

いたどり [虎杖]

タデ科 タデ属 ◎学名: *Polygonum cuspidatum* Sieb. et Zucc. ◎英名: Japanese Knotweed

◎旬: 春

全国各地の山野に自生する多年草で雌雄異株、茎は直立し『枕草子』に出てくる虎の杖に見立てることもでき、草丈は1.5mになる。古くから食用にされてきた記録が『正倉院文書』や『延喜式』に見られる。その用途は漬物とあるが、今でも塩漬けにして保存されるのが一般的である。どちらかという西日本で多く食されている。食用に適したものは茎が太くて柔らかく、手で折ってみるとポンと澄んだ音がする。皮が硬いので剥いて食べるが、生食すると酸味が強い。若い茎葉は煮食したり漬物にして、野菜の不足時に用いている。根を虎杖といって漢方では緩下剤、利尿剤として使う。斑入種もある。

いたどりの呼称

「いたどり」が最も多く一般的、その他にスカンポ、スカンポが続く。滋賀県でもスカンポ、四国ではイタンポ、北陸ではスッポンポン、ポンポン、紀伊半島南部の和歌山や三重ではゴンパチとも呼ぶ。

いたどりの利用例

●三重県東紀州では

山が海岸に迫る東紀州では山菜の利用が盛んで、春の食卓にいたどりが上るのも一般的である。さっと

ゆでて強い酸味をのぞいた後、生節や油揚げと煮たり、炒め煮にする。

●高知県では

惣菜として日常的に食されている。さっと加熱し、水さらした酸味の抜けたものを、煮くずれしやすいためさっと油で炒めて手早く味つけしたり、あらかじめ濃い目の味をつけた調味料で強火で味を含ませる煮浸しにする。

●長野県では

若芽をマヨネーズ和えにしたり、牛肉と炒め煮にしたり、浅漬にしたりもする。

いたどりの下ごしらえ

外側の皮をむき、食べやすい大きさに切って熱湯をくぐらせる。色が変わったら直ちに冷水にとり、3時間から一晩水さらしをして酸味の具合を確かめ調理する。好みで多少酸味が残っても良い。

地域が異なっても取り扱い方は同じで、硬い皮を除き、酸味を抜くための下ごしらえが必要である。

(文責: 谷口水穂)

せり [芹]

セリ科 セリ属 ◎学名: *Oenanthe javanica* ◎英名: Water dropwort

◎旬: 春

多年生の植物で若い芽を食用とする。野に出て摘んでいる様子などを示す歌が『万葉集』に存在するほど古くから知られていて、『御伽草子』や『毛吹草』にも登場する。俳句では春の季語、せりの花は夏の季語である。また、春の七草では第一番目に位置づけられていて、まだ辺り一面が冬枯れの早春、戸外でせりの若菜を見つけて春の訪れを感じた万葉人を想像するのは、現代人にとっても容易なことではある。植物形状の特徴は、全体に無毛でやや白くて太い茎が長く地を這う。

一種の芳香を有し、湿地、水田、溝などに群生し、日本全土、東南アジア、インド、オーストラリアなど広く分布している。よく似たものにどくぜり(毒芹)があり食する際は気をつける必要がある。

食習・歴史

せりは若い葉と茎を食用にするが、平安時代前期の『延喜式』には栽培されていたことが記されており、元

禄時代(1697年)に刊行された『農業全書』にもせりの栽培方法が述べられていたとき。

春の七草の一つとして知られ、五節供の一つ『人日の日』1月7日に、今年の無病息災を願って「七草粥」にして食べる習慣があることは広く知られているところである。せりの他に「なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の6種を摘んで使用する。七草粥を作る際のことを、当研究会が行った『平成12年度 宮川村の伝統食の調査』では、次の様に記している。

『前日の昼になずなを採り、男の人が夜台所でまな板の中央に七草を置いて包丁で軽くとんとんと叩いて、「なずな 七草なあさんぼん 唐土の鳥と日本の鳥とはしを渡らせ ちちおうてばたばた」と唱えながらみじんに切る。』

せりは悪のけ(悪よけ)の意で必ず使った(旧宮川村栗谷地区)。実際のところ、新暦の一月には青菜が少ないこともあり、せりとなずながあれば七種揃わなくてもよしとする地域がある。

稲作の作業に取り掛かる春、稲田の水口あたりでは田せりが勢いよく若芽を茂らせ始める。その生育の勢いとせり特有の春一番の香り、触感に元気を貰うが、食べることを忌む風習も存在する。男の厄年に食べると厄負けするという言い伝えがあるという。

江戸時代初期の料理本『料理物語』では「せりは和え物、せり焼き、なます、煎り鳥にいれる」と料理法が出ているが、現在は各地で様々な調理方法で食べられている。

食べ方、郷土料理

日本全土に自生することもあってその食べ方は多種である。『日本の食生活全集49(農文協)、日本の食事事

典 素材編』によると、和え物、おひたし、よごし、炊き込み飯、すし、雑炊、雑煮、餅、味噌漬に代表される漬物類、魚や肉と共に焼き物にする等、せりを使った郷土料理が数多く出てくる。

中国や朝鮮半島でも古くからせりの栽培が行われていて、韓国料理の鍋物やキムチには欠かせない食材となっている。

三重県での食べ方の一例

三重県においては先の宮川村での七草粥の作り方、はやし歌を紹介したが、『聞き書 三重の食事』などにもせりの料理名はほとんど出てこない。三重県亀山市在住ということもあり、若い頃の記憶をたどると、せりは単一の味噌あえ、ごま和えが一般的な調理法であった。市内他地域への聞き取りから得た、郷土の食べ方の一つを紹介する。

亀山市安坂山町では、春の田で畦一帯に新芽の青々とした柔らかい葉が出始めると、各家庭ではせりのごま和えをよく作った。単一ではなく一緒に使うのは油揚げ、時には切干大根を甘酢で下味をつけて使用した。結婚式や法事などの人寄りの時には、以前は各々の家で行事を執り行っていたので、奇数の三種にこだわって主婦の腕の見せどころとばかり客人に振舞った。この地域では人寄りに「三つ井」と称する11種の鉢物を振舞うのが習わしで、その中の一種として3月から7月まではせりのごま和えを頻りに作った。結婚式も葬儀も式場を使用する昨今では行事の折に作られる機会も少なくなり、また田の畦は農薬を使用するからとせりを摘んで食べることもなくなり、調理法もてんぷら、きんぴらなど様変わりしている。

(文責：谷口水穂)

参考文献

- 1) 林 弥栄編：山溪カラー名鑑 日本の野草、1990年、山と溪谷社
- 2) 有岡利幸：ものと人間の文化史 春の七草、2008年、法政大学出版局
- 3) みえ食文化研究会：みえの食彩発見、P58、H13.3
- 4) 日本放送出版協会編：別冊 きょうの料理 野菜たっぷり韓流おかず、2006年

ひょう菜 [莧菜]

◎別名：ひょう、ひょう菜、ひょう菜、ひい菜、ひゆ菜、からひい、ひい
 ヒユ科ヒユ属 ◎学名：Amaranthus tricolor L. ◎英名：amaranth ◎和名：冷ゆ

◎旬：夏

イノコズチとよく似た一年草。モロヘイヤにも似る。葉鶏頭、アマランサスとも近縁。ヒユ科ヒユ属に属し、茎は直立し、ひし状卵形の葉がまばらに互生し、その葉を食する。インド原産で、古くから日本に渡来し、新撰字鏡(892年編)、倭名類聚抄(931~938年編)、本朝食鑑(1697年)、大和本草(1709年)、和漢三才図会(1712年)、東雅(1719年)などにもその名が見える。江戸時代には広く栽培されていたらしい。生命力が強いので今は野草化して、夏のこの頃になると1人生えしているの、この地域の人たちは一人生えしたもので十分間に合うという。最近ではジャワほうれん草とかバイアム(中国野菜)などの名前もあり、スーパーでも売られるようになっている。

なお、「すべりひゆ」を地方によっては「ひょう」、「ひゅう」と呼ぶところがある。

効能

茎、葉に解熱効果があり、それで「冷ゆ」ともいう。夏の酷暑の頃、納涼を兼ねて食したこと、盂蘭盆会に仏前に供える風習が生まれたと言われている。

また生命力・繁殖力が強いので、救荒野菜として利用された。

食習

尾鷲市須賀利地区では伝統的なお盆の行事が続けられている。旧暦の7月13日から15日に行われていた盂蘭盆会(うらぼんえ)のことで、今では新暦8月13日の屋にご先祖様が帰ってこられ、15日夜精霊送りで帰って行かれるという設定である。前日の12日にお墓の掃除で始まる準備から16日の後の祭りまで、地元ではほんとに丁寧に進められている。しかもこの地域ではご先祖様の霊だけでなく、子孫や身寄りのいない無縁仏に対しても依り代となる餓鬼棚を作って、霊界の全ての魂の送迎を行い、全ての霊を大切にされる様は感動ものである。

13日の屋、寺の鐘とともに先祖霊・餓鬼霊が帰って

くるので、ねぎらいの気持ちを込めて、冷たい水とすいかを供える。以降15日に送るまで、毎食同じ食事・おかずが重ならないように準備する。しかも、ご先祖様の人数と餓鬼棚分をそろえるので、大変な労力である。しかし、お供えするときや下げるとき、ぶつぶつ独り言のように会話をしながらの行動は、あたかもそこに見送った親や祖父母が臨在するかのようであり、また生前の思い出も併せて蘇らせて、時が止まったようなひとときを味わっておられるようである。

そんな中で欠かすことができない料理が14日の昼用に準備される「ひょう菜の和え物」である。

ご先祖様は霊界に帰っていった時に、ご先祖同士「ひょう菜のみそ和え、食べてきたか」と会話する。そして「うまきってた(おいしかった)」と言うとのこと。なので必ず作らねばならない一品とのことであった。

須賀利地区だけでなく、尾鷲周辺一帯で、お盆に作られるとのことである。

◎ひょう菜の和え物(14日昼)

【材料】

| | |
|------|------|
| ひょう菜 | 1把 |
| 十八豆 | 半把 |
| 大根葉 | 半把 |
| なす | 1個 |
| ごま | 小さじ2 |
| みそ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 酢 | 大さじ1 |

【作り方】

- ①十八豆は茹でて3から5cmに切る。
- ②大根葉とひょう菜も茹でて水に取り、絞って切る。
- ③茄子もへたをとり、茹でて3から5cmに切る。
- ④ごまを擂り、調味料を合わせたあえ衣の味を調べて、①②③を和える。

(文責：成田美代)

◎参考文献

- 1) 佐竹義輔編：日本の野生植物II草本、1999年、平凡社
- 2) 池田建蔵・遠藤博編：原色野草検索図鑑(離弁花編)、平成8年、北隆館

きささげ [木大角豆]

◎地方名：ラントバ、カワラササゲ、カミナリササゲ
 ノウゼンカズラ科 ◎学名：Catalpa ovata ◎英名：Yellow catalpa, Chinese catalpa

高さ5～10mにもなるノウゼンカズラ科の落葉高木で、河原や土手など湿気の高いところに良く生える。中国原産と言われている。6～7月頃淡い黄色の花が咲き、そのあとに実ができる。果実は細長いきささげの様な形をしていることから、木大角豆と呼ばれる。また湿った場所を好むところから、雷除けとして神社仏閣屋敷内などに植えられ、別名カミナリササゲとも雷電木とも言われる所以である。

三重県での食習

葉は大きく桐の木の葉の様で、花は香りがよい。そのためか食べ物を包むのに利用される。南伊勢町では、旧暦端午の節句に包み飯【第7章参照】を作るときに、この葉を利用する。熱い飯を載せるので、葉が加熱気味

に成り、変色すると同時に葉の芳香を漂わせる。なお、この地方では、この木のことを「ラントバ」という。その由来は分らない。

薬理作用

実は生薬として利尿剤に使用される。漢方では「梓実」という。

根の皮は「梓白皮」と呼ばれる。正式な漢方薬よりは民間薬としての使用が多いとのことである。また、種子油には大腸癌抑制効果があるといわれている。

(文責：成田美代)

参考文献

- 1) 薬用植物一覧表、イ-薬草・ドット・コム e-yakusou.com