〔東京家政大学生活科学研究所研究報告　第32集，p.9～30，2009〕

商品アドバイザー業務報告書

東京家政大学生活科学研究所

越尾淑子　中村信也

KOSHIO Toshiko, NAKAMURA Nobuya

目的

～川口町6次産業開発のための山菜調査及び選定～

新潟県川口町には薬効成分を有する山野草の資源が多々存在しているが、町の産業振興に結びついているものが少ない。そこで、川口町の山野草を使用した川口町の特産品と成り得るものや、商業ベースに乗るもの等、販売・消費量者にとって実用性の高い商品を開発する受託研究を川口町より依頼された。第一段階として、川口町に自生する山野草を調べ、商品開発に適した山野草を選定することを目的とする。

調査内容・方法

平成21年2月から3月末にかけて川口町における山野草の調査を行った。

受託契約開始時期が、積雪中であったため、実踏調査が行えず、20年度は文献による調査及び、ヒヤリングに依る調査とした。

新潟魚沼地区の植生を調べ、また、新潟県山地に、一般的に生育する植物をリストアップした。これらの山野草（若干の樹木を含む）について、有効性のある成分、及び食用部分の採集期、有効部分採取のための採取期等について文献による調査を行った。

結果

(1)　商品開発に適した山野草の選定結果

魚沼地方に自生する山野草を中心に、新潟県山地に普通に生育する可能性のある植物も含めてリストアップした。その中から、食品として使えるもの、薬効のあるものを選んで薬効中心に表1、食品としての価値のある山野草を表2にまとめた。

その結果、表1、2の山野草の中から、商品開発に適した効能を持つといえるものをいくつか選定した。下記の植物名は表1、2に出てくる山野草（樹木含む）である。

植物名

アオツヅラフジ、アカザ、アカネ、*アキノキリンソウ*、**アケビ（ゴヨウアケビの新芽）**、アマチャ、アマチャヅル、アズキナ、アマナ、*アメリカセンダングサ*、イカリソウ、*イシミカワ*、イタドリ（スカンポ）、イドグサ、イヌガラシ、*イヌタデ*、イネ、*イブキトラノオ*、*イワタバコ*、**ウコギ**、*ウスバサイシン*、ウド、ウハギ、**ウワバミソウ（ミズ、ミズナ）**、エビヅル、*オオツヅラフジ*、**オオナルコユリ（ヤマアスパラ、アマナ）**、**オオバギボウシ（ウルイ）**、オオバコ、オオマツヨイグサ、オケラ、オトコエシ、オニグルミ、オニドコロ、オミナエシ、オヤマボクチ、カキドオシ、**カタクリ**、カタバミ、カナムグラ、*カノコソウ*、*ガマ*、カラスウリ、カリン、キイチゴ（モミジイチゴ）、キカラスウリ、キク、キクイモ、ギシギシ、*キツネアザミ*、*キツネノマゴ*、*キハダ*、**ギョウジャニンニク**、*キランソウ（ジゴクノカマノフタ）*、*キンミズヒキ*、クコ、**クサソテツ（コゴミ）**、（クサナ）、**クズ**、*クララ*、クリ、**クレソン**、クワ、*ケイガイ*、*ゲンノショウコ*、コオニタビラコ、**コゴミ**、**コシアブラ**、*コナスビ*、コバギボウシ、*コヒルガオ*、*サ*

ラシナショウマ、サルトリイバラ、サルナシ（コクホフジ）、*サンシュユ*、**サンショウ（ハジカミ）**、**シオデ（ヤマアスパラ、ヒデコ、ショウテンボ）**、シシウド、シソ、シドケ（モミジガサ、トウキチナ、キノシタ）、シャク、*ジャノヒゲ*、ジュズダマ、**シュンラン**、シロザ、シロツメクサ、スイカズラ、スイバ、（スカンポ）、スギナ、ススキ、*スズメノヒエ*、スベリヒユ（ゴシキソウ）、スミレ、セリ、**ゼンマイ**、ソバナ、タウコギ、**タラノキ**、タンポポ、チガヤ、*チドメグサ*、チシマザサ（ネマガリタケ、ササタケノコ、ジダケ）、チョウセンゴミシ、ツクシ、*ツメクサ*、ツユクサ、ツリガネニンジン（アマナ、チチナ）、ツルドクダミ、**ツルニンジン**、トウキ、ドクダミ、ナズナ（ペンペングサ）、ナルコユリ、ナンテンハギ、ニガナ、*ニワトコ*、ネマガリタケ（ヒメザサ）、ノアザミ（イタイタ）、*ノギク*、ノビル、**ノブドウ**、ハコベ、ハチク、*ハトムギ*、ハハコグサ、ハルジオン、ハルノノゲシ、ヒシ、ヒナタイノコズチ、*ヒメオドリコソウ*、ヒメジョオン、ヒメムカシヨモギ、ヒユ、*ヒルガオ*、ビワ、*ビロードモウズイカ*、*フジバカマ*、ホオズキ、ホトケノザ、**フキ**、**フキノトウ**、*フデリンドウ*、**マコモ**、**マタタビ（カタジロ、ネコズラ）**、マユミ、ミカン、ミツバ、ミツバウツギ、**ミヤマイラクサ（アイコ、イラ、イラクサ）**、ミョウガ、ムラサキ、*ムラサキツメクサ*、*ムラサキツユクサ*、（モミジイチゴ）、**（モミジガサ）**、*ヤクシソウ*、*ヤドリギ*、ヤナギタデ、ヤハズエンドウ、ヤブガラシ、*ヤブマメ*、ヤブレガサ（クサナ）、ヤブカンゾウ、ヤマクワ、ヤマノイモ、ヤマブキショウマ（イワダラ）、ヤマブドウ、**ヤマユリ**、**ユキザサ（アズキナ、ヤマアスパラ）**、ユキノシタ、*ヨメナ*、**ヨモギ**、*リュウノウギク*、*レンギョウ*、**ワサビ**、*ワレモコウ*、ワラビ

（表１、２参照）

太字は商品化の可能性の高い山野草である。

斜体は薬用のみに利用するもので通常は食用にしないものである。

特に地域毎に分類はされていない。

別表１で植物名、別名、科名、生薬名、採集時期、有効成分、薬効について記載した。

別表２で植物名、別名、科名、可食部位、採集時期、調理法その他を記載した。

（2）山野草を使用した商品開発の現状と展望

昭和30年代から40年代にかけて、日本の高度成長が始まり、今迄以上に現金が必要となってきた。そこで、現金収入を求め、庭木や木材用の樹木を栽培し、何年か何十年か後の収入を求めた家も少なくはないのではないだろうか。しかし、雪深い川口町での樹木の手入れは大変であり、また、思うように成長しないというリスクも抱えている。（現在も、木沢地区で庭木を育てている農家の木も成長は早くない。）当時は、現金化する迄の収入を確保するため、世帯主も収入を求めて東京への出稼ぎが始まり、若者も夢を求め都市に就職する。地元には婦人と老人が残るが、山の木の下草刈りが十分に行えず、荒れて、薮だらけになってしまうため、人が踏み入れない場所は山菜が減ってしまった。

山菜は採りすぎても減ってしまうが、逆に取らなくても、前記のような理由もあって荒れ地になってしまい、山菜の数が減ってしまうのである。

昭和40年頃、町に中国からの輸入山菜を紹介され、輸入山菜による加工品をつくって販売するようになったのは時代背景から見て仕方の無いことだったと思われる。

現代において、観光客等はおいしい地元とれたての山菜を期待している。また、生産者の見えない商品に関しての不安材料となる食品の偽装表示、不正表示、輸入食品の有毒食品問題・農薬混入・生産過程での無秩序な農薬使用等、消費者の不信が増大した。そういう現代において、地元で山菜が採れるのに、中国産等の輸入山菜が、町中でも使われているとしたら、町の魅力が半減するであろう。『地産地消』を目指し、

町の資産を十分発揮出来るように町ぐるみで努力してほしい。

また、商品開発を行うに当たり、商品の産出量が問題となる。天然のものが一番良いと思うが、安定した商品供給のためには、可能なものについての栽培が必要となる。

栽培品目の例を1つ挙げるとすると、地元中林氏談に依ると春真っ先に出てくるのは、味のいいアズキナ。これはアマナとも、ヤマアスパラとも呼ばれる、オオナルコユリと思われる。地元ならではの、栽培可能な自慢の山菜を選び出すことも必要である。

オオナルコユリは実生で2年で発芽。そのあと数年かけて茎が太くなるので、栽培するのも数年がかり（10年かかるとも言われている。）になる。春はよく日が当たり、夏半日陰の場所を確保して栽培地を確保すると良い。

家政大の学生が、川口町に栽培品種を植えに行くことも可能と思われる。

出来れば花や葉の美しいもの、香りの良いなど、鑑賞も出来て、なおかつ薬用に効あるものを、浴剤として使えるものを選定する。山菜、薬草などをブレンドした入浴剤は川口町自慢の温泉施設で、源泉でない部分の浴槽に入れたらどうであろうか。

あるいは、温泉施設等の料理の一部に使えるものを選定して提案する。

販売において、従来の販売ルートを通していては、新鮮なうちに山野草を消費者に届けることができない。また、相当量の確保を行わないと販売ルートに乗りにくい。

そこで、インターネットを使って、採りたて山菜の販売を直接行うことを考えたい。

また、なるべく「地産地消」を謳い、町内の食品その他に優先して用い、町の魅力とする。インターネットを用いた販売にも力を入れる。

例えば、新潟のある食品会社の取扱商品は、コシアブラ主体セット4,200円、タラノメ主体セット3,675円、フキノトウ200g前後650円、コゴミ200g前後650円、タラノメ200g前後800円、キノメ（アケビの芽）150g前後850円、シオデ150g前後650円、コシアブラ100g前後490円、ヤマウド500g前後750円、ネマガリタケ400g前後680円、ワラビ500g前後680円、カタクリ200g前後580円、山フキ500g前後590円、ヨモギ150g前後712円、トリアシ100g前後472円、ナズナ（クレソン）200g 605円

母の日商品としてお任せ5～6種類3,980円、3～4種類2992円、コシアブラ、ウド主体4～6種類3,900円、コシアブラ、ウド主体5～6種類4,725円

http://6808.teacup.com/k-sakuya/shop/01_01_012/

あぐりの里で販売するほか、直接各地域で予約販売してはどうだろうか。山菜は採り立てが一番おいしく、すぐに味が落ちてしまうので、仲介業者を通さずに、インターネットや、FAX等で直接予約販売を行えば山菜を売ることができる。

昨年5月に日本橋NICOプラザにおいて川口町の地域復興支援センターが主体となって住民が、本学と新潟エコ・ライス、そして新潟上原酒造とのコラボに参加し、山菜料理を提供されたが、そのとき、料理はもちろん好評を得たが、一般客からの要望は、山菜を買いたいという声が多数聞かれた。

平成21年5月9日、10日に日比谷公園で行われる『みどりの感謝祭』で山野草の食材販売を提案する。販売許可は山野草の食材のみなら場所確保とともに行ってあるので、市場調査をかねて是非行いたい。

表1

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
アオツヅラフジ（ツヅラフジ科）	9～10月	果実、根	茎と根を（木防已）解熱利尿。秋の根茎は血圧降下、血管縮小、子宮収縮、神経痛、リュウマチ、喘息、風邪	トリロビン	◎	
アカザ（アカザ科）	5月頃	新芽、葉	花穂が出る前の若菜を乾燥させたものは藜（り）と呼び、健胃、強壮	ビタミン	◎	
アカネ（アカネ科）		根	（茜根草）止血、解熱、強壮民間薬で根の煎液を希釈してうがい薬。扁桃腺、口内炎、歯肉炎、虫歯による炎症、抜歯後の痛み、出血の炎症を鎮め、防菌作用。根の抽出液は真菌、細菌の抗菌作用。メラノーマ阻害活性	アントラキノン類（プルプリン、プソイドプルプリン、プソイドプルプリンキシログルコシド、ムンジスチン、ムンジスシングルコシド）、環状ヘキサペプチド類	◎	◎
アキノキリンソウ（キク科）	8～9月	根を含む全草	（一枝黄花）全草健胃、利尿、風邪の頭痛、喉の痛み、解毒、鎮痛、咽頭腫痛、黄疸、百日咳	フェノール化合物、フラボノイド、サポニン、タンニン	◎	
アケビ（アケビ科）	4～5月	花期の茎	（木通）抗炎症、潰瘍予防、利尿、消炎、鎮痛、関節リュウマチ、通経	サポニン、ステロール類、カリウム塩	◎	
アマチャ（ユキノシタ科）	9月中旬～下旬	葉、枝先	（甘茶）砂糖代わりの甘味料、抗マラリヤ薬	イソクマリン酸、フラボノイド、クマリン酸、フェノール配糖体、有機酸、クロロゲン酸、パラヒドロキシ安息香酸	◎	
アマチャヅル（ウリ科）	6～8月	葉	（七叶胆）消炎解毒、咳止め、去痰、慢性気管支炎、強壮、胃弱、喘息、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、肝臓病、花粉アレルギー、水虫	サポニン	◎	◎
アマドコロ（ユリ科）	春又は秋	根茎	（黄精）（玉竹）循環器系に作用。抗炎症、滋養強壮、補陰、老化防止	アミノ酸、多糖類、配糖体、	◎	
イカリソウ（メギ科）	5～6月	地上部全草	（淫羊藿）循環器系に作用。強壮、強精、健忘症、神経衰弱、不眠、胃弱、更年期の高血圧、性ホルモン分泌	配糖体（エピメジン）、フラボノイド、アルカロイド	◎	
イシミカワ（タデ科）	秋	全草	秋の全草（杠板帰）を水洗して、日に干す。葉の汁は虫刺されや切り傷。煎液で腫れ物の患部を洗う。利尿、下痢止め、解熱	フラボノイド、強心配糖体、フェノール類、アミノ酸、タンニン	◎	◎
イタドリ、スカンポ（タデ科）	3～5月	若芽、若茎	茎と葉を（虎杖根）。健脾、緩下剤、利尿、通経、鎮咳、止血、抗菌	アントラキノン誘導体		
イヌガラシ（アブラナ科）	3～5月	若芽、若茎	（葶藶子）種子を天日乾燥して用いる。緩下、浮腫、利尿薬、鎮咳、茎葉は心臓病	青酸脂質（ロリフォン）	◎	
イヌタデ（タデ科）	開花期	全草	（馬蓼）茎葉を小児の解毒薬、虫下し	未詳	◎	

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
イネ（イネ科）	9月	米、米糠、米糠油	（米澱粉）性：温、味：甘、酸化防止、大腸癌抑制作用、抗ウイルス、抗菌作用、止渇、滋養	澱粉、脂肪、ステロール類、フラボノイド配糖体、たんぱく質、ビタミンB1	◎	◎
イブキトラノオ（タデ科）	10月	根茎	（拳参）収斂、止血、抗菌、解毒、解熱（小毒あり）	タンニン、還元糖、澱粉、粘液質、樹脂	◎	
イワタバコ（イワタバコ科）	9～10月	成熟した葉	（苦苣苔）全草健胃、胃腸薬、整腸剤	苦味配糖体（コナンドロシド、アクテオシド）	◎	
ウコギ（ウコギ科）		若芽、若葉、花、根	（五加皮）腹痛、疲労回復、強壮、冷え性	タンニン、パルチミン酸、リノール酸、アラキン酸、ステアリン酸	◎	
ウスバサイシン（ウマノスズグサ科）	7～9月	根茎	（細辛）抗アナフィラキシー、抗ヒスタミン、下熱、鎮痛、鎮咳、去痰、発汗、鎮静、利尿	精油、辛み物質、アルカロイド	◎	
ウド（ウコギ科）	4～6月	若い茎、根茎	（独活）乾燥した根茎が関節、筋等の痛みに効く。頭痛、痺れ、めまい、神経痛、民間では精神安定、強壮	リモネン、サビエル等の精油成分、アルカロイド、アンゲロール、アンゲリコン、ベルガプテン	◎	
ウワバミソウ、ミズ、ミズナ（イラクサソウ科）	5～9月	若い茎、葉	（赤者使者）下痢、リュウマチ、黄疸、水腫、できもの	粘液質	◎	
エビヅル（ブドウ科）	7～8月	蔓、茎、葉	（蘡薁）（蘡薁根）（蘡薁葉）を干して煎じ、5～6g服用する。解熱、脚気、便秘に効く。干した葉を揉み、灸をすると、いぼ・ほくろ、痔	リンゴ酸、クエン酸、酒石酸、糖類、タンニン、脂肪、ビタミン	◎	◎
オオツヅラフジ（ツヅラフジ科）		茎及び根茎	（防已）浮腫、関節水腫、腹水の利尿消炎鎮痛	アルカロイド、スチロール類	◎	
オオバギボウシ、ウルイ（ユリ科）	5～7月	若芽、葉柄、若葉	利尿、吹き出物、腫れ物の解毒、健胃、整腸	サポニン	◎	
オオバコ（オオバコ科）	葉は4月 種子は8月	若葉	（車前草）全草利尿、解熱、解毒、疲労目の湿布。（車前子）種子は消炎、利尿、鎮咳、去痰、止瀉、眼病、血圧降下、動脈硬化、強壮	粘液質、イリドイド配糖体、フラボノイド、フェノール誘導体、種子に粘液質プランテノール酸、コハク酸、アデニン、コリン	◎	
オオマツヨイグサ（アカバナ科）	5～9月	根	（山芝麻）秋の根茎を水洗、刻み、日に干す。半量迄煎じる。収斂、鎮静、喘息の鎮咳、風邪、筋骨を丈夫にする。外傷用湿布、生理痛	フラボノール、完熟の実にγ－リノレン酸、必須脂肪酸、リノール酸	◎	◎
オケラ（キク科）	10月	外皮を除いた根茎	（白朮）健胃、整腸、補脾、利尿、鎮痛	精油、アトラクチロン、セスキテルペン	◎	
オトコエシ（オミナエシ科）	秋	全草	（敗醤根）根は利尿、解毒、排膿、吐血	精油、サポニン、オレアノール酸、アラビノース、キシロース、グルコース	◎	
オニグルミ（クルミ科）	夏と秋	未熟な青い外果皮、熟した種子	（胡桃仁）滋養強壮、動脈硬化、鎮咳、湿疹 緑皮を毛髪の染料 寄生性かゆみに未熟な果肉　水虫、しもやけ	脂肪油、リノール酸、リノレイン酸、オレイン酸	◎	◎

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
オニドコロ（ヤマノイモ科）	秋	根茎	（萆薢）薬用として根茎をリュウマチ、膝・腰の疼痛、魚毒	ステロイドサポニン、アルカロイド	◎	
オミナエシ（オミナエシ科）	秋	根	（敗醤草）清熱解毒、消腫排膿	精油、オレアノール酸、サポニン、アラビノース、キシロース、グルコース等	◎	
カキドオシ（シソ科）	4～5月	全草	（連銭草）全草利尿、糖尿病、肝臓病、黄疸、嘔吐、神経痛、膀胱炎、リュウマチ、小児の癇、虚弱児。血糖値降下、体内脂肪溶解、鎮咳、消炎、解毒、胆嚢結石、腎炎	フェノール、アミノ酸、揮発油、精油、タンニン、トリテルペノイド、パルチミン酸、アミノ酸、苦味質、コリン	◎	
カタバミ（カタバミ科）	通年	全草	（酢漿草）葉を揉んでその汁を腫れ物、火傷、害虫、なまず（癜）、ヒゼン（疥癬）に塗る。利尿作用	シュウ酸塩、クエン酸、酒石酸、マレイン酸、ビタミンC	◎	◎
カナムグラ（クワ科）	8～10月	全草	（葎草）秋の葉と茎を天日乾燥。強精、健胃。葉と茎の黒焼きを食酢で練り、腫れ物の解毒。生葉の汁をタムシ	精油、タンニン、樹脂、フラボノイド	◎	◎
カノコソウ（オミナエシ科）	8月下旬	根、根茎	（吉草根）精神安定、鎮静	精油、イリドイド配糖体	◎	◎
ガマ（ガマ科）	5、6月	雄花穂	（穂黄）外傷、吐血、血便、痔、通経、産後の下腹部痛	フラボノイド、脂肪油、糖類、シトロール	◎	◎
カラスウリ（ウリ科）	10月	根、よく熟した赤い果実、種子	（王瓜根）肥大根を水洗して切り乾燥させて浄血、下血、利尿、催乳薬。（王瓜仁）種子を咳止め、痰切り、痛み止	澱粉、タンパク質、リコペン、βカロチン、βスピナスチオール	◎	
カラスビシャク（サトイモ科）	7月	花期の塊茎	（半夏）鎮嘔、鎮吐、鎮静、去痰、心悸、頭痛、不眠	フェノール類、アルカロイド、アミノ酸、澱粉、多糖類、ステロール類、精油、コリン、シュウ酸カルシウム	◎	
カリン（バラ科）	10～11月	実	（木瓜）鎮痙、整腸、利尿、鎮咳、疲労回復	サポニン、タンニン、フラボン、カフェイン	◎	
キイチゴ（バラ科）	6月	実、葉	子宮筋と骨盤の筋を正常にする。貧血	糖類、クエン酸、リンゴ酸、ビタミン類 葉はフラガリン、タンニン	◎	
キカラスウリ（ウリ科）	10～11月	根	（栝楼根）根の皮を除く。解熱、止渇、利尿、更年期障害、胸部の消炎、咳。根のでんぷんは天花粉。外用して汗知らず。服用して、滋養、催乳。（栝楼仁）種子は消炎生解熱、鎮咳、去痰、心臓、喘息、胸痛の鎮痛剤。、解熱、止瀉、消腫薬	たんぱく質、ブドウ糖、乳糖、ビタミンA、B、C、D、E、澱粉、トリテルペノイド、有機酸、アミノ酸、カロチノイド、（β、γカロチン、リコピン）、コリン、グリカン	◎	◎

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
キク（キク科）	10～11月（黄菊）、10月下旬（新潟県には食用として、赤紫色のカキノモト）	花	（菊花）毛細血管拡張による血圧降下、毛細血管強化、狭心症の痛みの緩和。清熱、頭痛、鎮咳、充血、目のかすみ、吹き出物、抗病原体作用、めまいを治す	精油、ボルオネル、b－アミノプリン、コリン、アミノ酸、フラボノイド、ショウノウ、ビタミンB1	◎	
キクイモ（キク科）	10月	塊茎	（菊芋）むくみ、腹脹、糖尿病、高血圧、腫瘍	食物繊維、多糖類イヌリン、ビタミン類、葉酸、ナイアシン、カリウム、マグネシウム、リン	◎	
ギシギシ（タデ科）	10月	根	（羊蹄根）根は便秘、痔 **外用として皮膚病。**たむし、疥癬 緩下、健胃 果実を湿疹・かぶれ 生の葉リュウマチ	アントラキノン誘導体、ネポディン、ムシジン、シュウ酸	◎	◎
キツネノマゴ（キツネノマゴ科）	立秋前後	全草	（爵床）全草解熱、風邪、咳止 **全草を薬湯**に使い痛風、リュウマチ、腰痛	リグナン、アルカロイド、ジャスチシン、イソジャスチシン	◎	◎
キハダ（ミカン科）	6月（梅雨時）	樹皮（コルク層除く）	（黄柏）苦味健胃、整腸、消炎、収斂薬、胃炎、胃腸病、腰痛、下痢、黄疸、湿布薬、口内炎、粘膜性眼病	アルカロイド、トリテルペン系苦味質、ステロール類、フラボノイド、精油、リノール酸	◎	◎
ギョウジャニンニク、ヤマビル、ヤマニンニク、アララギ（ユリ科）	4月上旬～中旬	葉、茎、つぼみ	（水葱）抗菌作用、VB1活性 血圧の安定、視力低下	ニンニクよりアリシン多い。チオエーテル類	◎	
キランソウ、ジゴクノカマノフタ（シソ科）	花期	全草	（筋骨草）高血圧、解熱、鎮咳、去痰、害虫の毒消、下痢、抗菌作用（特に緑膿菌、黄色ブドウ球菌、肺炎菌、大腸菌）排膿促進	ステロイド、多糖質、	◎	
キンミズヒキ（バラ科）	6～7月	花前の地上部全草	（仙鶴草）（竜牙草）止血、抗菌、消炎、鎮痛、健胃、下痢止め うがい薬として歯茎の出血、口内炎、喉の荒れ、**疲労回復の浴剤**	フェノール類、イソクマリン、フラボノイド配糖体、タンニン、カテキン類	◎	◎
クコ（ナス科）	夏、秋	実は夏、葉と根は秋	（枸杞子）強壮、肝臓障害予防 （枸杞葉）利尿、強壮 （地骨皮）降圧、血糖降下、解熱、清熱 涼血、衰弱疲労、強壮	葉にベタイン、フラボノール配糖体（ルチン）、β－シトステロールグルコシド、VB1、VB2、VC、実にベタイン、カロチノイド、（カロチン、ゼアキサンチン）、ビタミン類（チアミン、ニコチン酸、ビタミンC）根にはケイヒ酸、ベタイン、アルカロイド、および多量のフェノール物質	◎	
クズ（マメ科）	7～9月	花	（葛花）花は二日酔い、目眩、悪寒	メタノールエキス、イソフラボノイド	◎	
	10～11月	根	（葛根）根は発汗、解熱、感冒、肩凝り、耳鳴り、口渇、滋養、血流増加作用、鎮痙	澱粉、イソフラボノイド配糖体（ダイジン、ダイゼイ）、イソフラボノイド、トリテルペノイド、サポニン、	◎	

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
クララ（マメ科）	秋〜冬	葉、根	（苦参）健胃、利尿、収斂 葉は駆虫、殺虫、臭い消し。乾燥葉はノミ駆除	アルカロイド、フラボノイド、サポニン	◎	◎
クリ（トチノキ科）	樹皮とイガは秋。葉は夏	樹皮、イガ、葉、（実）	（栗毛毬）（栗葉）漆かぶれ、あせも、やけど	タンニン、没食子酸、エラグ酸、ブドウ糖、尿素、フラボノイド、ピロガロール	○	◎
クワ（クワ科）	4月	葉、実	根茎の皮を（桑白皮）実を（桑椹）外感風熱の発熱、軽咳、頭痛、咽痛、肝陰不足による目のかすみ。四肢の痙攣、下肢浮腫、吐血	カルシウム、鉄分、ビタミンA、タンニン、β－カロテン、ミネラル、果実にはアントシアニン、ポリフェノール、	◎	
ケイガイ	6〜8月	花穂、全草	（荊芥）鎮痛、抗炎、殺菌、解熱 **花穂を布袋に入れ、皮膚掻よう症、蕁麻疹**	精油、（メントン、リモネン）モノテルペン配糖体、フラボノイド配糖体	◎	◎
ゲンノショウコ（フウロソウ科）	7月	全草	（ゲンノショウコ）土用の頃全草を天日乾燥後、陰干しする。葉が多く、花や実がないものが良い。かぶれ、湿疹に湿布。煎じ方、飲み方により利尿、下痢止め、緩下、神経痛、リュウマチ	クエルセチン、タンニン、フラボノイド、芳香族化合物、アセチルコリン	◎	◎
コシアブラ（ウコギ科）	4月	新芽、若葉	（金漆）強壮、健胃、整腸、高血圧	ケンフェロール、クエルセチン配糖体、イソクエルチトリン	◎	
コヒルガオ（ヒルガオ科）	7〜9月	根、全草、花	（打碗花）（旋花）全草が糖尿病予防、疲労回復、不老長寿、利尿　花は生で使用	ラクトン類、アルカノイド、フラボノイド	◎	
サラシナショウマ（キンポウゲ科）	9〜10月	根	（升麻）発汗、解熱、脱肛、子宮脱、清熱	トリテプペノイド、クロモン類、フェノール類	◎	
サルトリイバラ	9〜10月 4〜6月	根茎、葉	中国では（土茯苓）日本では（山帰来）解毒、利関節、消炎、浄血、清熱、膀胱炎、こしけ、皮膚疾患。関西は葉で柏餅等を包む	ステロイド系サポニン	◎	◎
サルナシ、コクホフジ（サルナシ科）	9〜10月	実	疲労回復、整腸、強壮、補血	タンパク分解酵素、ビタミンC、	◎	
サンシュユ（ミズキ科）	10〜11月	赤く熟した実	（山茱萸）抗菌、降圧作用がある。補肝補腎、生気収斂、虚脱を固める、滋養、強壮、強精、疲労回復、膝痛、腰痛、皮膚真菌抑制作用	リンゴ酸、酒石酸、没食子酸、糖類、イリドイド配糖体、サポニン、タンニン、ウルソールサン、モロニサイド、ロガニン、パルチミン酸、オレイン酸、リノレイン酸	◎	◎
サンショウ、ハジカミ（ミカン科）	3〜6月 実は冬に採取	若葉、実	健胃剤　果実酒は冷え性、低血圧、月経不順、胆石症　抗菌、子宮収縮　イヌ山椒の実は精油があり、青椒として咳止、**煎液はひび、あかぎれ**、フナ魚毒	辛み物質（サンショール、サンショアミド）精油（ジペンテン、シトラール、ゲラニオール）フィサリン、ルテオリン、アルカロイド、タンニン	◎	◎

越尾淑子　中村信也

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
シオデ、ヤマアスパラ、ショウテンボ、ヒデコ（ユリ科）	6～8月	根茎、根	根茎（牛尾菜）関節痛、腰痛、筋肉痛、通経、血行促進　タチシオデは（馬尾伸筋）腰痛、筋肉痛、血行促進	未詳	◎	
シシウド	10～11月	根	（唐独活）発汗、駆風、風邪・頭痛・歯痛・リュウマチの鎮痛。**若い根（巻独活）は浴湯料**	クマリン類、脂肪酸、有機酸	◎	◎
シソ（シソ科）	6～10月	葉、花穂、実	（蘇葉）（紫蘇子）発汗、解熱、咳、魚介類の解毒、抗菌、風邪、慢性気管支炎、悪寒発熱、鎮静、防腐、殺菌、健胃整腸	ビタミンC、カリウム、カルシウム、β－カロテン食物繊維、アントシアン、フラボノイド（シアニン）、精油（リモネン）、ペリラアルデヒド、脂肪油（リノール酸、ステアリン酸、パルチミン酸）、フェノール類	◎	◎
シャク（セリ科）	3～4月 9～10月	根、実	（峨参）胃液分泌、食欲増進、発汗、腸内発酵抑制、駆風作用、鎮痛、鎮咳、去痰	アントリシン、イソアントリシン、ショ糖、澱粉	◎	
ジャノヒゲ（ユリ科）	5月～8月上旬	塊根	（麦門冬）滋養、強壮、鎮咳、去痰、強心、消炎、解毒、利尿に効く。貧血、冷え性、下痢、無汗には用いない。肺を潤す	糖質、ステロイド、サポニン、グルコース、フルクトース、サッカロース、βシトステロール、ステロイドサポニン	◎	
ジュズダマ（イネ科）	10～11月	果実、根	（川穀）消炎、利尿、鎮痛、水腫　（川穀根）根は関節リュウマチ、神経痛、肩凝り、咳止め　ハトムギの実は（薏苡）	コイキセノライド、たんぱく質、脂肪油、ステロール類、ブドウ糖	◎	
シュンラン（ラン科）	通年	根	乾燥した根の粉末をハンドクリームに練り合わせる。ひび、あかぎれ	サポニン類	○	◎
シロザ（アカザ科）	夏～秋	葉、茎	（灰藋）アカザ、シロザ共虫刺され、歯痛、葉の煎汁でうがい　生葉を塩揉みして噛む。高血圧、便秘、脳卒中　乾燥葉を煎じて食前に飲む。種子は抗菌、しもやけ　茎を黒焼きしていぼとり	ベタイン、ロイシン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンC	◎	◎
シロツメクサ（マメ科）		全草	（白車軸草）（三消草）清熱、涼血、寧心	イソクマリン、イソフラボノイド、アミノ酸	◎	
スイカズラ（スイカズラ科）	4月　6～9月	花。葉	（金銀花）（忍冬）解毒、利尿、浄血、消炎、腰痛、関節痛、解熱、腫れ物、瘡　風邪のうがい薬、**浴剤**	タンニン、苦味配糖体、サポニン、ステリン、アラキン酸、リノレイン酸、リノール酸、イノシトール、フェノール誘導体、脂肪酸、糖類、アルカロイド	◎	◎
スイバ（タデ科）	1～5月	若葉、茎	（酸模）生の根茎を擦りおろして疥癬・たむしの薬。根を緩下剤	グルコース、アラビノース	◎	◎
スギナ（トクサ科）	5～7月	葉（ツクシの栄養茎）	（問荊）利尿薬、血圧降下、生理過多、痔出血、のぼせ症の鼻血	ケイ酸、サポニン、ステロイド、アルカロイド、フラボノイド、脂肪、アミノ酸、ビタミンC	◎	

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
スベリヒユ、ゴシキソウ（スベリヒユ科）	6～8月	地上部全草	（馬歯莧）生薬を揉んで虫さされ、痒み	ビタミン、リンゴ酸、ブドウ糖、果糖、ショ糖等	○	◎
スミレ（スミレ科）	4月～6月	花、全草	花の頃全草（紫花地丁）催吐剤、胃病、不眠、便秘、清熱解毒	ルチン	◎	
セリ（セリ科）	3～5月	若芽と花茎	神経痛、リュウマチ、去痰、利尿、食欲増進、補温、絞り汁は解熱	精油、ビタミンB1、C、クエルセチン	◎	
ゼンマイ（ゼンマイ科）	4月～5月、夏	“若芽、地上部全草、根”	（紫箕）（薇）（貫衆）利尿、補血、催乳	たんぱく質、ペントザン、ナポステロンA	◎	
ソバナ（キキョウ科）	夏～秋	根	漢方では腫れ物、毒虫の解毒、去痰	サポニン、イヌリン	◎	◎
タウコギ（キク科）	秋	全草	（狼把草）気管支炎、咽頭炎、肺結核、扁桃炎、下痢、丹毒、癬瘡	精油、タンニン、フラボノイド、樹脂、苦味質	◎	
タラノキ（ウコギ科）	10～2月	樹皮、根皮	根皮（楤木皮）、樹皮・根皮（刺老鴉）、民間薬として健胃、整腸、利尿、糖尿病、腎臓病、リウマチ、肝炎	脂肪油（パルチミン酸、リノール酸）、オレアノール酸、βシトステロール、サポニン、コリン、タンニン、フェノール類	◎	
タンポポ（キク科）	3～4月	葉、花、根	（蒲公英）（蒲公英根）通年の根を利尿、強壮、健胃、解熱、肝臓障害、黄疸　身体を強く冷やす	トリテルペノイド、多糖類（イヌリン）、カロチノイド、脂肪酸（リノール酸、オレイン酸）、フェノール類（カフェイン酸）、コリン、ビタミン類（B2・C・D）、ペクチン、たんぱく質、糖類、ステロール類、有機酸、イソクエルシトリン。ビタミンC、D	◎	
チガヤ（イネ科）	11月	根茎	（茅根）根は消炎、利尿、むくみ、腎臓病　花・根茎を止血剤	果糖、ブドウ糖、ショ糖、トリテルペノイド、有機酸	◎	◎
チドメグサ（セリ科）	夏から秋	全草	（天胡荽）全草止血剤、タムシ、解熱、利尿　消腫、黄疸、角膜の濁り、できもの、打撲傷	フラボノイド配糖体、クマリン、フェノール類、アミノ酸、精油	◎	◎
チシマザサ、ネマガリタケ、ササタケノコ、ジダケ、（イネ科）	5～6月	若芽（タケノコ）、葉	胃カタル、口臭、葉は殺菌防腐作用	アンソッコウ酸、葉緑素、ビタミンC・K・B1・B2、カルシウム	◎	◎
チョウセンゴミシ（モクレン科）	12月	果実	（五味子）鎮咳去痰、収斂、滋養強壮、障害肝の修復・再生促進	精油（ゴミシン）、リグナン（シンザドリン）、有機酸（クエン酸、リンゴ酸、酒石酸）	◎	
ツユクサ（ツユクサ科）	6～9月	花期の全草	全草（鴨跖草）解熱、解毒、風邪、利尿、下痢止め、消炎、水腫	アントシアン、粘液質、フラボノイド、澱粉	◎	
ツメクサ（ナデシコ科）	3～7月	花期の全草	（漆姑草）汁を漆かぶれ、浄血、歯痛、歯槽膿漏	未詳	◎	

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
ツリガネニンジン、アマナ、チチナ（キキョウ科）	10月	根	根を乾燥（沙参）健胃、強壮、鎮咳、去痰、補陰	サポニン、イヌリン、トリテルペノイド、カロチノイド、タンニン、クマリン、脂肪	◎	
ツルドクダミ（タデ科）	10月	塊根	（何首烏）血中コレステロール低下、血糖下降、抗菌、育毛、強壮、補血、解毒、健脳、流産防止	アントラキノン類、スチルベン配糖体、タンニン、脂肪、澱粉	◎	
ツルニンジン（キキョウ科）	9～10月	根	（党参）催乳、鎮咳、去痰、強壮	フェノール誘導体、サポニン、多糖類	◎	
トウキ（セリ科）	11月	根	（当帰）補血、補温、滋養強壮、鎮痛、鎮痙、鎮静、浄血　**葉は浴湯料として身体を温める**	精油（ブチリデンフタリド）、ブチルフタリド）ポリアセチレン化合物、クマリン類、ビタミンB群、脂肪油、多糖類	◎	◎
ドクダミ（ドクダミ科）	5月～7月、9月	葉	薬用で全草（十薬）天日乾燥後陰干し、1年以上経過してからの使用が良い。解熱、解毒、消炎、利尿、胃痛、蓄膿症、冷え症、たむし、婦人病（長期継続服用は避ける）。抗菌抗カビ成分も含まれ生の葉は水虫にも効く。神経痛、動脈硬化、高血圧、アトピー、緩下、細胞組織保護、汚血除去、神経痛、動脈硬化、高血圧、アトピー、緩下	フラボノール配糖体、デカノイルアセトアルデヒド（生葉）、クエルシトリン（葉）、カリウム等。ラウリールアルデヒド　イソクエルシトリン（花穂）	◎	◎
ナズナ、ペンペングサ（アブラナ科）	冬～早春	若菜	（薺菜）乾燥させた全草を煎じて目を洗う。充血煎液は利尿、解熱、血尿、水腫、高血圧　葉の黒焼きは腹痛、下痢	たんぱく質、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分等	◎	
ナルコユリ（ユリ科）	5～6月か10月	根茎	（黄精）滋養強壮、強精剤、病後回復、糖尿病、動脈硬化、血糖過多	D－フルコース、D－マンノース、D－グルコース、D－ガルクトウロン酸、ポリゴナキノン	◎	
ナンテンハギ、アズキナ（マメ科）	3～5月	開花期全草	（三鈴子）解毒、利尿、高血圧、めまい、強壮	フラボン、アミノ酸、コスモシイン、ルテオリン-7-グルコシド	◎	
ニガナ（キク科）	5～7月	開花期に、根を含めた全草	（黄瓜菜）葉、茎は健胃。消炎　副鼻腔炎　生葉茎の汁は蛇に噛まれたときに塗る	イヌリン、トリテルペノイド、ステロール類、脂肪酸	◎	◎
ニワトコ（スイカズラ科）	10～12月。3月	茎、根。花、葉	（接骨木）（接骨木根）（接骨木花）（接骨木葉）下熱、鎮痛、消炎、利尿、止血薬、腎炎、水腫、関節痛、リウマチ、痛風、打撲。乾燥した枝、花、**葉を袋に入れて浴剤**	トリテルペノイド、タンニン、樹脂、ステロール酸	◎	◎
ノアザミ（キク科）	夏～秋	根	（薊）根を止血、解毒、高血圧、肝炎、健胃、強壮、利尿	ポリフェノール、ポリアセチレン化合物、脂肪族化合物、ペクトリナリン	◎	
ノビル（ユリ科）	4～6月	鱗茎、全草	（山蒜）鱗茎を健胃、整腸、強壮、鎮静、鎮咳、生理不順　外用で打撲、虫刺	未詳	◎	◎

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
ノブドウ（ブドウ科）	9～10月	茎、葉、根、実	（蛇葡萄）今年の蔓や茎をすり鉢でつぶし、小麦粉を混ぜ酢で練り、リュウマチや神経痛。実は薬酒	タンニン、トリテルペン、サポニン、	○	◎
ハコベ（ナデシコ科）	通年	葉・茎	（繁縷）全草催乳薬、茎・葉は脚気、急性虫垂炎	未詳	◎	
ハチク（イネ科）		葉、竹皮	（和淡竹葉）（竹茹）ハチクの外皮を除いた中間層。清熱、涼血　解毒、利尿	トリテルペン、ペントーザン、リグニン、セルロース、ビタミンK	◎	
ハトムギ（イネ科）	晩夏～秋	種子	（薏苡仁）種皮を除いた成熟種子（ハトムギ）種皮付きのままの種子。咳、皮膚の化膿症、黄痰、臭痰、むくみ、下痢、脚気　脾や胃に良	たんぱく質、ビタミンB1、カルシウム、鉄	◎	
ハハコグサ（キク科）		若苗	（鼠麹草）全草咳止め、去痰、利尿、たむし、はたけ、しらくも	ルテオリン・モノグルコサイド、フィトステロール、ショウ酸カリ	◎	◎
ヒシ（ヒシ科）	7～10月	実	暑さに由る息切れ、汗、口渇、疲労、食欲減退	澱粉、ベーターシステロール	◎	
ヒナタイノコズチ（ヒユ科）	11月（降霜後）	根、全草	（午膝）全草を乳腺炎、乳房腫に湿布、神経痛、関節痛　根を利尿、強壮、鎮痛、通経、浄血。	サポニン、カリウム塩、粘液質、ステロイド系（エクデステロン、イノコステロン）	◎	◎
ヒメオドリコソウ（シソ科）			根を煎じて腰痛に、すりつぶして筋骨の挫折	未詳	◎	◎
ヒメムカシヨモギ（キク科）			（蓬草子）民間薬として外傷薬、浮腫、止瀉	未詳	◎	◎
ビユ（ヒユ科）	秋	全草	生薬（莧）（莧実）（莧根）赤痢、蛇毒、蛇・虫の咬傷、歯痛	未詳、葉にビタミンC	◎	◎
ヒルガオ（ヒルガオ科）	7～8月	地下茎含む全草。	（旋花）全草利尿、糖尿病 葉、茎は強壮	サポニン、ケンフェロール、ブドウ糖、樹脂、澱粉	◎	
ビロードモウズイカ（ゴマノハグサ科）	7～8月	葉、花、根	（毛芯草）全草を解毒、止血、打ち身、鎮静、収斂、鎮咳	ペクチン、ベルバスコース、ベルバスチロール、サポノシド、クロセイン系色素	◎	◎
ビワ	9月上旬	葉（裏の細毛を取り除く）	（枇杷葉）清肺、健胃、消炎、下痢止め、利尿、口渇、止渇、鎮咳、利尿、湿疹、あせも、**浴湯料**	テルペン（ネロリドール、ファルネソール）、ピネン、カンフェン、ミルセン、クエン酸、リンゴ酸、酒石酸、青酸配糖体、ブドウ糖、ショ糖、果糖、マンノース	◎	◎
フキ（キク科）	9月	葉、茎、根茎	（蜂斗菜）解毒、咳止め、抗ヒスタミン、抗アレルギー、根を咳止め、解毒の他、打ち身、外傷、喉の痛みに外用	クエルセチン、ケンフェロール、セスキテルペン、苦味質、精油、ブドウ糖、アンゲリカ酸、粘液、サポニン、コリン、タンニン、酒石酸	◎	◎
	3～5月	つぼみの花穂（フキノトウ）	日陰干しにして煎飲する。健胃、鎮咳、去痰、食欲増進、解熱	精油、クエルセチン、ケンフェロール酸、カフェ酸、クロロゲン酸、アミノ酸	◎	

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
フジバカマ（キク科）	7～8月	全草	（蘭草）通経、消渇、糖尿病、浮腫、生理不順、便通の悪い時、神経痛　外用で皮膚の痒み	クマリン類、チモヒドロキノン、クマリン酸	◎	◎
フデリンドウ（リンドウ科）	9～10月	根茎、根	（竜胆）消炎解熱、膀胱炎、苦味健胃薬、胃液分泌作用、唾液、膵液分泌促進、胆汁分泌促進、下半身の湿熱を除く	苦味配糖体（ゲンチオピクロシド、トリフロロシド、リンドシド)、キサントン類（ゲンチシン)、糖類（ゲンチアノース）ゲンチシン酸	◎	
ホオズキ（ナス科）	7月	開花期の全草	（酸漿）（酸漿根）鎮咳、解熱、利尿　子宮収縮作用により流産のの恐れ	苦味物質（フィサリンA?C)、カロチノイド、脂肪油	◎	
マコモ（イネ科）	11月	肥大した茎、乾燥した根、根茎	（茭白筍）清熱解毒、利湿通便、利尿、解毒、防腐、止血、抗炎症、骨再生、アルコール分解、防虫、湿布剤	たんぱく質、脂質、鉄、ビタミンB1、B2、C、食物繊維、カルシウム、クロロフィル、ミネラル、カリウム	◎	◎
マタタビ、カタジロ、ネコズラ（サルナシ科）	9～10月	虫えい（熱湯をかけて日干し）	（木天蓼）冷え性、神経痛、強心、利尿、腰痛、疝気鎮痛	マタタビラクトン、アクチニジン、ポリガモール、βフェニルエチルアルコール	◎	
ミカン（ミカン科）		果実	果実の皮を（陳皮）干して胸腹の不快感、下痢、咳、健胃、整腸　畑の虫除	精油成分としてシネフリン、フラボノイド、リモネン	◎	◎
ミツバ（セリ科）	3～5月	若芽、茎	風邪、咳、喘息、膿痰、黄痰、皮膚の痒み、歯痛解毒	ビタミンC、カルシウム、β－カロテン	◎	
ミツバウツギ（ミツバウツギ科）	初秋	果実	（省沽油）下痢止め、消炎	未詳	◎	
ミヤマイラクサ、アイコ、イラ（イラクサ科）	夏～秋	全草	（蕁麻）リュウマチ、子どもの引きつけ	蟻酸、タンニン	◎	
ミョウガ（ショウガ科）	6～7月（夏茗荷)、8～10月（秋茗荷）	花序（ミョウガ)、新芽（ミョウガタケ）	（茗荷）根茎の煎液を凍傷のかゆみ。花茎は腎臓病、口内炎、風邪予防、消化促進、瘡瘍腫毒。煎液をしもやけ	カリウム、カルシウム、β－カロテン、ビタミンＢ１、Ｂ２、C、食物繊維	◎	◎
ムラサキ（ムラサキ科）	5月、10月	根	（紫根）各種皮膚疾患、炎症、痔疾、火傷に外用。解熱、解毒、麻疹予防、黄疸、腫瘍、血尿、活性薬。	ナフトキノン系色素（シコニン、アセチルシコニン)、アルカロイド、フリルヒドロキノン類、多糖類、ヒダントイン誘導体	◎	◎
ムラサキツメクサ（マメ科）	6～9月	花穂、茎、葉	（紅車軸草）花の時期に乾燥して5gを煎じて飲む。去痰、風邪、鎮静、湿疹や疥癬等の皮膚炎、おできや痛風の体質改善。疲労回復	イソフラボン類、フラボノイド、必須アミノ酸、糖類、カロチノイド、ビタミンD、E、タンニン、樹脂、脂肪	◎	◎
ムラサキツユクサ（ツユクサ科）	5～7月	開花期全草	利尿	粘性物質	◎	
ヤクシソウ（キク科）	9～10月	頭花	（薬師草）消腫	酢酸ゲルマニシイル、酢酸タラクサステイル、βシトステロール、ヘキサコザノール、βアミリン、パラフィン、ヘキサコザノール		◎

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
ヤドリギ（ヤドリギ科）		葉茎	（桑寄生）関節痛、流産・早産予防	オレアノール酸、アビクラリン、イノしトール、クエルセチン	◎	◎
ヤナギタデ（タデ科）	5～7月	葉	乾燥した葉を煎じて腰痛、利尿、消炎、解熱、解毒	辛み成分はポリゴジアール、インドール配合体	◎	◎
ヤハズエンドウ（マメ科）	4～5月	葉・茎、実	（大巣菜）胃炎、咳止め、去痰 （翹揺）黄疸、浮腫、月経不順、マラリア、鼻出血	フラボノイド、アスパラギン、ショ糖、アルギナーゼ、ウレアーゼ。澱粉、たんぱく質、糖、脂肪、有機酸、レシチン。	◎	
ヤブガラシ（ブドウ科）	7～8月	根	（烏斂苺）根を利尿、鎮痛、消炎、解毒 汁を腫れ物や毒虫刺され。根を擦り下ろして貼り、化膿性疾患、肺結核、骨折の炎症 **茎の汁を肌荒れ**	アラバン、でんぷん質、タンニン、硝酸カリウム	◎	◎
ヤブカンゾウ、ワスレグサ（ユリ科）	6～7月、9月	蕾。根	秋に採り乾燥した根を利尿薬、むくみ	ヒドロキシグルタミン酸、コハク酸、βシトステロール。アスパラギン、リシン、アルギニン	◎	
	7～8月	つぼみ、花	（金針菜）つぼみを干して解熱	たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、B、C、鉄、βーカロテン、アスパラギン酸	◎	
ヤマクワ（クワ科）	12～2月。4月。	根、葉、	冬に採取した根からコルク層を除いた（桑白皮）は消炎、利尿、鎮咳薬に（桑葉）は解熱、鎮咳、去痰、消炎、動脈硬化、糖尿の口渇、目の充血	フラボノイド、プレニルフラボノイド、トリテルペノイド、クマリン類、ステロイド系（昆虫変態ステロン）	◎	◎
	7～8月	果実	（桑椹）不眠症　疲労回復や強壮、肝臓、腎臓、不老長寿		◎	
ヤマノイモ、ヤマイモ、ジネンジョ（ヤマノイモ科）	10月	根茎、むかご	漢方（山薬）根茎を滋養強壮、止瀉、腸炎、夜尿症、健胃消化、健脾、補肺、咳、疲労回復　むかごは（零余子）	たんぱく質、アミラーゼ，サポニン、粘液、コリン、ジアスターゼ、マンニット、グルコプルテイド、アルギニン、マンナン、フィチン、タンニン、澱粉、糖類、多糖類、ステロール類、アルカロイド	◎	
ヤマブキショウマ（バラ科）	春～秋	根	（升麻）サラシナショウマ（ユキノシタ科）の代用。発汗、解熱	コーヒー酸、フェルラ酸、配糖体	◎	
ヤマブドウ（ブドウ科）	9～10月	果実	強壮、強精、陰萎、疲労回復、増血、水腫	酒石酸カリウム、重酒石酸カリウム、転化糖、ショ糖、ブドウ糖、ビタミンB1、C	◎	
ユキザサ、アズキナ、ヤマアスパラ（ユリ科）	5月上旬1週間	若芽、若葉、若い茎	生薬で鹿薬（ロクヤク）と言い、頭痛やリュウマチによる疼痛、乳腺炎		◎	

名称	採集時期	使用部位	薬効	成分	内・他	外
ユキノシタ、イドグサ（ユキノシタ科）	5～11月	葉、茎、花	漢方（虎耳草）、解熱、解毒、鎮咳、消炎、止血、利尿、湿疹、かぶれ、腫れ物、しもやけ、火傷、あせも	硝酸カリウム、塩化カリウム、フラボノイド、タンニン	◎	◎
ヨメナ、ウハギ、ノギク（キク科）	8～10月	開花期全草	全草駆風、利尿に1日3～4g煎じて飲む。生葉、茎を水腫、毒虫刺		◎	◎
ヨモギ、モチグサ（キク科）	3～6月	若芽、葉	（艾葉）7～8月頃の生の葉、茎を水腫、毒虫刺され、傷等　葉を天日乾燥後、煎服　冷え性、生理痛、月経不順、強壮、腹痛下痢、止血、健胃・貧血　熱や体力の低下時は用いない。根を清酒につけ熟成させ、ぜんそく	クロロフィル、タンニン	◎	◎
リュウノウギク（キク科）	10～11月	全草	入浴剤として、冷え性、神経痛、腰痛	精油		◎
レンギョウ（モクセイ科）	7～9月	実、根	（連翹）強い抗菌作用、化膿、消炎、排膿、解毒、利尿、腫れ物、ニキビ、吹き出物、疥癬、るいれき、丹毒	リグナン類、フェノール類、トリテルペノイド、フラボノイド配糖体	◎	◎
ワサビ（アブラナ科）	秋～冬。 3～4月	根茎。葉、花	（山葵）（山愈菜）根茎は沈痛、健胃、殺菌、胃・十二指腸潰瘍抑制作用（胃炎、胃潰瘍には用いない）、抗菌作用（大腸菌、黄色ブドウ球菌、緑膿菌）、香辛料、食欲増進	ワサビの辛味成分はアリルイソチオシアネート（6－メチルイソヘキシルイソチオシアナート、7－メチルチオヘプチルイソチオシアナート、8－メチルチオオクチルイソチオシアナート）など	◎	
ワレモコウ（バラ科）	芽は春、根茎は秋	芽、根	中国の霊薬（地楡）根を止血収斂、止瀉、うがい薬、吐血、痔瘻、小児の頭瘡、打ち身、皮膚炎、湿疹、創傷	タンニン、サポニン、ビタミンC	◎	◎

表2　川口町山野草の利用法

植物名	科名	採集時期	利用部位	料理	メモ
アオツヅラフジ	ツヅラフジ科				蔓でかごを編む。トリロビンを含む。
アカネ	アカネ科		若芽、鮮果	若芽はおひたし、鮮果は生食する	根にプルプリンを含み、石灰を触媒とした染料とする。
アケビ		5月	新芽	天ぷら	
アマチャヅル	ウリ科		葉	健康茶	
ナンテンハギ（アズキナ）	マメ科	3～5月	若葉、茎	おひたし、和え物、煮物	上品な風味、味がまろやか。葉が南天、花が萩に似ている。4、50本株立ちちすることもある。
アカザ	アカザ科	5月頃	新芽、葉	おひたし、和え物	太い茎は軽く鉄用ので杖にされる。茎の白いのはシロザと呼ばれる。
ノアザミ	キク科	5～6月	根、若葉、茎	根はきんぴら、味噌漬け　若葉は揚物、和え物、炒め物	
イカリソウ	メギ科	5～7月	葉、茎		スタミナドリンク、薬用酒
イタドリ	タデ科	3～5月	若芽、若茎	和え物、漬け物、酢の物	
イヌガラシ	アブラナ科			食用になる	
ユキノシタ（イドグサ）	ユキノシタ科	5～11月	葉、茎、花	天ぷら、塩漬け（花）（花茶、椀だね）	
ヨメナ（ウハギ、ノギク）	キク科	3～6月	若菜	菜飯、揚物、おひたし、和え物、汁の実	食用菊中で一番美味しいと言われる。
オオバギボウシ（ウルイ）	ユリ科	5～7月	若芽、葉柄、若葉	おひたし、和え物、煮物、汁の実	葉柄を軽く湯がいて天日で干し、保存食にする。戻して煮物にする。山干瓢
ウコギ	ウコギ科		若芽	おひたし、天ぷら、うこぎ飯	
ウド	ウコギ科	4～6月	若芽、若葉、若い茎	酢の物、和え物、サラダ、天ぷら	
ウワバミソウ（ミズナ、ミズ）	イラクサソウ科	5～9月	若い茎、葉	おひたし、和え物、煮物	たたくと粘りが出る。湿ったところに生える。多肉室で水分を多く含む。
エビヅル	ブドウ科	秋	黒くなった実	生食	葉の裏に毛がある。
オオバギボウシ（ウルイ）	ユリ科	5～7月	若芽、葉柄、若葉	おひたし、和え物、汁の実	
オオバコ	オオバコ科	4～8月	若葉	おひたし、和え物	種子をダイエット食品に使うこともある。生の葉をすりつぶすか、とろ火で柔らかくして練りガーゼにたっぷりとつけておできやにきびにはる。
オオマツヨイグサ	アカバナ科	5～9月	新芽、若芽、若い茎、花	おひたし・酢の物、炒め物・汁の実、和え物・サラダ	しぼんだ花弁は赤くならない。（赤くなるのはアレチマツヨイグサ）

植物名	科名	採集時期	利用部位	料理	メモ
オケラ	キク科	晩秋	根茎		屠蘇散の主原料
オヤマボクチ（ヤマゴンボ、モチゴンボ）	キク科	4～5月	若芽	草餅に入れることもある	葉も花もゴボウに似ている。五枚の葉をつけている。
オニグルミ	クルミ科		実	豆腐、和え物、餅	味が濃厚
カキドオシ	シソ科		若葉	茶や酒にする	
キイチゴ（モミジイチゴ）	バラ科	6月	実、葉	生食、ジャム、ハーブティー	カメムシのついていることがあるのでよく見てから食べる。
キク	キク科		花	味噌漬け、茶	
キクイモ	キク科	10月	塊茎	煮物、漬け物	澱粉含まない。果糖製造に用いる。
キツネアザミ	キク科		葉	餅に入れて食することもある	花はアザミに似ているが、刺が無くキク科である。
ギョウジャニンニク（ヤマビル、ヤマニンニク、アララギ〈古名〉）	ユリ科	4月上旬～中旬	葉、茎、つぼみ	おひたし、和え物	アリシンを含むのでニンニクのような香りと風味がある。
ギシギシ	タデ科		若葉	おひたし、和え物、汁の実	シュウ酸を含むので必ず茹でてから水にさらして食用にする。ぬめりがあって、感触を楽しめる。
クコ	ナス科	8～9月	実、若葉	薬酒、茶、デザート、菓子、スープ、炒め物、葉は菜飯、茶	乾燥した実は戻してから使うと口当たりが良い。
クサソテツ（コゴミ。クゴミ、クグミ）	オシダ科	4～7月	新芽	おひたし、和え物、煮物、天ぷら、汁の実	春の柔らかいものだけ食べる。アクが無い。巻いた若い芽を摘む。
クズ	マメ科	8～9月 7～9月	若芽 花 根 蔓	和え物、酢の物、煮物、天ぷら 葛粉の原料 天ぷら	 稲架をしばる縄の代用
クリ	トチノキ科	9月	実	菓子	蜜源になる。蜜はミネラルが多い。
クワ	クワ科		葉、実	葉は茶　実は生食、ジャム	
ゲンノショウコ	フウロソウ科		葉	茶	
コオニタビラコ	キク科		若葉	七草粥	
コゴミ ⇒クサソテツの項参照					
コシアブラ	ウコギ科	5月	新芽	おひたし、和え物、天ぷら、揚物、チャーハン	独特の香りと苦味、コクがある。強い抗酸化。樹脂は塗料の原料。ヒト前骨髄性白血病細胞のアポトーシスを強く誘導。
コバギボウシ（ウルイ）	ユリ科	5月	若い葉、茎	おひたし、和え物、汁の実	

植物名	科名	採集時期	利用部位	料理	メモ
サルトリイバラ	ユリ科	5月	新芽、葉	おひたし、和え物、汁の実　葉はカシワの葉の代用	
サルナシ（コクホフジ）	サルナシ科	9～10月	実	生食、ジャム、果実酒、砂糖漬け	キウイのような味だが、果実の表面が無毛なので、皮ごと食す。葉柄が赤紫色。土地を選ばず、荒れ地、傾斜地でも栽培出来る。蔓は丈夫で腐りにくいので民具に利用された。
サンシュユ	ミズキ科	10月	実	薬酒	
サンショウ（ハジカミ）	ミカン科	3～6月	若葉、実a	香辛料、薬料、木の芽味噌、佃煮、実の皮の粉末を、サンショウとして、うなぎの臭いを消したり、七味にも用いる。餅菓子に入れた切り山椒など。成熟した果皮を生薬で山椒とし、屠蘇散にも用いる	雄花は4～5月に咲き、花山椒として用いる。雌花は若い実を青山椒、9～10月に完熟した赤い実が裂開して黒い果実が出てくる。 幹はすりこぎとして利用される。 芳香があり、刺は対生する。 イヌ山椒は葉が互生し、葉には芳香は無い。
シオデ（ヤマアスパラ、ヒデコ、ショウテンボ）	ユリ科	5～6月	若芽	葉が開く前の若芽を、おひたし、酢の物、和え物、天ぷら、炒め物、汁の実	伸びはじめは形も味もアスパラに似ているので、山アスパラとも呼ばれることがある。つる性多年草だが、群生しないので沢山はとれない。手で折れるとことから採集して食す。節節に花がつく。
シソ	シソ科	6～7月 10月	葉、花穂、実	調味料、サラダ、生食、付け合わせ、漬物、佃煮、天ぷら、和え物、ジュース	赤じそは色付け（梅等）、青じそ、チリメンしそは料理に使われる。
シャク（ニンジンバ）	セリ科	3～5月	若芽	おひたし、和え物、卵とじ、天ぷら、サラダ、汁の実、卵焼きの具	茹でて水にさらすと良い。せりや三つ葉のように扱える。
ジュズダマ	イネ科		実	茶	果実はお手玉にしたりする。包鞘が濃褐色で、爪（つめ）で割れる堅さのものが変種のハトムギで、頴果は健康食品や漢方薬とする。はと麦は花穂が垂れ、実もあまり固くない。
シュンラン	ラン科	3月～5月	花	塩漬けにしてラン茶、茹でて酢漬けなど	
シロザ	アカザ科		若葉	おひたし	ニワトリのえさになるのでFat Henという。
アカザ	アカザ科		若葉	おひたし	ほうれん草の代用になる。
シロツメクサ	マメ科		花蜜、葉、花	おひたし	牧草、緑肥にも用いるが、羊は中毒を起こす（クローバー病）。蜜源になる。
スイカズラ	スイカズラ科	5～6月	花、葉	薬茶（関節痛）	入浴剤は関節痛、痔の痛みに効く。
スイバ	タデ科	1～5月	若葉、茎	おひたし、和え物	フランス料理では「ソレル」という食材。葉や茎にシュウ酸が多いので多食しない。酸性土壌の指標植物。種子を干してソバ殻の代用。
ススキ	イネ科				穂を民芸品に利用

植物名	科名	採集時期	利用部位	料理	メモ
スギナ	トクサ科	5～7月	葉（ツクシの栄養茎）	炒め物、佃煮、お茶	タラの身とスギナをとぎ汁で煮て、ゆずの輪切りを添えて汁物に。
スベリヒユ（ゴシキソウ）	スベリヒユ科	6～8月	地上部全草	おひたし、和え物、酢の物	干して茎だけになったものをゼンマイのように使う。又は茹でて天日干しにして保存。
スミレ	スミレ科	4月	花	砂糖漬けや、ゼリーにいれる。和え物	茶剤
セリ	セリ科	3～5月	若芽と花茎	おひたし、和え物、汁の実	春の七種の１つである。
ゼンマイ	ゼンマイ科	4月～6月	若芽	灰汁抜きし、おひたし、和え物、煮物、炒め物、みそ汁	赤い綿毛に包まれた栄養葉と、白い綿毛に包まれた胞子用葉があり、食用にするのは栄養葉。
ソバナ	キキョウ科	4～5月	若菜、花	おひたし、和え物、汁の実、炒め物	ツリガネニンジンの花とよく似ているが、ツリガネニンジンは葉が輪生。ソバナは１枚ずつ互生する。
タラノキ	ウコギ科	4～5月	芽（タラノメ）	天ぷら、焼物、和え物	太郎芽とっても次郎芽とるな。脇芽や二播芽以降をとると次年度以降の収穫が減ってしまうので、ルールを守って採ること。
タンポポ	キク科	3～4月	葉、花、根	葉はおひたし、和え物、炒め物、サラダ、花は味噌漬け、根はきんぴらやコーヒーになる	セイヨウタンポポは総苞が反り返っている。セイヨウタンポポを食すが、日本タンポポでも食べられる。春先のロゼットはアクが少ない。
チシマザサ（ネマガリタケ）	イネ科	5～6月	若芽（タケノコ）	湯がいてさらし、煮物、汁の実、炒め物	葉は殺菌作用があるので団子、ちまき等を包むのに使われる。かご、ざるなどに編んだりもする。
チガヤ	イネ科		地下茎の新芽	地上に出ないうちの新芽は甘い	葉で粽を巻く（茅巻き）
チョウセンゴミシ	モクレン科	9月	赤い果実	生食、ジュース	
ツクシ	トクサ科	3～4月	胞子茎	ハカマを取り、茎を和え物、天ぷら、汁の実、卵とじ、佃煮	
ツユクサ	ツユクサ科	5月		おひたし、和え物、天ぷら	花の色素を紙に染み込ませたものを青花紙と言い、染め物の下絵に用いる。
ツリガネニンジン（アマナ、チチナ）	キキョウ科	3～6月 4～5月	若芽、葉 若芽、根	おひたし・酢の物、炒め物・汁の実、和え物・サラダ 和え物	
ツルドクダミ	タデ科	10月	塊根	乾燥根の赤と呼ばれるものをスープ、煮込みにする	
ツルニンジン	キキョウ科	9～10月	塊根	根をおひたし、煮物	晩夏に淡黄色で花冠内に紫色斑点を有す小花が咲く。
トウキ	セリ科	11月 8～9月	葉が黄変した頃の根。葉	根を薬酒、炒め物、スープ　葉を天ぷら	

植物名	科名	採集時期	利用部位	料理	メモ
ドクダミ	ドクダミ科	6月中旬～9月	若葉	天ぷら、茶	ドクダミの臭みは、高熱により消失するため、塩ゆでして水でさらしてから調理する。 飲む前に、軽く炒ると香ばしくなり美味しくなる。 化膿性のはれものには、新鮮な葉を水洗いし、新聞紙等に包んで火に焙り、柔らかくなったら、はれものの大きさに折って、絆創膏で止めておくと、膿を吸い出し、はれがひく。 ドクダミの葉は入浴剤としても使われる。 冷蔵庫に入れて抗菌、消臭にも使う。
ナズナ（ペンペングサ）	アブラナ科		若菜	おひたし、和え物、天ぷら、汁の実。七草粥	春の七種の１つ
ナルコユリ	ユリ科	５月	若芽	おひたし、和え物、天ぷら	茎は丸く花は一カ所から３～８個下がっている。 茎に６稜あるアマドコロも食用になる。アマドコロは一カ所から下がる花が1、2個。
ナンテンハギ（アズキナ）	マメ科	5～6月	若芽	おひたし、蒸し物	
ニガナ	キク科		葉	おひたし	耳だれにも効く。
ネマガリタケ	イネ科	5～6月	新芽（タケノコ）	漬物、煮物、炒め物、汁の実、茶	
ノアザミ	キク科	5～6月	葉、根	煮物、佃煮、漬物	山ゴボウと呼ばれることもあるが、毒性の山ゴボウを混同しないように。
ノビル	ユリ科		若葉、鱗茎	生食、おひたし、卵とじ、健康食品	
ハコベ	ナデシコ科		葉・茎	七草粥	
ハチク	イネ科		新芽（タケノコ）		
ハハコグサ	キク科		若苗	七草粥	
ハルジオン	キク科		若苗	食用	茎が中空で、つぼみは下を向いている。葉は茎を抱くようについている。春紫苑。
ハルノノゲシ	キク科		若苗	食用	
ヒナタイノコズチ	ヒユ科		若苗	食用	
ヒメジョオン	キク科		若苗	食用	姫女菀。茎は中空ではない。葉は茎を抱かない。花は小さく、沢山花がつく。春紫苑に較べ背が高い。
ヒメムカシヨモギ	キク科		葉	茹でて水にさらす	
ヒユ	ヒユ科	夏～秋	若葉	おひたし、和え物、炒め物	東南アジアでは夏野菜として利用。
ビワ	バラ科	6月	実	生食、ジャム、菓子、茶	暑気払いに（枇杷葉湯は枇杷の葉、肉桂、藿香、莪蒁、呉茱萸、木香、甘草を同量混ぜて煎じる香
ホトケノザ	シソ科			食用、七草粥	

植物名	科名	採集時期	利用部位	料理	メモ
フキノトウ	キク科	3～5月	つぼみ	天ぷら、煮物、和え物、汁の浮身、薬味	
フキ	キク科	5月	葉、葉柄	佃煮、煮浸し	
マタタビ	サルナシ科	4～5月 6月 8～10月	若芽 花 果実	おひたし、サラダ、和え物、酢の物 塩漬け、薬酒、生食、揚物	
マコモ	イネ科	9～10月	肥大化した茎、 種子	サラダ、揚物、炒め物、鍋、天ぷら、 おろし揚げ	水質浄化作用があるともいわれる。根の粉末を湯に入れると、水が腐らず、アトピーにも良いともいわれる。近種の実はワイルドライス。菰や筵の材料にもなる。
マユミ （スマ）	ニシキギ科	4～5月	若葉	おひたし、和え物、天ぷら	若葉をゆで干しした乾燥野菜として利用出来る。 赤い実は有毒。
ミツバウツギ	ミツバウツギ科	4～6月	若芽	おひたし、和え物、酢の物	
ミツバ	セリ科	3～5月	若芽、茎	おひたし、和え物、天ぷら、吸物	
ミヤマイラクサ （アイコ、イラ、イラクサ）	イラクサ科	4～6月	新芽	おひたし、和え物、汁の実	刺草の仲間を中国では蕁麻と言う。蕁麻にさされたあとの赤い発疹を蕁麻疹という。繊維を織物の材料にする。全体に刺がある。
ミョウガ	ショウガ科		花序	天ぷら、酢の物、漬け物、汁の実、卵とじ	
モミジガサ （シドケ、トウキチナ、キノシタ）	キク科	4～6月	若芽	おひたし、酢の物、天ぷら	キクか特有のさわやかな香がする。ヤブレガサと似ているが、ヤブレガサと違って無毛である。
ヤクシソウ	キク科		若苗	食用	
ヤナギタデ	タデ科	5～7月	葉	刺身のつま、薬味、香辛料 タデ酢として鮎の塩焼きに添える	葉をかむと辛い。茎は赤み我あり、花穂は垂れる。無毛
ヤハズエンドウ （カラスノエンドウ）	マメ科	4月～5月	若葉・若茎、豆果	おひたし、炒め物	救荒野豌豆といわれる。雀の豌豆より大きい。小葉の先がくぼんでいる。
ヤブガラシ	ブドウ科	4月～5月	新芽	蔓先を食用	
ヤブマメ	マメ科		豆果	食用	食用にするのは地中の閉鎖花の実を食用とする。地上部は通常3つの実が入り、地下は1つの大きな実である。
ヤブカンゾウ	ユリ科	2～5月 7～8月	葉 つぼみ、花	おひたし、和え物、煮物 サラダ、ジャム、花酒、中国では乾燥したつぼみを金針菜という	地上部を切り取って食す。ほのかな甘みがある。3倍体のため結実せず、匍匐茎（ほふくけい、ランナー）を出して拡がる。 ヤブカンゾウは八重、ノカンゾウは一重。
ヤブレガサ（クサナ）	キク科	4月頃	若葉	おひたし、天ぷら、炒め物、佃煮	モミジガサは7裂でヤブレガサは7～9裂。
ヤマクワ	クワ科	4～5月 7～8月	若葉 果実	おひたし、和え物、煮物 生食、ジャム、果実酒	

植物名	科名	採集時期	利用部位	料理	メモ
ヤマノイモ （ヤマイモ、ジネンジョ）	ヤマノイモ科	10月	根茎、むかご	おろしてとろろにしたり、酢の物、煮物、揚物、鍋の具、椀だねや、菓子の材料に。 むかごは炒ったり、飯に炊き込んだりする。 山薬酒	生のままでもα－澱粉の状態であるので、生食出来る。 中国の古書「神農本草経」に、「虚弱体質を補って早死にしない。胃腸の調子をよくし、暑さ寒さにも耐え、耳、目もよくし、長寿を保つことができる。」とある。 葉は対性。葉が互生でハート形をしているのはオニドコロ。間違えないように。
ヤマブキショウマ	バラ科	6～8月	若芽	おひたし	
ヤマブドウ	ヤマブドウ科	5～7月、10月	若い蔓、実	揚げ物、塩茹でして水にさらし、和え物、汁の実、実は生食、ジャム	
ユキザサ （アズキナ、ヤマアスパラ）	ユリ科	5月上旬1週間	若芽、若葉、若い茎	おひたし、和え物、天ぷら、酢の物、腋果を焼酎漬けにする	独特の歯触りと甘みがある。 葉が左右対称に広がっている。
ユキノシタ （イドグサ）	ユキノシタ科	5～11月	葉、茎、花	天ぷら、おひたし、和え物、塩漬けした花は花茶にする	
ヨモギ （モチグサ）	キク科	3～6月	若芽、葉	天ぷら、ヨモギ飯、ヨモギ餅	もぐさの原料としたり、5月の節句には菖蒲湯と一緒に入れる。 葉を食用すると血液の浄化、血管保護に効果ある。
ワラビ	イノモトソウ科	4～7月	葉の開く前の若い葉柄、根の澱粉	灰汁抜きしておひたし、和え物、煮物、炒め物、汁の実、根茎のでんぷんを菓子にする	アク抜きをしっかりする。発ガン物質を含むので多食しない。VB1分解酵素を持つ。
ワサビ	アブラナ科	3～5月	根茎、葉、花	根はおろすと独特の辛み芳香があり、香辛料、薬味、漬け物とする。 葉と花はおひたし、和え物 特におろしワサビは殺菌作用があり、生ものの添え物として使う	アリルイソチオシアネートは殺菌作用があり、また、植物の老化を早めるエチレンガスの発生を抑制する。 酸素と触れると辛みが出るが、揮発性なので、長い間置くと風味を失う。
ワレモコウ	バラ科	3～5月	若葉	若葉は茹でてみずにさらし、おひたし、和え物、佃煮	大量に使用すると肝炎になる可能性がある。