



第202回くらしの植物苑観察会 2016年1月23日(土)

## -山菜利用の変化-

柴崎 茂光 (当館民俗研究系 准教授)

暖冬とはいえ、年明けから寒さが厳しくなってきました。寒さが苦手な方にとっては、春の到来が待ち遠しい季節ではないでしょうか。

その「春」を真っ先に感じさせてくれるものとして、山菜は昔から重要な役割を果たしてきました。残雪を押し分けて芽吹くフキノトウや、竹林からひょっこり顔を出すタケノコ…。万葉集にも、山菜を通じて春の訪れを伝えるものがあります。

いは <sup>たるみ</sup> 垂水の上の <sup>わらび</sup> さ蕨の萌え出づる春になり <sup>しきのみこと</sup> にけるかも (万葉集第八卷、志貴皇子)

(岩の上をほとばしる滝の上のワラビが芽吹いている。春になったのだなあ。)

鑑賞だけでなく、食べ物としての役割も重要です。栄養面から見ると、山菜はあまり熱量(カロリー)を含みません。タンニンなどの「あく」を含んでいるものも多く、あく抜きを行うと、ビタミンやミネラルもさらに失われてしまいます。それでもなお、山菜が食用されてきたのは、食感や香りを感じる食材として嗜好されてきたからです。



写真1:「くらしの植物苑」で鑑賞できる山菜—ツワブキ—

北国では、雪に閉ざされ食料が不足する冬から春先の時期に、前年に塩漬けた山菜や、新たに採取した山菜は、重要な食料の一つでした。

商品としての山菜という側面もあります。江戸時代には、北前船で干しゼンマイが東北地方から大阪に運ばれていました。鉄道・道路網の整備や、栽培技術の発達によって、1980年代以降は、ゼンマイ以外の、「生の山菜」もスーパー・産直で販売されるようになりました。近年は、ウルイやコシアブラなど、それまで見かけなかった多様な種類の山菜が、首都圏のスーパーでも販売されるようになってきています。



写真2：産直で販売される山菜の品々

また、西洋医学が日本に普及する以前には、山菜の薬用利用も行なわれていました。西欧医学の普及とともにすたれましたが、近年は、抗がん作用のある成分が一部の山菜に含まれていることが報告されるようになりました。山菜の薬効が、再び注目される時代がやってきたのかもしれない。

今回の報告では、山菜をめぐるこうした多様な利用についてご紹介したいと考えています。

.....

**次回予告** 第203回くらしの植物苑観察会 2016年2月27日(土)

「くらしに息づく植物」 天野 誠(千葉県立中央博物館・主任上席研究員)

13:30~15:30(予定) 苑内休憩所集合 申込不要