

## 野草の食べ方

越尾 淑子

How to Cook the Wild Grass

Toshiko KOSHIO

### はじめに

本学板橋校舎は約7万2千平方メートルの広大なキャンパスに恵まれており、新しい校舎が建てられて昔の武蔵野の面影が失われてきたとはいえ、まだまだ緑が多く、自然を感じ取ることが出来る恵まれた環境にある。昭和30年の高橋、安村の調査によると、約150種の植物が観察された事は分かっているが、詳しい記録が残っていない。また、調査対象が野生植物とあるが野草だけなのか、樹木も入っているのか不明である。貴重な記録がはっきりしていないことは誠に残念であることと、学内の様子も大幅に変わっていることから、著者らは本校構内の野草の植生の記録を残すために、写真及びスケッチによる観察調査を行い報告した<sup>1, 2)</sup>。1984年10月から1986年9月まではほぼ2週間毎に約2年間かけて行った板橋構内の調査では約130種<sup>1)</sup>、さらに1987年5月から1992年8月には狭山構内の観察、調査を毎月行ない、1992年4月から8月にかけては、2週間ごとに板橋構内の観察調査を行った。その結果板橋構内は前回観察されなかった10種を含めて44科140種、狭山校舎は46科170種の野草が観察された<sup>2)</sup>。さらに1994年にはその記録をもとに、文献調査により、その野草の有用性を調べたところ、本校内の204種<sup>2)</sup>の野草のうち多方面で役に立つものが87種<sup>3)</sup>あった。今回は以前確認された板橋、狭山における本校構内の野草のうち、外用にのみ役立つものを除き、食に的を絞って、どんな料理に使えるかを検討した。

### 調査方法

植物名；前報<sup>2)</sup>で、野草204種をスケッチ及び写真で記録し、文献に照合して報告したものの中から今回は料理や民間薬として使われるものを選び出した。

含有栄養素；学内の野草204種について文献調査を行った内から、食に利用できる本校構内の野草について文献からそれぞれの特性や含有栄養素を調べ、調理方法についても述べた。

## 結果

本校構内の食用となる野草は77種あることが今回の調査で分かった。その野草77種のうち漢方、民間薬として用いられるものは61種あったので、61種について、1)で本校構内における食用になる野草の成分と民間薬としての効用を述べた。次に、2)の本校構内に生息する野草の調理法では食用となる本校構内の野草の食用部分の調理法について記述した。3)では野草の調理法と効果とし、調理法を主体にまとめた。

### 1) 本校構内における食用になる野草の成分と効用

構内に生息する野草の、生薬としての作用・効果及び取扱方法と利用の際の注意すべき点について簡単に述べ、栄養素について若干記載した。タンポポは構内にアカミタンポポ、シロバナタンポポ、カントウタンポポ、セイヨウタンポポがあるが、タンポポは同じように利用することができるので1種類に数えると、民間薬に用いられる植物の数としては58種となる。カッコ内には漢方、民間薬として使われる場合の呼び名を示した。

アマチャヅル：(七叶胆)健康茶、せきどめ

アキノノゲシ：(山萵苣)解熱

アマナ：(光慈姑)花の終り頃掘った鱗茎

イタドリ：(虎杖根)若芽を食用。通経・鎮咳

フラボノイド、ビタミンC、シュウ酸、リンゴ酸、酒石酸、クエン酸を含む

イヌガラシ：(葶藶子)葉を食用

イノコズチ：(牛膝)関節炎に効く。利尿作用がある。

カルシウム塩、サポニン、アミノ酸、糖を含む。ナトリウム塩を排出する働きがある。

ウド：(独活)止痛、除諸風、活血

エビヅル：(蓼蓂)実一種子ーにビタミン類が多い。

オオバコ：(車前草)葉は利尿、解熱、解毒、下痢の治療にも使われる。

(車前子)種子は便秘に有用。栄養価が少なく、腸の蠕動運動を刺激する。消化により破壊されることなく、膨潤し、腸で下剤として作用する。

カルシウム塩、クエン酸、ビタミンC、ビタミンK、カロチン、カリウム塩、タンニンを含む。

オトコエシ：(敗醬根)排膿。精油、サポニンを含む。

カキドオシ：(連銭草)糖尿病に効くともいわれる。利尿作用、鎮咳作用、頭痛を和らげる作用がある。小児の疳を治す。

タンニン、苦味質がある。

## 野草の食べ方

- カタバミ : (酢漿草)  
5 - 9月の開花中に全草をとる。水洗いして用いる。殺菌作用があるので寄生性皮膚病に効く。  
クエン酸、酒石酸、ビタミンCを含む
- カナムグラ : (葎草) 健胃
- カラスノエンドウ : (翹搖) 止血、生肌、利五臓、明耳目、去熱風、平胃  
アスパラギン、アルギナーゼ、ウレアーゼ、種子にタンパク、繊維。葉にフラボノイド。
- カントウタンポポ : (蒲公英) 健胃、消化促進、清熱解毒効果があり、殺菌作用もある。
- キツネアザミ : (小薊)\* (廩高)<sup>4)</sup> 破血<sup>4)</sup> \* 中国では小薊と呼ばれているが、和漢薬では廩高と呼ばれ、小薊にはキツネアザミは含まれていない。
- キツネノマゴ : (爵状) 煎じれば解熱、風邪、咳、喉の痛みに効く。
- ギンギシ : (羊蹄根) シュウ酸を含む。
- キラソウ : (筋骨草) カーペンターズ ハーブの名がある。血止め、収斂薬、苦味健胃薬、香料、咳、潰瘍、強心薬。
- キンミズヒキ : (竜牙草) 収斂性のタンニンを多く含み、たんぱく質を腸の内表面に凝集させ、薄い膜にして下痢を抑える。キンミズヒキで作った薬用酒は温めて飲めば下痢に効き、冷め加減のころうがいすれば口内炎、歯周病によい。
- クズ : (葛根) は発汗、解熱、感冒、肩凝り、耳鳴り、中風にも効く。生の根を水とともにミキサーにかけ繊維質を取り除き、沈殿の溶けた水を、朝夕飲む。また、風邪の引き始めにも飲む。子どもには砂糖を少々入れても良い。糖尿病には砂糖を入れないで飲む。根はでんぷんに富む。  
(葛花) 乾燥した花3~5gを100倍ぐらいの水で煎じ、冷めてから飲むと二日酔いに効く。
- ゲンノショウコ : (老鶴草) 除風、整腸、筋骨健やかに血を活かす。
- コオニタビラコ : 風邪、肋膜炎、健胃に効く。
- コハコベ : カルシウム塩、カリウム塩、サポニン。リュウマチの治療に使う。
- コバギボウシ : 根、葉、茎に解毒作用。
- コヒルガオ : (旋花) 全草糖尿病予防、疲労回復、不老長寿、利尿。
- ジュズダマ : (川穀) 煎じて飲用。リュウマチ、神経痛、肩凝りに良い。
- シロザ : (灰藿) 解毒、清熱、利湿、利尿作用があり、水腫、皮膚病、脚気等に応用される。高血圧、便秘にも効く。  
鉄、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC、に富む。
- シロツメクサ : (白車軸草) 清熱、涼血、寧心

- シロバナタンポポ：(蒲公英) タンポポと同様に使われる。催乳、健胃、咳、痰によい。
- スイバ：(酸模) 花は健胃。酸味はビタミンC、シュウ酸、シュウ酸塩による
- スギナ：(問荊) 若いスギナは陰干ししてお茶にする。解熱、咳止め、利尿作用がある。  
珪酸、カリウム塩、フラボノイド類
- スベリヒユ：(馬齒莧) 全草に抗菌性(抗大腸菌・赤痢菌) 解熱、食あたり、下痢、消化不良、急・慢性腸炎に効く。利尿作用、強壮作用。  
栄養価が高いがシュウ酸があるので生で用いないか、控えめにする。  
ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCを多く含む。カリウム塩(シュウ酸カリウム、塩化カリウム)がある。
- スミレ：(堇菜) 開花前の全草を根ごととり、水洗い後日干しし、煎じて服用すればはれ物に効く。  
葉にタンニン。花色素としてヴィオラニン、ルチンがある。
- セイヨウタンポポ：(蒲公英) タンポポ参照
- タネツケバナ：(碎米薺) ビタミンCが多い。
- タンポポ：(蒲公英) 葉、花、根を食用。身体を強く冷やす。利尿薬の中で最も効果的であり、利尿の過程で失われ、不足しがちなカリウムを多く含んでいる。胆汁の排泄も促進し、肝臓病、黄疸、胆のう疾患の初期の治療にも良い。貧血性にも良い。抗リュウマチ作用がある。通風、湿疹その他の皮膚病の治療にも用いられる。干した根を煎じて服用血清肝炎に。全草を煎じて鎮咳、去痰、筋骨を強くし老化防止に。干した花茶は風邪などの微熱に効果がある。高血圧の治療にも有効。  
プロビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンC、ビタミンD、アスパラギン酸、クエン酸、カリウム。  
根にはイヌリン、カフェイン酸。花粉にもビタミンC。
- チガヤ：(茅根) 根を煎じたものは利尿薬とされ、むくみがとれる。
- ツリガネニンジン：(沙参) 去痰、強壮の効果がある。
- ツルボ：(綿棗児) 根、茎が瀉下に効く。清血、利尿、駆虫。金物以外ですり下ろして患部に貼る。腰痛、ひざの痛み、打撲傷にも効く。1日2、3回かえる。
- ドクダミ：(十葉) 葉を食用。消炎、解毒、冷え性、利尿
- ナズナ：(薺菜) 止血、利尿、水腫、目赤疼痛。月経困難。コリン、アセチルコリンを含む<sup>1)</sup>。また、ナズナは以前ではアセチルコリンを含む<sup>4)</sup>と記されているが、その存在は疑わしいとの説<sup>6)</sup>もある。
- ニガナ：(黄瓜菜) 葉、茎は健胃
- ノビル：(山蒜) 春から初夏の根ごと全草をとる。球茎(小蒜)は健胃、整腸、鎮痛、消

## 野草の食べ方

化作用。カルシウム、リン、鉄、ビタミンCが多い。

ノブドウ : 煎汁は関節痛にも効く。

ハコベ : (繁縷)七草粥、全草催乳薬。葉茎脚気、生のしぼり汁および煎液は急性虫垂炎の特効薬。

ハハコグサ : (鼠曲草)(鼠麴草)去風作用がある。

ヒナタイノコズチ:(牛膝)利尿、浄血、通経、脚気に煎じて用いる。

ヒメジョオン:(女苑)(一年蓬)消化不良、腸炎、下痢、肝炎、血尿に効く。

ヒルガオ : (旋花)煎じて利尿、糖尿病に効く。葉茎は強壮薬。

フキ : 花穂-ふきのとう-は健胃、鎮咳、去痰、食欲増進、解熱。

ヘラオオバコ:オオバコ参照

ミョウガ : (茗荷)消化促進、腎臓病にも効く。

ムラサキツメクサ:(紅車軸草)花を乾燥して煎用する。去痰、風邪、鎮静、浄血、疲労回復。

また、広く、癌の治療にも用いられる。

メマツヨイグサ:根は血栓形成を予防する。

タンニン、カリウム塩を含む。

ヤクシソウ : 健胃

ヤブガラシ : (烏斂莓)

ヤマノイモ : (山薬)根は滋養強壮、止瀉、腸炎、夜尿症、健胃、消化、咳、疲労回復、風邪、リュウマチ、腰やひざの痛みにも効く。でんぷん消化酵素を含むので消化が良い。また、カリウム含有が多く過剰塩分の排出にも有効。

デンプン、糖、ムチン、アルギニン、コリン、マンナンを含む。

ユキノシタ : (虎耳草)5-7月の葉を陰干しした物を煎じて飲むと軽いむくみに良い。

ヨツバヒヨドリ:腫瘍抑制作用があるといわれ、腫れ物や糖尿病に良い。

ヨメナ : 全草駆風。カルシウム、リン、カリウム、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、カロチンを含む。

ヨモギ : (艾葉)葉を天日乾燥後、陰干し煎じて飲む。血行を良くし、冷え性、月経不順、強壮、腹痛、血液浄化、血管保護。下痢、止血。肥満に対しては緩下剤として、また肝臓薬としても用いる。寄生虫、ヒステリー、血液循環促進、鎮痛薬としても用いる。ただし熱のあるときや、体力の低下している時、妊娠中は用いてはいけない。ビタミンA、B、C、D、マグネシウム、精油を含む。

## 2)本校構内に生息する野草の調理法

構内の野草80種についてそれぞれのその食べ方の例を挙げた1)とは異なりタンポポは4種類で数えた。スミレは1種として数えた。作り方については少しだけ述べたが、注意を参考にしながらそれぞれの好みを入れ、応用してアレンジすればよい。

アカミタンポポ：タンポポ参照。

アザミ：すべてのアザミが食べられる。春先の若芽や若葉、初夏のやわらかい茎、秋の若い根を食べる。若芽は採ったらよくゆでて、〈あえ物〉ゴマあえ、クルミあえ、ピーナツあえ、マヨネーズであえても良い。〈天ぷら〉にもなる。茎は板ずりをしてゆで、〈おひたし〉や〈佃煮〉にする。根は〈きんぴら〉や〈みそ漬〉にする。

アマチャヅル：葉を採ってゆでて水に浸け、よく洗って〈油炒め〉にして塩で味付けする。夏全草をとり、日干しして〈茶〉

アキノノゲシ：3月頃から秋の花が咲く頃まで若い葉を食べられる。生のまま〈汁の実〉ゆでて〈あえ物〉〈おひたし〉〈炒めもの〉

アマナ：花の終り頃鱗茎を掘り、水洗いして黒い外皮を除き鳥肉と煮付ける。〈汁の実〉みそ汁、吸い物、クリームスープのうきみ

イタドリ：若芽を食用。茎が太く、緑色をした、グリーンアスパラの様な形のものがいちばん良い。葉は2、3枚開いている程度なら利用できる。シュウ酸が結石の原因となるので必ずよくゆでて食べる。皮を剥いて〈あえ物〉マヨネーズ、酢みそあえなど。多量に食べないこと。〈酢の物〉〈おひたし〉〈ぬか漬〉大分県の郷土料理。

イヌガラシ：葉を食用。ゆでた後冷水に放つときれいな緑色に仕上がる。〈酢の物〉三杯酢〈煮物〉

イヌビユ：葉と葉先の茎を流水で良く洗い、ゆでて〈おひたし〉〈あえもの〉白あえ〈炒め物〉〈卵とじ〉〈天ぷら〉

イノコズチ：葉を〈粥〉に入れる。

ウド：根茎を酢みそで〈ぬた〉にする。〈吸い物〉にしてもおいしい。開きかけたやわらかい葉は〈天ぷら〉や〈佃煮〉にする。〈サラダ〉に使うときは、マヨネーズに味噌を混ぜると良い。

エビヅル：ビタミン類を含む実を食す。〈生食〉〈干しぶどう〉〈砂糖漬〉〈ジャム〉〈ジュス〉〈シロップ〉〈ケーキ〉

オオバギボウシ：ギボウシ参照。

オオバコ：艶のある緑色の若葉を〈天ぷら〉。ゆでてから、〈あえ物〉ピーナツ、クルミ、ゴマあえとする。

オオマツヨイグサ：秋から春のロゼット。夏の花を食す。ロゼットはゆでて〈あえ物〉〈煮びたし〉にする。花は〈天ぷら〉、〈酢の物〉

オカトラノオ：5－6月の若葉と茎の〈あえ物〉ごま酢みそ和え。

オトコエシ：ゆでて〈おひたし〉、〈あえもの〉、〈煮びたし〉

## 野草の食べ方

- カキドオシ : 若葉と花を食用。タイムによく似た香りがある。〈かき揚げ〉、〈肉料理〉、〈スパゲティ〉に。〈ギル茶〉として知られる。
- カタバミ : 5－9月の開花中に全草をとる。水洗いして用いる。よく洗いざるに入れて上からさっと熱湯をかけ水気を切って〈あえもの〉にする。
- カナムグラ : 夏から秋の果穂を1週間ぐらい陰干しにして〈家庭酒〉にする。ガーゼに包み、容器の $\frac{1}{3}$ ほど入れ、35度の焼酎を入れ、砂糖1%ぐらい入れる。3ヶ月したら中身を取り出す。
- カラスウリ : 初夏から夏にかけて若い葉、初秋の若い実を食す。葉はゆでて〈あえ物〉。実は〈漬物〉、皮を剥いて〈汁の実〉にする。
- カラスノエンドウ : 花が咲く前の若葉をゆでて〈あえもの〉〈サラダ〉〈おひたし〉。開花後は若いさを〈天ぷら〉〈油炒め〉〈ソテー〉〈あえ物〉ピーナッツ、クルミアえによい。
- カントウタンポポ : 花、葉を食用する。セイヨウタンポポと同じ
- キツネアザミ : 葉を食用。アザミ参照。
- キツネノマゴ : 開花前の若い茎葉をゆでて〈おひたし〉にする。
- ギンギシ : 細い新芽を食用。シュウ酸特有の渋味と酸味があるのでよく洗いやゆでて鞘を取りあく抜きし、〈吸い物〉〈塩漬け〉〈あえ物〉マヨネーズ、ぬた、酢みそあえ。〈酢の物〉三杯酢
- ギボウシ : オオバギボウシ、コバギボウシ同じように利用できる。春から夏の葉柄、若葉を塩ゆでて水にさらし、〈お浸し〉〈ごまあえ〉、又は生のまま〈天ぷら〉大きいようなら縦に2つに切って揚げる。〈煮物〉葉柄を甘辛く煮て食べる。〈おひたし〉
- キラソウ : 〈天ぷら〉。塩ゆでて〈あえ物〉マヨネーズあえ、ゴまあえ。
- キンミズヒキ : 若葉、若菜は塩ゆでて手早く冷まし、水気を切る。フライパンを熱してから油を引き、豆腐、玉子を炒り、キンミズヒキを加えてダシ醤油、砂糖で味付けする。  
夏の終りの全草を、薬用となる根ごと採集し、〈薬用酒〉とする。1週間程陰干しして3%砂糖を含む35度の焼酎で漬ける。
- クズ : 若芽、若葉は〈おひたし〉〈あえもの〉〈煮物〉〈天ぷら〉花は〈ジャム〉〈甘酢漬け〉〈天ぷら〉にすると甘味がある。
- ゲンノショウコ : 〈茶〉として飲用する。桂皮(シナモン)紅茶等と一緒にして飲むと飲みやすい。
- ゲンゲ : 若芽、開花前の蕾を摘んでゆでて〈あえ物〉胡桃あえ、ピーナッツあえにする。花は〈天ぷら〉〈酢みそあえ〉など。

- コウゾリナ : ロゼットの葉をゆでて水に浸し水気を切る。鳥肉、豆腐、薩摩揚げ、コンニャクで、けんちん風の〈汁物〉にする。コオニタビラコ：若葉を〈七草がゆ〉〈汁の実〉〈油炒め〉〈あえもの〉〈おひたし〉や〈ソテー〉に。
- コハコベ : 茎、葉を〈サラダ〉〈バター炒め〉
- コバギボウシ：花茎を食用。
- コヒルガオ : ヒルガオの項参照
- ジュズダマ : ハトムギの代用とする〈茶〉。ハトムギはたんぱく質が多く、ジュズダマはでんぷん質。
- シュンラン : 花・つぼみを食用。〈サラダ〉〈天ぷら〉〈碗種〉〈酢の物〉〈酢みそ和え〉や、花を梅酢で塩に漬け込み、陰干しして〈仕上げ塩をしておきめでたい席での〈蘭茶〉に。〈花酒〉レモンで酸味をつけ、砂糖は少なめにしてホワイトリカーに漬ける。
- シロザ : 若苗、新芽は〈天ぷら〉に。葉は緑黄色野菜として調理する。さっとゆでて冷水に放ち、〈ひたしもの〉〈あえもの〉ゴマあえ、白あえにも良いが多食しないこと。種子の〈佃煮〉も食べられる。生食しても良い。
- シロツメクサ：葉や花をさっとゆでて〈おひたし〉〈サラダ〉〈あえもの〉。花は〈甘酢漬け〉。
- シロバナタンポポ：タンポポと同様に使われる。
- スイバ : 葉茎食用。シュウ酸、シュウ酸塩が多いので、あく抜きして使う。時々スイバ中毒が起こる。多食すると有毒。若い人、高齢者が食すには注意を要する。〈あえ物〉〈おひたし〉〈塩もみ〉〈サラダ〉
- スギナ : 若いスギナは米のとぎ汁でさっとゆでて〈汁物〉〈油炒め〉〈佃煮〉に。陰干しして〈お茶〉にする。
- スベリヒユ : ゆでて〈ひたしもの〉〈納豆あえ〉茎だけにして、灰汁(アク)を入れた熱湯でゆでてから天火で一度干し上げておく。乾燥品を水からゆで、何度かゆで汁を取り換える。よく戻ったら油揚げ、糸コンニャクをそれぞれ5cm位に切りそろえ、ゴマ油で炒めてから出し醤油でゆっくり煮含める。
- スマレ : どの仲間も食べられる。花を〈漬物〉甘酢漬け、塩漬け、ゼリーの中にいれて〈飾り〉に。〈サラダ〉〈あえもの〉に。
- セイヨウタンポポ：タンポポ参照
- タネツケバナ：若葉や花を〈一夜漬け〉〈あえもの〉〈煮びたし〉〈おひたし〉〈汁の実〉にする。
- タンポポ : 葉、花、根を食用。多食しても害はない。葉は生で〈サラダ〉\*タンポポのサラダは、ラテン諸国では春季薬草療法<sup>6)</sup>として用いられている。葉や花を



## 野草の食べ方

＜天ぷら＞にしてもおいしく、季節を味わえる。葉をゆでてアクを抜き＜おひたし＞＜あえもの＞。花は＜酢の物＞三杯酢＜漬物＞みそ漬＜あえ物＞黄身酢和え。根は＜きんぴら＞。＜タンポポコーヒー＞花を干して＜花茶＞にする。花や根を焼酎に漬けて＜家庭酒＞にしても良い。タンポポの花を2、3ℓ、ホワイトリカー4、5ℓ、レモン大1個、氷砂糖1.5kgと一緒に入れて1ヶ月ぐらいおいて、レモンを取り出す。

チガヤ : 春先の若い花穂を抜き取るようにして摘む。ツバナといい、かすかに甘い。  
＜煮物＞、＜おひたし＞にする。

ツクシ : 胞子嚢が開いてないものが望ましいが、多少苦味があるので、胞子が飛ぶ位では先を摘み取って茎だけを利用しても良い。はかまを丁寧にもき取り＜油炒め＞ゴマ油で炒めた後、千切りの油揚げとだし醤油で煮びたしにしても良い。ゆでて＜おひたし＞、＜佃煮＞、＜ツクシご飯＞、＜卵とじ＞、＜吸い物＞。

ツユクサ : 5～7月の枝先と葉をゆでて＜おひたし＞にしたり、＜炒め物＞＜あえ物＞大根おろしとあえて、もみのりや七味をかけて食す。なめこあえもよい。

ツリガネニンジン : 4～6月頃若芽をゆでて＜おひたし＞、胡麻あえ、ピーナツあえ＜煮びたし＞＜汁の実＞＜天ぷら＞にする。スープで煮て塩コショウし、水で湿らせたゼラチンを全量の5%入れて冷やし固めた＜コールドスープ＞もよい。

ツルボ : 鱗茎にでんぶんが多いので食用となる。＜あえ物＞＜煮物＞

ドクダミ : 葉を食用。＜天ぷら＞

ナズナ : ＜七草粥＞にする。春の葉をゆでて＜おひたし＞＜あえもの＞＜炒め物＞＜サラダ＞＜煮物＞＜炊込みご飯＞

ニガナ : 葉、茎を＜おひたし＞＜油炒め＞

ノビル : 春から初夏の根ごと全草をとり、大きな球茎を下から抜き取る。球茎の外側の皮を剥いてよく洗い根は切り落とす。青い葉を少し残して切り、球茎は生のまま味噌やマヨネーズを付けて食す。＜あえもの＞ワカメとあえてぬた。さっとゆでて味噌入りマヨネーズあえにしても良い。辛味が消え甘味がでる。葉は＜卵とじ＞や＜汁の実＞とする。＜雑炊＞、＜炒め物＞などアサツキのかわりに用いても良い。花を＜天ぷら＞にしても良い。＜チジミ風おやき＞小麦粉を水でとき、ノビルの葉をたっぷりのせて、ゴマ油で両面を焼き、酢じょうゆで食べる。

ノブドウ : 春先の若芽、若葉をおひたしにする。実は＜家庭酒＞にする。

ハコベ : 七草粥にする。全草たべられる。＜サラダ＞＜バター炒め＞。ゆでて＜おひたし＞＜汁の実＞＜あえ物＞辛子醤油あえ

ハハコグサ : オギョウといい春の七草粥にのいる。若葉を摘み、以前はゆでて餅に混ぜて春

の節句の〈草もち〉としたり、団子につきこんだ。〈天ぷら〉〈おひたし〉  
〈あえもの〉にもする。

ハルジオン : 若苗を食用。〈天ぷら〉

ハルノノゲシ : 若苗、葉を食用〈サラダ〉〈おひたし〉〈あえ物〉〈ベーコン炒め〉花は〈酢  
の物〉〈味噌漬け〉

ヒナタイノコズチ : 若苗、葉を食用とする。〈炒め物〉

ヒメジョオン : 若苗食用〈天ぷら〉

ヒルガオ : 若葉とつる先をゆでて〈お浸し〉、〈あえもの〉〈卵とじ〉にする。

フキ : 花穂(ふきのとう)を〈天ぷら〉〈汁の浮身〉にする。葉茎は〈きゃらぶき〉  
〈油炒め〉にする。特に葉はアクが強いので、30分から1時間塩ゆでし、1  
〜3時間でできれば流水でさらしてアクを抜く。水切りして細かく切り、熱した  
フライパンに胡麻油を少し多めに入れ、炒めてからダシ醤油、砂糖で煮びたし  
にする。好みで、切り胡麻あるいは山椒の葉をまぶしてもよい。

ヘラオオバコ : 若い葉は〈サラダ〉に入れても良い。ゆでて〈煮物〉。

ホタルブクロ : 若い苗はいつでも食べられる。葉は4〜6月。花は6〜7月に取れるので、ゆ  
でて〈おひたし〉〈あえもの〉〈酢の物〉にする。

ホトトギス : 全草食用となる。5〜7月の若苗をゆでて〈おひたし〉〈あえもの〉〈汁の  
実〉〈サラダ〉に。

ミョウガ : 花序を食べる。〈つまみ〉〈葉味〉〈揚げ物〉〈汁の実〉〈酢の物〉〈漬物〉  
みそ漬け、ぬか漬け〈卵とじ〉

ムラサキツメクサ : 花を乾燥して煎用する。新鮮な全草、花を〈ハーブティー〉

メマツヨイグサ : 植物のあらゆる部分が食用となる。〈あえ物〉若葉を塩ゆでして水切りし、  
塩ゆでした豚肉とともに辛子醤油で和える。根は〈煮物〉〈漬物〉ピクルスに  
する。

ヤクシソウ : 若苗を〈あえ物〉などにする。

ヤブガラシ : 葉、新芽、つる先を食用。塩ゆでして辛味が無くならない程度に加減しながら  
水にさらし、〈油炒め〉、〈煮びたし〉にする。生のまま天ぷらにしても良い。

ヤブカンゾウ : 春先、緑黄色の若芽を摘み、ゆでて〈あえ物〉酢みそあえ、胡麻あえとし、  
〈汁の実〉にもする。6〜8月花のツボミを〈おひたし〉に。さっとゆでて酢  
じょうゆや醤油を少したらし和風マヨネーズで食す。淡い甘味がある。

ヤブマメ : さやえんどうのような種子を食す。〈油炒め〉

ヤマノイモ : 葉は対生である。互生のものは食べられない。若葉の付け根のむかごや根を食  
べる。〈むかご飯〉油で炒って、塩と酒を少々入れてご飯に炊き込む。又は、  
むかごに塩をまぶして板ずりし、少し塩味で炊き揚げる。若い茎を〈酢の物〉

## 野草の食べ方

にしても良い。根はすり下ろして＜とろろ＞で。出し汁でのばして食べても良い。卵や、海苔をのせて食べても良い。＜あえ物＞短冊に切り、酢じょうゆをかける。＜磯部揚げ＞すり下ろしたとろろに海苔を巻いて揚げる。むかごや根を＜素揚げ＞してもおいしい。

ユウガギク : 秋から春の若葉をゆでて＜おひたし＞＜あえ物＞にする。

ユキノシタ : 葉を＜天ぷら＞にする。

ヨツバヒヨドリ : 湯呑み茶わん1杯をやかんで煮出しお茶代わりに飲む。

ヨメナ : 春の若苗を食用とする。ゆでてから＜おひたし＞＜あえ物＞＜油炒め＞＜よめな飯＞

ヨモギ : 春の若葉をあく抜きし＜あえもの＞、＜油炒め＞、＜よもぎ飯＞、＜草もち＞、＜草団子＞、等にする。＜エキス＞葉を天日乾燥後、陰干し煎じて飲む。塩味で飲むと良い香りを楽しめる。

### 3) 野草の調理法と効果

調理法を中心にして、効用のある野草を効果的な摂取が出来るようにまとめた。

#### ●粥

米を食材とともに水から煮込む。粥は消化が良く、身体を補う働きをする。

下痢に効く粥…春(ノビル、ヨモギ)夏(ドクダミ、スベリヒユ、キンミズヒキ、ヤマノイモ)秋(ヨモギ)

止渴の効果……クズの粥は糖尿病の口渇感にも効果があり、狭心症にも良い。葛粉を米の20%量入れて炊く。

消炎作用・静熱解毒および殺菌作用…タンポポの粥は、真皮内に化膿性炎症を起した時などの腫れ物を抑え肌がとてもきれいになる。風邪、扁桃腺炎にも良い。タンポポを12倍量(重量)の米のとぎ汁で20分ほど煎じて薄粥を作り、数日続ける。化膿には、タンポポを小さく切り、昆布の小さく切ったものとともに30分ほど煎じてから3倍量の米を入れて炊く。数日食すと良い。昆布はできものを消失させる作用があり、タンポポとの相乗効果を望める。

関節炎に効くかゆ…イノコズチ

七草粥にはナズナ、ハハコグサ、ハコベ、コオニタビラコ、本校にある野草以外にはセリ、スズナ、スズシロをいれる。

#### ●茶

お湯に浸して芳香揮発成分などのある漢方で用いる植物の花、葉、茎、根等全草を用いる。気をつけることは、火にかけて煎じないことと、金属を用いないこと。耐熱硝子または陶器などの容器に植物材料と沸騰した湯を入れ蓋をして数分置き、濾して飲む。効き目が緩やかで、

特に使用量の制限もない。

利尿作用………ドクダミ、スギナのお茶。

咳止め………アマチャヅル茶、スギナのお茶。

肩凝り・神経痛…ジュズダマ茶

腫れ物………ヨツバヒヨドリ茶

解熱作用………スギナのお茶 タンポポの花茶

高血圧………タンポポの花茶

食欲増進………タンポポコーヒー

掘り出したタンポポの根をよく洗い細かく切って4、5日干し、よく乾燥させる。フライパンで軽く炒る。コーヒーミルで挽いてドリップで入れる。コーヒーのような香りで食欲がでる。

#### ●湯

材料に水を加えて一緒に煎じ、数分沸騰させた後火を止めて数分放置して煎汁と食品を食べる煎出法。あるいは材料を煎じてその汁を飲む。根などに使うことの多い方法である。

利尿作用………チガヤの根茎をトウモロコシのヒゲと同量煎じて飲む。利尿作用があるので尿路感染や腎炎の治療 補助に用いる。むくみが取れる。ヒルガオの煎液も、同様に使う。

急性虫垂炎……ハコベの煎液。

関節痛………ノブドウの煎液

鎮咳・去痰・老化防止…タンポポの煎液

#### ●飲み物

急性下痢………干した生姜 3 g、オオバコの種子(車前子) 8 g、黒砂糖大さじ 1 杯。干した生姜とオオバコを弱火でしばらく炒める。それを粉にして黒砂糖を加え、1 日 2, 3 回お湯を注いで飲用する。2, 3 日続けて飲む。ただし、妊娠中は飲まないこと。

#### ●炊き込みご飯

ツクシご飯は出し汁、塩、醤油を加えて炊き込む。油揚げや人参、糸コンニャクを入れ海苔を仕上げにかけて五目飯にするとおいしい。ヨモギ、ヤマノイモ(ムカゴ)、ヨメナは塩味で、だし昆布をのせて炊き上げる。

#### ●卵とじ

吸い物より少し濃いめの出し汁に 4 cm ぐらいに切りそろえた材料を入れ、さっと煮立てて卵を割り入れる。卵がかたくないうちに火から下ろして器に盛る。

ツクシ、ノビル、ミョウガ

●サラダ

早春のタンポポの冬越しの葉(ロゼット)を使う。よく洗い冷水に浸けてパリッとさせレタスや胡瓜とあえて塩を一振りし、ドレッシングで頂く。

ナズナ、ホトトギス、カラスノエンドウ、シュンランの花、ミョウガ等をそれぞれの季節に使う。花や実物はあしらい程度に使うと良い。

●スパゲティ

タンポポまたは、カキドオシの葉を細かく刻んでゆで揚げて調味したスパゲティにまぶす。豚肉またはハムや、トマトと一緒にスパゲティに混ぜてさっと炒めても良い。

●味噌漬け

タンポポの花やミョウガ、ツクシを10秒ぐらいさっと塩ゆでし水気を切ってからガーゼに挟んで田舎味噌に浸ける。2、3日おいていただく。お好みで味噌とみりんを混ぜても良い。酒のつまみにも温かいご飯にもあう。

●塩漬け

ギシギシ、シュンラン、スマレ

●酢漬け

クズ、シロツメクサ、シュンラン、スマレ等の花

●酢の物

ホタルブクロ、ミョウガ

●天ぷら

強壮作用…………ツリガネニンジン

利尿・解毒作用…ドクダミの葉、カラスノエンドウ、キツネアザミ、クズ(花)、スギナ、ツクシ、ヨモギ、シュンラン、ツリガネニンジン、トネアザミ、ハルジオン、ハルノノゲシ、ヒメジョオンの 若葉、フキ(花穂)、ミョウガ(花穂)、ヤブガラシ、ユキノシタ、カラスノエンドウ、カキドオシ

●揚げ物

ヤマノイモをすり下ろしてそのままあるいは助六のように海苔で巻いて油で揚げる。

●炒め物

アマチャヅル、カラスノエンドウ、キンミズヒキ、コオニタビラコ、スイバ、スギナ、タンポポ、ツククサ、フキ、ノビル、メマツヨイグサ、ヤクシソウ、ヤブマメ、ヤマノイモ

●あえ物

ハルノノゲシの幼苗をたっぷりのお湯に少し塩を入れ、さっとゆでて冷水にさらす。水を絞って納豆と和える。

ノビルの球茎をよく洗い、ヒゲ根部分を切り落とし味噌を少し混ぜたマヨネーズでいただく。味噌だけでもおいしい。

強壯作用………ツリガネニンジン胡麻あえ、ピーナツあえ、クルミあえ

利尿・水腫………ナズナの辛子醤油あえ、ナズナのしらすあえ。

その他オオバギボウシ、オカトラノオ、オトコエシ、カタバミ、カラスノエンドウ、クズ、ゲンゲ、コオニタビラコ、シロザ、シロツメクサ、タンポポ、タネツケバナ、ハハコグサ、ツユクサ、ツリガネニンジン、ツルボ、ナズナ、ノビル、ヒルガオ、フキ、ホタルブクロ、ホトトギス、ヤブカンゾウ

#### ●おひたし

ハコベの地上部をさっとゆでて冷水にとり、ぎゅっと絞りと、器に盛りつけて、だし醤油、おかかをかける。おかかはさってから煎りしてもみ、粉がつおにしても香ばしい。

去痰………ツリガネニンジンのおひたし

利尿・水腫………ナズナのおひたし

イタドリ、イヌガラシ、オオバギボウシ、オトコエシ、カラスノエンドウ、キツネノマゴ、コバギボウシ、シロザ、シロツメクサ、スベリヒユ、タンポポ、タネツケバナ、ツユクサ、チガヤ、ツリガネニンジン、ニガナ、ノブドウ、ヒルガオ、ホタルブクロ、ホトトギス、ハコベ

#### ●汁物

ノビルの葉を3センチぐらいに切りそろえ、吸い物に入れて玉子でとじる。このとき少量の水どきかたくり粉を入れる。

去痰………ツリガネニンジンのコールドスープ

ギシギシ、コウゾリナ、コオニタビラコ、スギナ、タネツケバナ、タンポポ、ツリガネニンジン、ノビル、ハコベ、ホトトギス、ミョウガ、ヤブカンゾウ、ヤマノイモ

#### ●煮物

ツルボ

#### ●酒

カナムグラ、キンミズヒキ、タンポポ

#### ●菓子

エビヅル、クズ、スマレ、ヨモギ、ヤマノイモ

補腎作用と滋陰作用…ヤマノイモ150g、上新粉250g、砂糖150g、コショウ少々。

ヤマノイモを洗って蒸し、軟らかくなったら皮をむき、砂糖とコショウを加えて飴状になるまで潰す。上新粉に水少々加え、よくこねる。団子状に丸めてから押し伸ばして、ヤマノイモのあんを包み沸騰したお湯に入れて浮き上がるまでゆでる。

## 野草の食べ方

蒸しケーキ……ヨモギを塩ゆでして水にさらしあく抜きする。重曹を入れた水でゆでるときれいな色になるが、後でよく水洗いする。水気を絞り、すり鉢で潰してから卵、上新粉と混ぜ型にいれて蒸す。

だんご……ヨモギ、ハハコグサを蒸しケーキの時と同様に下処理し、耳たぶぐらいに練った上新粉とよく混ぜてから蒸して、すり鉢でついた後、砂糖の入った手水を付けながら一口づつに丸め再度蒸し、あんや黄な粉を絡めて食べる。

ゼリー……ゼラチンを煮溶かし、布で濾す。白ワイン、レモン汁を加え、容器ごと水につけて荒熱をとる。型の半分まで入れ、固まりかけたらスマイレの花をしたにに向けてのせる。固まったら、残りにゼラチン液を流し込んで固める。子供用にはワインの変わりにシロップを加える。

砂糖菓子……ツクシのはかまを取り、砂糖水に一晩漬け、砂糖水をさらに煮詰めてつくしを戻し汁気を切って冷まし、グラニュー糖をまぶす。スマイレの花も同様に砂糖漬けにする。

## 結語

野草はシュウ酸などを含むものが多いので、1種類のものをあまり多食しないこと、あく抜きをよくすることが大切である。生食は少量にするほうがよい。野菜代わりに利用できるものもあるが、通常はアクセントとして使用することで季節感を楽しみたい。

野草を採取するときの注意としては口に入れるものなので、調理に際してよく洗うことはもちろんであるが、採集に際しても清潔第一とすること。カビや汚染、特に除草剤や害虫駆除剤の影響がないこと。ごみ焼却が行われているところでは今世界的に問題となっているダイオキシンの影響も考えられる。ポリ容器、プラスチック、ゴムなどが紛れ込んでいるごみを野焼きしている所近くの野草の採集は絶対に避けること。また、犬猫の糞で汚れる事のなさそうな場所を選びたい。採集したらビニールの袋などにすぐに入れ、なるべく新鮮なうちに調理することが大事である。乾燥させて使用する場合も採ってきたらすぐによく洗い、すばやく乾かして保存したい。

現代は野菜をはじめ果物なども温室栽培の物もあり、また輸送手段の格段の発達と輸送技術の発展により、日本中だけでなく世界中から短時間で運ばれてきて手に入る。しかし、便利にはなったが季節感が失われている。季節のものを食し、地場のものを食す。春夏は体を冷やす地上のもの、冬は体を温める地中の根菜類を食すのが自然の理に叶っていて、身体が食材から得られる力は大きい。現代に生きる我々の免疫力は一世代前の人に比べ、落ちているようである。少し原点に戻り、材料探しに歩きながら、そして料理したものを食しながら、自然との共生を考える一つの入り口として欲しい。せめて30年か40年前の日本の豊かな自然環境を次世代の子どもたちに残せるよう、個々の生活習慣の見直しと社会生活の見直しが必要なターニングポイントに来ていると思われる。

## 引用文献

- 1) 越尾、原田：『身近な野草図鑑』 東京，朝日出版サービス，1987.
- 2) 越尾、原田：「東京家政大学構内の野草について」 東京家政大学紀要，1993.
- 3) 越尾、原田：「東京家政大学構内の役に立つ野草」 東京家政大学紀要，1996.
- 4) 赤松金芳：『新訂和漢薬』 東京，医歯薬出版株式会社，1980.
- 5) 刈米、木村編：『廣川薬用大事典』 東京，廣川書店，1980.
- 6) 井上博之：『西洋生薬』 廣川書店，1999.

## 参考文献

- 1) 川島、能宗：『食べ物のメリット・デメリット事典』 東京，農文協，1997.
- 2) 井澤一男：『薬用カラー大事典』 東京，主婦の友社，1998.