

# セリ科、アブラナ科、イラクサ科、 タデ科植物などの山菜としての地域性

—聞き書・日本の食生活全集より—

本 間 伸 夫

山野草は天然物、自然条件に生育が支配されるため、種類は多いものの収量少なく不安定、流通に乗るものが少なくなるので、自ずから地元消費が優先する。さらには、食用の可否や料理法についての伝承や知恵も不可欠であるため、地域との繋がりには農作物の場合よりも遙かに強くなり、地域性が明確に表れる可能性が高いものと考えられる。逆に、地域性が明確でない場合があるとすると、そこには人間社会の影響があるはず、人がどのように関わってきたのか興味を持たれる。

以上の立場から、聞き書・日本の食生活全集の記述から選び出した食用山野草（キノコを除く）について、食の地域性を解析・検討してきた。既に、シダ植物・ユリ科・イネ科<sup>(1)</sup>、キク科<sup>(2)</sup>、サルトリイバラ<sup>(3)</sup>について検討し、かなりの地域性が認められた。本報では、アブラナ科、セリ科、イラクサ科、タデ科などの草本についての結果を報告する。

## 研究方法

前報<sup>(1)(2)</sup>に従って、聞き書・日本の食生活全集50巻<sup>(3)</sup>317地区の目的山菜の食用について検索・抽出した。地域性を求めるため、得られたデータを検討・整理して地図上にプロットした。山野草の全国的な自生状況については山菜関係書籍<sup>(4)(5)(6)(7)</sup>を参考にした。

## 結果および考察

### 1. セリ科山菜

セリ科植物は寒帯から亜寒帯にかけて世界的に広く分布し、独特の香味が尊重されている。この科の草本は、ニンジン、セロリーやハーブ類のように栽培されているものが多いが、山菜も少なくなく、中には、セリやミツハのごとく、野生と栽培の両者のものがある。

#### 1) セリ

セリは全国の湿地に自生している宿根性の草本である。

春の七草の一つであり、日本人にとって早春の青ものとして、セリ科独特の風味を楽しむ代表的な山菜であることは、図1-1のドットの多さが示している。北海道から鹿児島県まで広範囲に、ほぼ均一に分布しているため、地域性は認められない。

#### 2) ミツバ

ミツバは全国の湿り気の多い土地に自生しているセリ科草本であるが、現在では栽培ものが多い。図1-2に示すように、山菜として、全国的に食されているものの、全体としてセリに比べてやや少なく、東北日本で特に少ない傾向が認められる。

#### 3) その他のセリ科山菜

その他のセリ科山菜の食用は、図1-3に示すように、セリ、ミツバに比してかなり少なくなる。コシヤクには「やまにんじん」（岡山）の別名がある。ハマボウフウは沿岸地域に、アシタバは本州太平洋岸に限られている。この他、セロリが横浜で、パセリが神戸で認められるのは先進的開港地のせいであろう。

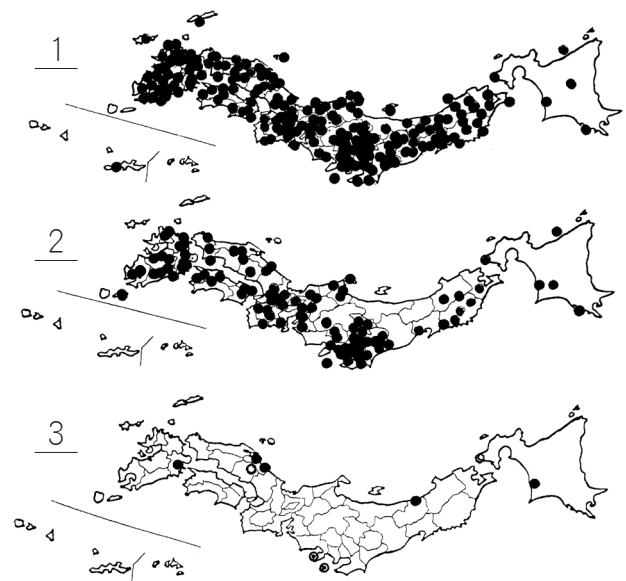


図1：セリ科植物を山菜とする地域

1. セリ (●) を食する地域
2. ミツバ (●) を食する地域
3. ハマボウフウ (●)、アシタバ (◎)、コシヤク (○) を食する地域

## 2. アブラナ科山菜

アブラナ科は、主に北半球の温帯地域に分布している。野菜としてみると、アブラナ科は大根やキャベツなど幾多の重要な野菜を含む大きな植物群であるが、山菜としては、ワサビを除いて有用なものは多くない。そのワサビも、現在では栽培ものが主流となっている。

### 1) ワサビ類

食用にされているワサビとしては、ワサビとユリワサビがあるが、聞き書ではこの両者ほとんど区別されていなく、栽培ものか天然ものかの区別もできない。ワサビは全国的に、ユリワサビは本州以南に自生しているが、「わさび」で検索すると、図2-1に示すように、北海道を含めて全国的に広く食されているが、西日本にやや多い傾向が認められる。ユリワサビは北海道に自生していないので、北海道ではワサビのみということになる。

なお、山菜として食している「わさび」がユリワサビであると明示しているのは新潟県・山古志での一例のみであり、ワサビダイコンは一例も検出できなかった。

ワサビは香辛料として根茎を利用する他、葉と花茎の持つ辛味を伴う独特の風味を楽しむ場合が少なくないが、特に、ユリワサビは根茎が貧弱であるので、その利用が主となる。葉と花茎を利用することが記述されている地域を図2-2に示した。

### 2) ナズナ

ナズナは全国的に自生する越年性草本であり、その食用は図2-3のごとく広く全国的であるが、北海道、東北部、北陸地方では少なく、空白地帯となっていることが認められる。なお、愛称「ぺんぺん草」の名前でもって、鳥根、鹿児島両県で一例ずつ検出された。

図2-4は七草にナズナを用いる地域を示しているが、そのドットの分布が図2-3の場合とほぼ一致している。このことから、この山菜は主に七草を祝うために利用されるものと考えられる。聞き書の記述内容からも、七草以外の料理に用いる例はほとんど認められない。その利用が主に寒中の七草であること、寒冷降雪の条件下では採集が容易でないことから、上記の空白地域が生まれたものと推定される。風土が食に直接的に影響した例の一つである。

### 3) その他

クレソンに似たものとして「かわなずな」が2例、福島県会津地方に分布していた。その他のアブラナ科山菜として、ミズガラシ、タネツケバナ、ハマダイコン、ワサビダイコン、コンロンソウは検出できなかった。

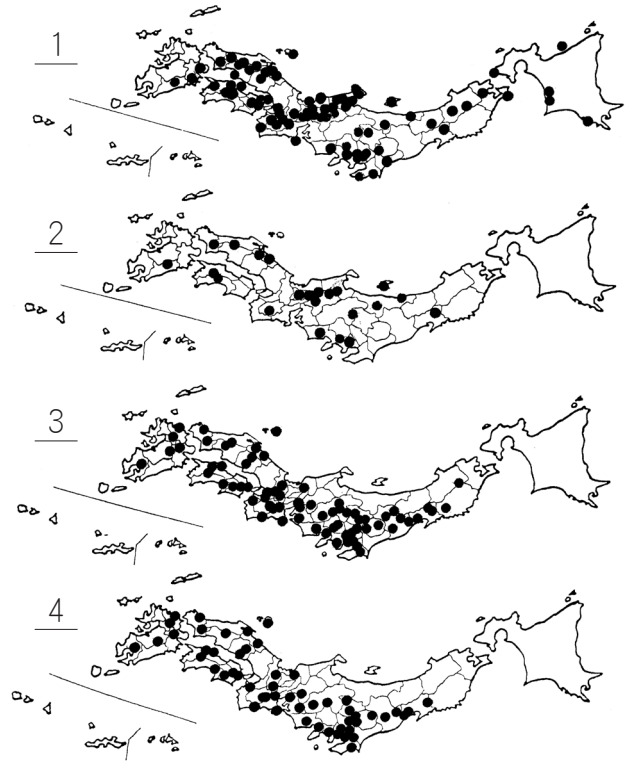


図2：アブラナ科植物を山菜とする地域

1. ワサビ (●) を食する地域
2. ワサビの葉と花茎 (●) を食する地域
3. ナズナ (●) を食する地域
4. 七草にナズナ (●) を用いる地域

## 3. イラクサ科山菜

イラクサ科植物は温帯から熱帯に分布する植物であって、日本全域にわたって分布し、大方が雑草的な草本である。山菜としてはミヤマイラクサとウワバミソウが著名である。

### 1) イラクサ

ミヤマイラクサとイラクサともに湿り気の多い山地に自生している植物であるが、聞き書では両者を区別してなく、すべてがイラクサである。春に伸びた若葉を採取し、葉を除き茎だけを食用にまわす。自生地が全国的であるにもかかわらず、図3-1に示すように、食される地域は東北日本に偏在しており、特に、東北地方では、「あいこ」や「あえこ」の名前で愛されている。

### 2) ウワバミソウ

全国的に自生しているにもかかわらず、図3-2, 3を併せて見ると分かるように、食する地域は、日本の東北から日本海側に限定されている。水気の多い条件を好むので、山間の溪流脇などで、晩春から夏にかけてかなりの期間にわたって、その葉茎が採取される。採取期間が長いことと、味にくせがなく美味であることから、大変よく好まれている山菜の一つであり、収穫・消費量もかなり多い。葉を除いて茎だけを食するのはイラクサの

場合と同じである。食用とする地域が降雪地帯であるのは、水気が多い場所で、より美味なものが、よく多く収穫できることによるものと考えられる。春になって、雪は融けてじわじわと水を供給することによって、この山菜の生育を支えている。

図3-2, 3に示すように、「みず」、「たきな」のように、別称のほとんどが水に関係している。「みず」は東北北部に多く「みずな」はそれより南部に分布していることが認められる。標準和名・ウワバミソウの名前は、聞き書の記述中では、例えば、「みずな（うわばみそう）」のように、総てが括弧内に納められているので、通常はウワバミソウの名ではなく各地固有の別名で呼ばれていることが分かる。

茎が緑色のアオミズは、ウワバミソウの別名の一つ「あかみず」と対照的な名前を持つ類縁種であるが、両者を区別する記述は秋田県・田沢湖畔の一例のみであり、同じようにして食されている。類縁のトキホコリとミヤマトキホコリは、その名称では検出できなかった。

なお、「みずな」で検索する場合には、いわゆる京野菜の「みずな」が問題となるが、山菜の「みずな」と栽培の「みずな」は記述内容から容易に区別できる。京野菜のみずなの食用は近畿を中心とした西日本に分布していた。

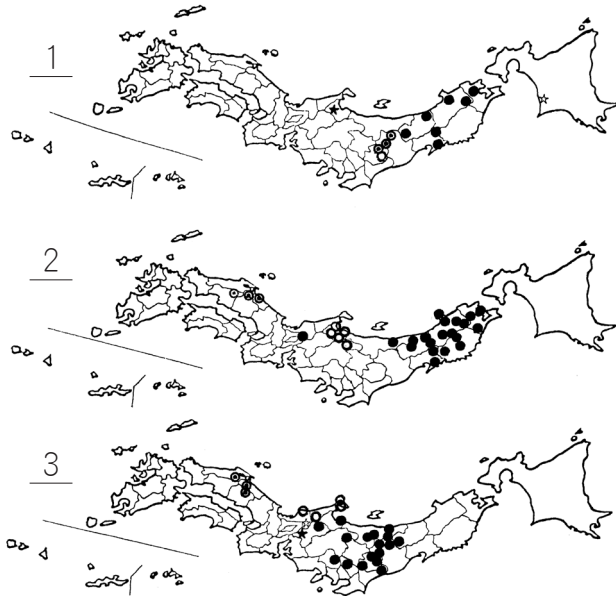


図3：イラクサ科植物を山菜とする地域と別名

1. イラクサ：あいこ、あえこ (●)、いらこ、いら (◎)、いらわらび (○)、いだな (★)、モヤ (☆) の名前で食する地域
2. ウワバミソウ(1)：別名みず (●)、たきみずな (◎)、よしな (○) の名前で食する地域
3. ウワバミソウ(2)：別名みずな (●)、たきな (◎)、みずぶき (○)、たにな (★)、たにふさぎ (☆) の名前で食する地域

#### 4. タデ科山菜

タデ科植物は、主に北半球に自生するもので草本が多く、ソバが所属している。シュウ酸を含み酸味を呈するものが多い。

##### 1) タデ

タデまたはヤナギタデで検索されるものを図4に示した。総てが「たで酢」や「たで味噌」などとしてぴりっと刺激する辛味を賞味されている。ヤナギタデを含むタデ属植物は全国的に自生しているが、その利用は西日本に多い傾向がある。



図4：タデ、ギシギシを山菜とする地域  
タデを (●) を食する地域  
ギシギシ (◎) を食する地域

##### 2) ギシギシ

ギシギシ、イタドリ、スイバは日本全国で身近に自生しているためか、独特の酸味が懐かしい山菜の三羽鳥といえる。その中の一つギシギシは、図4に示すように、スイバやイタドリほどは食されていないことが認められる。恐らく、葉菜として料理にはなるものの、子どものおやつとしての人気がないため、ポピュラーになりえなかったものと考えられる。

##### 3) スイバ

この山菜は全国的に自生しているにもかかわらず、図5-1に示すように、食用は東北地方で少なく、中央および西日本で多い。聞き書の記述からすると、主に子どもおやつになっており、料理になるものは少なかった。スイバと呼ばれることはほとんどなく、実際には図5-2に示すように、それぞれの地域独特の別名で呼ばれていた。特徴的である酸味から「すっかし」、「すいこき」、「すいこん」、「すかんぼ」など「す」がつくもの、「しんざい」、「しいばんとう」など「し」で始まるものがある。「すかんぼ」の大部分はイタドリを意味しているが、少ないながらスイバである場合もあるので、呼称の混乱が認められる。また、「ぎしぎし(すいば)」と表現されているものが北九州地方で認められる。前項にもギシギシがあるので、ここでも呼称の混乱が認められる。

##### 3) イタドリ

図5-3に示すように、イタドリは全国的に自生しているにもかかわらず、食用は東日本で少なく西日本で多い。聞き書の記述からすると、スイバの場合と同様、主に子どもおやつになっており、料理になるものは少な



かった。図5-4に示すように、呼称としては「いたどり」が最も多く、別称には「ぼ」や「ぱ」などの半濁音が入るものが多い。「ぼ」系では「すかんぼ」が最も多くて広範囲に分布し、四国に「いたんぼ」、中国地方東部に「しゃじつぼ」が、北陸に「すっぽんぼん」と「ぼんぼん」が認められる。「ぱ」系では紀伊半島南部に「ごんぱち」が集中している。半濁音が特徴的であるのは、食べるときに、茎を“ぼん”と折ることによるものであろう。半濁音系ではない「どんぐい」は北海道・松前で、「どんがら」は秋田・横手で認められた。

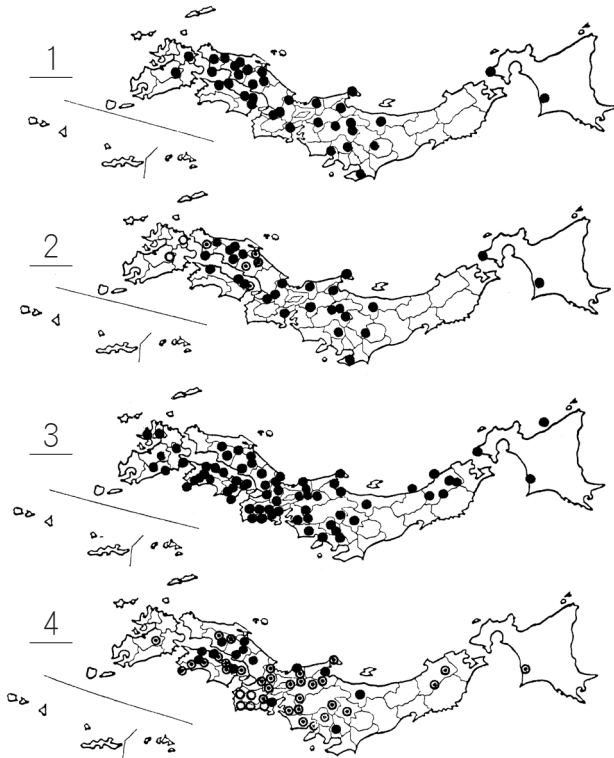


図5：スイバ、イタドリを山菜とする地域と別名

1. スイバ (●) を食する全地域
2. スイバ別名：「す」で始まる (●)、「し」で始まる (●)、ぎしぎし (○)
3. イタドリ (●) を食する全地域
4. イタドリの呼称：いたどり (●)、「ぼ」が含まれる別名 (●)、ごんぱち (○)

#### 4. その他の草本山菜

##### 1) ウド (ウコギ科)

ウドは大形の宿根草本であって、全国的に自生している。図6に示すように、全国的によく食されている代表的山菜の一つである。呼称はすべて「うど」であるといつてよい。ゼンマイ、ワラビ、ワサビ、フキなどと同様に有力な別称を持たないのは、一様に広く高密度に食用になったことにより、地域独特の名前が生まれる間がなかったため、と考察される。



図6：ウドを食する地域  
ウドを食する地域 (●)

##### 2) ナンテンハギ (マメ科)

全国的に自生するもので、春に若芽と花茎を食する。図7-1に示すようにポピュラーな山菜とは言い難い。別称として「あずきな」と「よつばはぎ」が認められる。

##### 4) アカザ (アカザ科)

自生は全国的、主に春に若葉を食する。若葉の頸部が赤く見えるのでこの名がある。シロザと呼ばれる白いものもあるが、山菜としては区別されていない。なお、「しろざ」の名前では検出できなかった。図7-1に示すように、かなり利用されているが、聞き書の記述内容からすると救荒的性格が強い。

##### 5) スベリヒユ (ヒユ科)

スベリヒユは全国的自生しており、山菜としては夏に茎葉を食べる。他にも食されているヒユ属植物がいくつかあるが、実際にはスベリヒユと区別されていない。食用は図7-2に示した通りであって、広く分布している。

##### 6) ツリガネニンジン (キョウ科)

全国的に自生する草本であって、春の新芽は美味であることで著名が、図6-3に示すように、山菜としての利用は東日本に限られている。実際には、ツリガネニンジンよりも「ととき」や「ぬのば」などの別名で呼ばれるのが普通である。なお、近縁のソバナは検出できなかった。

##### 7) ハコベ (ナデシコ科)

全国的に、身近にもよく見かける草本であって、春の七草に用いられている。山菜としての利用は、図7-4に示すように、北海道・浦河を除いて西日本に限られている。これは、冬の真っ最中の行事である七草のためのハコベの採取は雪の少ない温暖地に限られるためと考えられる。前記ナズナの場合と同じである。

##### 8) ジュンサイ (スイレン科)

全国的に、池沼に見られる水性草本であって、夏、粘質物に覆われた若芽、若葉を食する。図7-4に示すように、西日本に多い傾向が認められる。

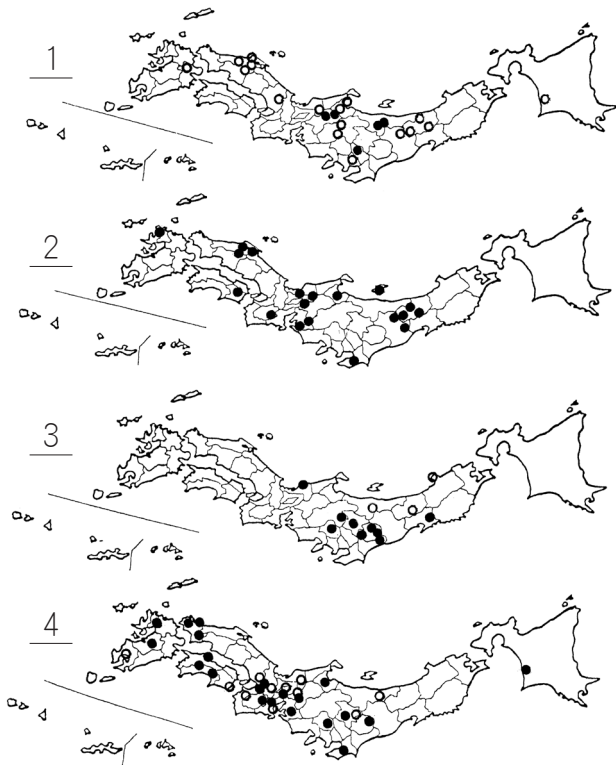


図7：その他の植物を山菜とする地域と別名

1. ナンテンハギ (●) およびアカザ (○) を食する地域
2. スペリヒユを (●) 食する地域
3. ツリガネニンジン：ととき、とどき、とつとき菜 (●)、ぬのば (○) の名前で食する地域
4. ハコベ (●) およびジュンサイ (○) を食する地域

#### まとめ

聞き書・日本の食生活全集の記述内容をデータとして、セリ、アブラナ、イラクサ、タデ科植物の草本山菜の食用についての地域性を検討した。

- 1) 本報で取り上げた山菜のうち、全国的に利用されているのは、セリ、ミツバ、ワサビ、ウドであった。セリとウドは、普遍的によく食されており地域性がなく、ミツバは西日本に多い傾向が認められた。
- 2) ナズナは、七草用にのみ、主に太平洋側で利用されており、北陸以北の日本海側は利用の空白地帯となっている。降雪地帯では、七草の真冬では採取が困難のためであり、風土の影響が直接的に認められ例である。ハコベも同じ結果であったが、これも七草にのみ用いられるものである。
- 3) ウワバミソウが、降雪の多い東北地方と本州日本海側でよく利用されている。水気が多い環境を好むこの山菜は、雪解け水が徐々に供給される地域でよく採取できるためと考えられる。風土の影響が直接的に認められ例であるが、ナズナやハコベと反対に降雪が幸いするケースといえる。

- 4) 酸味山菜のギシギシ、スイバ、イタドリはやや西日本に偏っているものの全国的に食されている。料理よりも主に子どものおやつに供されている。そのためか、別称が極めて多い。

#### 文献

- (1)本間伸夫：シダ植物、ユリ科とイネ科植物の食用、新潟の生活文化、No16,p5 (2010)
- (2)本間伸夫：キク科植物の山菜としての地域性、新潟の生活文化、No17,p5 (2011)
- (3)本間伸夫：団子類を包むサルトリイバラの葉－全国的な分布と方言－、新潟の生活文化、No11,10 (2005)
- (4)編集委員会：聞き書・日本の食生活全集、全50巻、農文協 (1984-1993)
- (5)清水大典：山菜全科、家の光協会 (1967)
- (6)石黒ゆり子ほか：食べられる山野草12か月、主婦と生活社 (1987)
- (7)橋本郁三：食べられる野生植物大事典－草本・木本・シダー、柏書房 (2003)