 野 菜  
27

# むべ

[郁子、野木瓜]

●別名:うべあけび、木まんじゅう、ときわあけび  
●学名:*Stauntonia hexaphylla*

⇒P98

むべはあけびに似た蔓性の常緑低木(冬でも枯れない)で、中部以南の山野に自生している。しかし自生地は限局されている。葉は楕円形で、春に白い花が咲き、秋に鶏卵より少し大き目の赤紫の実をつける。木の実を熟してもあけびのように開くことはない(閉じたまま)。実を割ると緑色のほのかに甘い果肉がでてくる。茎や根は強心剤・利尿薬に用いる。

むべと言う名前の語源について、次のような優雅な伝説がある。かつて蒲生野に狩りに出かけた天智天皇(629~671)が、この地で8人の男子を持つ健康な老夫婦に出会った。「汝ら如何に斯く長寿ぞ」と尋ねたところ、夫婦はこの地で取れる珍しい果物が無病長寿の霊果であり、毎年秋にこれを食べるためと答えた。賞味した天皇は「むべなるかな」、すなわち「いかにももっと

もなことであるなあ」と得心して、「斯くの如き霊果は毎年貢進せよ」と命じた。その時からこの果実を「むべ」と呼ぶようになったという。延喜式の中に、近江の国(今の近江八幡市)からむべがふな、ますなどの琵琶湖の魚と共に朝廷へ献上されていたという記録が残っているという。そしてこの献上は1982年まで続いた。天智天皇を祭神とする大津市の近江神宮へも1940年の創祀以来、毎年献納を続けている。

近江八幡市では、8人の子どもを持つ老夫婦の親戚といわれ、長い間献上の供御人を勤めていた家が町外へ転出されたあと、献上が中断していたが、大島神社・奥津島神社が中心になって県を通じて働きかけ、2002年20年ぶりに献上の許可がおりたので、献上が再開されたという。

三重県に於いても尾鷲の山野に自生している。むかしはあけびや山いちごなどと共に子どものおやつとして身近なものであったが、近年は多様なおやつが回り、見向きされないうが、不老長寿の果実として、再評

価しても良いのではないだろうか。

(文責：成田美代)

参考

1) 深井武臣氏に関するホームページ



## わさび [山葵]

●呼び方：本わさび(日本わさび)、水わさび、沢わさび、畑わさび、陸(あか)わさび

アブラナ科 ●学名：Wasabia Japonica Matsum ●原産地：日本

⇒P98

辛み成分の素はシニグリンで、ミロシナーゼという酵素によって分解されてアリルカラシ油という辛み成分になる。このシニグリンとミロシナーゼは同じわさびの中でも別々の細胞に入っているため、細かくおろして混ぜ合わせることで、辛みが発現する。そのためには出来るだけ細かくすり下ろす必要がある。

わさびは、日本原産の植物である。溪流などの冷たい水の流れているところに自生している。山葵とは葉が葵に似ているので山葵と言う文字で表す。葉色は明るい緑色、柄は30~50cmくらいの長さになり、葉は根茎の先端に螺旋状に春と秋にでる。成長したわさびは、葉柄を取り、わさびの根茎の部分ですりおろすと淡い緑色で少し粘り気と瑞々しさがあ、鼻にツーンと抜ける刺激のある爽やかな芳香とまろやかな辛味がでる。食欲増進や魚の生臭さを消す香辛料となる。

葉草としては、この根茎を生薬の山葵さんかいという。芥子と同様、すりおろしたものを布に薄くのばして患部にはり、湿布として痛みを除くのに使う。また、殺菌作用、健胃作用を有する。1)

わさびを栽培するようになったのは慶長年間に静岡県阿部川上流の有東木うとうぎに始まったようである。わさびの栽培加工にともなって、日本のわさびを本わさびといい、わさび大根から作るわさびを西洋わさびと呼んでいる。

本わさびを、栽培方法によって水わさび、沢わさび、畑わさび、陸わさびと呼んでいるがどれも本わさびである。わさびは丈夫で育ち易く、早く商品になるように、良い芳香がでるように、色がいつまでもすっきり綺麗な緑であるように、さわやかな辛味が長く続くようになど色々な要求から何度も品種改良されて数多くあり、自分の栽培地の環境に合うわさびを見つけ出すにはたいへん苦勞がある。

水わさびの栽培は溪流や湧き水を利用してわさび田を築きわさびを植え半日陰の環境で栽培するというが、栽培地となる現場は、豊富な水がある所・少ない湧き水の所・溪流のなか・伏流水を利用する所というように水だけでも環境はさまざまである。日本のわさび田

は、地域と密着しているとわさびメーカーはいう。

- 伊豆・天城地方は畳石式といい傾斜地を段々にして栽培するわさび田。
  - 鳥取・島根の中国山地方は溪流式といい自然の溪流の中に砂を敷き田を作り苗を石で押さえる。
  - 多摩・安部川上流地方は溪流式と畳石式の改良型で少ない湧き水の利用。
  - 穂高・安曇野地方は平地式といい平坦地を掘り下げ畦を作って植え伏流水を利用。
- など特徴がある。わさび田の環境を管理することは本当に大変な仕事である。

畑わさびは、半日陰で湿気の多い冷涼な杉の林間に畑を作りわさびを植え栽培するが栽培地の水分量をも環境が全く違う。畑の環境に適したわさびの品種が必要となる。わさびメーカーでは従来のわさびより短期間で高収入が得られる品種、杉山の林間栽培に適した品種、高齢者が容易に栽培できる丈夫な品種をと開発に力を注いでいる。

そしてわさび商品の質量ともに安定を図るためにメーカー推奨品種や技術指導など普及活動している。成長したわさびの鮮度・香り・良い色などメーカーの基準にあうものが商品化されている。メーカー基準を達成できるよう皆様ががんばっている。

わさびの苗を植えて商品の根茎が出来るまで1年半~2年あるいは3年かかると。わさびの根茎部を芋と呼んだりするがこの部分を肥大させるために不要な葉柄や花茎は摘み取ってしまう。根茎から出ている太根や細根は栄養を吸い上げわさびを育てしっかり支えている。わさびは2月頃花茎が伸びて3月頃に白い小さな十字花が沢山咲く。花茎は咲きながら伸び先端が咲き終わる頃には地を這うように長く伸び幾つかの種をつけて枯れ落ちる。わさびは全草に辛味細胞があり、すりおろしたり、揉むなどしてわさびの細胞を傷つけ壊すことでツーンと鼻に抜ける揮発性の特有の辛さで、その成分は辛子油という。なかでも多いのがアリル辛子油である。アリル辛子油は揮発性があるので時間が経過するとともにわさびの気が抜けて辛くないが

苦味やんにくのような臭いを感じるようになる。これはアリル辛子油が分解されるためである。わさびは、食べるつどき細かに細胞を破壊するようにすりおろすのが一番効果的でさわやかな芳香とまろやかな辛さが得られるといわれている。わさびは栄養的な評価より日本特有の香辛料として高く評価されているおり、ざる蕎麦にわさびのすりおろし、わさび茶漬け、刺身にツマとわさびをつけるのは食欲増進や生臭消しの常識になっている。わさびは大人向きの嗜好性食品だが、魚に寄生するアニサキスのような寄生虫の活動を弱らせる効果もある。わさびには優れた抗菌性や血栓の生成を抑制する抗血小板作用があるなど、わさびが健康づくりにどのように役立つ科学的医学的に研究されている。

わさびは極少量しか食べないもので、薬のような効果を期待することは無理と思うが、健康に役立つ食材としてわさびを食べる機会を増やしたいものである。

わさびメーカーでは商品の分け方は、本わさびと西洋わさびの混合割合で分けている。

- 粉わさびは西洋わさびの粉末。
- 練りわさびは、西洋わさびの粉末と本わさびの乾燥粉末を加えたもの。
- おろしわさびは、西洋わさびの使用量が生の本わさびより多い。
- おろし本わさびは、生の本わさびの使用量が西洋わさびより多い。
- 本わさびだけをすりおろしたのもも販売されています。
- 添付用のわさび(寿司や刺身に添えられているもの)
  - 本わさびだけのもの。
  - 西洋わさびと本わさびのもの。
  - 西洋わさびだけのもの。
  - 西洋わさびをピネガーで調味したもの。

などがあります。

西洋わさびは、わさび大根、陸わさび、フォースラデッシュ等と呼ばれている。アブラナ科の多年草植物で葉は柄のさき長い楕円形になり軸は何本も立つ。根は大根のように1本ではなく何本にも分かれる。その根を1本切り取りすりおろすと白色で強い辛味がある。肉料理にあう香辛料である。丈夫な植物なので菜園に一株植えられると便利である。西洋わさびの原産地は、フィンランドからカスピ海に至る東ヨーロッパといわれている。日本では明治時代に入ってきて主に北海道で栽培されている。乾燥し粉末にして粉わさびの主原料になる。

わさびはおろし金やおろし方にもこだわりがある。わさびメーカーの金印では超低温の-196℃ですりお

ろす「香りを一切逃がさない超低温すりおろし法」とホームページで公開している。一般家庭で生わさびを使う時は、根茎についている柄をはずし根茎のでこぼこ部分をきれいに水で洗う。「の」の字を書くようにねっとりと練るように摺るのが良いといわれている。すりおろしたわさびは放置せず芳香・辛味が揮発するのですぐ蓋をする。昔から、鮫の皮がよいと言われる訳は鮫皮にはザラザラした堅い突起のある部分が辛味細胞を破壊するのに度良いようだ。細かくて堅いざらざらした石の面ですりおろすのも良いといわれる。シャープな金属のおろし金は金属臭があるから陶器のおろしのほうが良いとか、手軽な樹脂製のおろし道具など長短いろいろあるが、必要な量だけその都度すりおろしてすぐ使うのが基本である。わさびの根茎から出ている太い根や細根にも辛味がある。メーカーでは根の部分も使う。粉わさびやチューブわさびには根の部分を入れている。このように捨てることなく全草利用されている。家庭でも根や葉柄の部分も捨てずに有効に使うとよい。

最近の人気商品になっている「花わさび」(金印の商品名)とは、わさび栽培の過程で根茎に栄養を集中させるために不要な花茎はつぼみの膨らんだ頃茎を摘み取る。わさび独特の爽やかな辛味が含まれている花茎である。これを調理して商品化したものが、花わさびと呼ばれている。わさびの産地では、調理して酒の肴・漬物・お茶漬け・おかずにと食べられていたものである。 ※作り方 →P237参照

三重県内のわさび栽培の調査地の宮川村は降雨量の多いことでは屈指の大台山系の豊富な谷水がある。宮川村檜原は山は深く夏でも涼しい。西様は長くわさびの研究と栽培をされている。特に品種改良のために全国各地のわさびの調査をされ積極的に取り組んでおられる。西様の栽培地はわさびの好む水温が確保できる谷水が豊富にあり、谷川に沿った傾斜地にわさび田が作られている。水を引き込みわさび栽培がされている。宮川村檜原は夏の日ざしがちらちらとわさび田にさし、わさびの葉は元気に繁っていた。豊富な水はすぐ近くのあまご養殖池にも注ぎ込まれ、めだかよりも小さい稚魚から大物まで養殖されあまごは刺身・塩焼き・バーベキュー・燻製などで食べる。宮川村のフォレストピアでもあまご料理に出されている。安心できる自然とわさびに適した水温13~17度の安定した水が年中豊富にある。

畑わさびの栽培は主に白山町・美杉村・大山田村・青山町の標高250m位の高い山地の谷川沿いの涼しい湿度の多い森林の中に畑を作り畑わさびが栽培されている。最初は水わさびを栽培していたそうだが水害で

大被害をうけ、ついに畑わさびの栽培に切り替えたそう  
だ。水害で流されたわさびの株かと思える白い花が  
岸辺で咲いていた。わさび栽培は、当初農業改良普  
及所の熱心な指導のもとではじまり、現在は、わさび  
メーカーと栽培契約をしてメーカー推奨品種を栽培技  
術指導を受け栽培し、製品をメーカーへ出荷するとい  
うシステム化されたわさび作りをしている人が多いよ  
うだ。

奥山では天然わさびを採取できる場所もまだあり、  
摘んできてわさび料理を楽しんでいるという地域の人  
の話も聞いた。

水わさびも畑わさびも商品になるまでのご苦労は本  
当にたいへんなものだ。生産者は、栽培したわさびに  
自信を持っている。

国道42号線沿いの大台道の駅は利用者数も売上高も  
毎年伸びている。ここでは地域のきのこや野菜・米・  
卵・熊野灘の魚の加工品などいろいろな商品の中に、  
西様の生わさびの根茎や、わさびを使ったわさびみそ、  
わさびの三杯酢漬など季節に応じた加工品が出され地  
域おこしの商品になっている。

国道163号通過点伊賀の東部大山田村は林業の盛ん  
な村である。大山田の上阿波の谷口様は先祖伝来の山  
林と田畑を楽しげに守っている女相続人だ。数年前か  
ら県の農業改良普及所の指導で標高250mの山地の林

間に畑わさびを栽培している。わさびの花茎の伸びる  
頃は毎日花を摘まなければならない。摘んでも摘ん  
でも忙しいといいながらも笑顔の絶えないお母さん。  
わさびの花を教えてくださいました。わさびの花茎  
のおいしさをみんなに知ってもらいたいよ。わさび  
のイメージが変わるわよ。」と花束を下さり、花茎の醬  
油漬けを沢山作って食べさせてくれた。わさびは辛い  
ものと思い込んでいた。「花が咲く」こと「辛くておい  
しい」ことを始めて知った。どこで売っているのか尋  
ねると「さるびの温泉の農産物の直売所で旬にはわさ  
びの花茎の醤油漬けも出ますよ。」と教えてくれた。

美杉村の三多気のさくらまつりでわさびの花茎を売  
っている方がいた。白山町大原の高岡様は透明の袋に  
花茎を入れ醤油漬けの作り方が添えてあった。わさび  
の花は小さな白い花だが数個咲き出した頃の花なので  
谷口様から授けていただいた知識がなければ見落とし  
ていたと思う。それほど目立たない。早速買って作っ  
てみた。わさびのおいしい醤油漬けができた。

生のわさびも手に入りにくいのが、わさびの花ともな  
ればなおのこと手に入れることは難しい。でも、わさ  
びの葉も茎も花も根茎もそれぞれ調理して旬の味を多  
くの方に楽しんでいただきたいと思う。

(文責：乾 尚美)

#### ■ 畑わさびの聞き取り調査でお世話になった方々

三重県農林水産商工部、農林業振興・普及チーム、津一志地域農業改良普及センター、白山町役場、美杉村三多気の桜祭り出店者、白山町大原 高岡日美子様、JA三重中央白山宮農センター、大山田村 さんびの温泉販売所、大山田村上阿波 谷口啓子様、宮川村森林組合、宮川村檜原 西幸二様 西要二様、大台道の駅、南島町乾様

#### ■ 参考文献等

- 1) 宮川村・宮川村教育委員会発行 宮川村の薬草
- 2) インターネットで金印株式会社ホームページ
- 3) インターネットでわさびに関するホームページ



## いそもん [磯物]

⇒ P98

潮が引くと顔を出す海岸の岩場周辺に見られる生物  
の総称である。漁師や土地の人たちはこれらをまとめ  
て「磯玉」とか「磯もん」「磯物」と呼んでいる。以前  
は漁師が自家用に採取したり、地元のスナックぐらい  
でしか見られなかったが、今はインターネットでも取  
引され、都会でも粋なつき出しとして結構なじみに  
なっている。

いそもんを生物学的に見ておくと、クボガイ、ヘソ  
アキクボガイ、コシダカガンガラ、オオコシダカガ  
ンガラ、クマノコガイ、イシダタミガイ、スガイ、イシ  
ダタミガイ・クボガイ、パテイラ、シツカ、ホンイ  
ソなど多くの種類がある。

ここで2、3挙げておく。