

# シダ植物、ユリ科とイネ科植物の食用

—聞き書・日本の食生活全集より—

本 間 伸 夫

地域から生産される食材の種類や量によって、その地域の食の地域性はほぼ決定される。その食材の中でも、食生活上の役割が基本的かつ大である植物性食材の生産は、生育地の自然条件の影響を強く受けているので、結局、食の地域性は地域の自然条件に強く影響されることになる。

作物よりも強く自然条件に曝されている山野草に関する食の地域性は、自然風土の条件によって強く支配されているはずである。もし、その地域性に対して自然風土の影響が弱い場合があるとすると、そこには人間的風土の影響の存在が考えられる。人間的風土がどのように関わっているのか、興味を持たれる。

以上の立場から、食用山野草（シダ植物、ユリ科、イネ科植物）について、食の地域性を解析・検討した結果を本報で報告するが、他の山野草については次報を予定している。

なお、ユリ科ではあるサルトリイバラについては報告済みである<sup>(1)</sup>。救荒用の山野草は非日常的であること、少数例は地域性を求めるに不都合ということで、検討の対象から外した。

## 研究方法

日本の食生活全集 50 巻<sup>(2)</sup>とその CD 版記載の全国 317 地区の山菜の食用についてのデータを抽出し、整理した。主な項目は、食用に供された主な山野草の種類、別名や地方名、食用の部位、採取季節などである。山野草の全国的な自生状況については山菜関係図書<sup>(3)</sup>を参考にした。整理されたデータを地図上にプロットして、食用山野草の地域性を検討した。

## 結果および考察

### 1. シダ植物

ワラビ、ゼンマイのように、シダ植物は数多くの山菜の中であって、普遍的であって重要な位置を占めているものが多い。

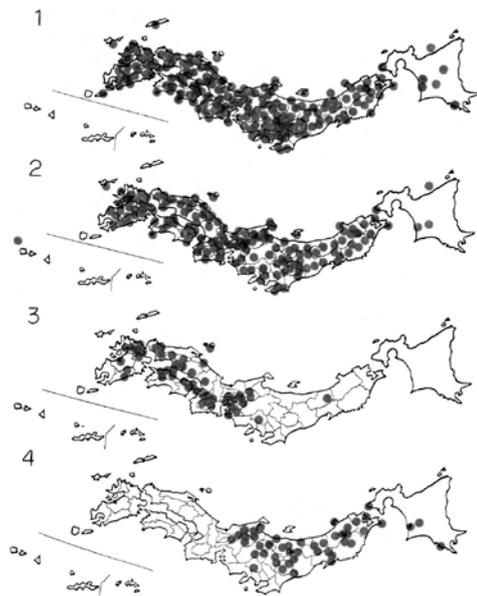


図 1：ワラビ、ゼンマイ、ツクシ、クサソテツを食用とする地域

1. ワラビ 2. ゼンマイ 3. ツクシ 4. クサソテツ

#### 1) ワラビ、ゼンマイ

図 1 - 1, 2 に示すように、両者を食用とする地域は普遍的かつ多数であって、これに匹敵する種子植物の山野草は、ウドと山椒くらいである。検出件数はぜんまいが 668 件、中部地方以東を東日本、近畿以西を西日本として比較すると、東日本 51.8%、西日本 48.2% であり、わらびは 899 件で東日本 48.5%、西日本 51.5%、両者とも東西が拮抗していて差が認められない。この二者が全国に偏り無く自生していることが、全国的によく利用される前提となっているものと考えられる。

ワラビ、ゼンマイの名称には有力な別名が無く、全国共通に使われている。このことから、ワラビ、ゼンマイは国内で最もポピュラーな山菜であるといえる。

#### 2) ツクシ、クサソテツ

図 1 - 3, 4 に示すように、両者を食用とする地域は東西に明確に分かれていて、全国に普遍的であるワラビ、ゼンマイとは対照的である。ツクシとクサソテツの両者ともに全国的に自生しているので、それを食用とする地域が産地であるか否かについての差はない。産地消費の

ほんま のぶお  
〒950-0813 新潟市東区大形本町 2-3-28 (自宅)



図2：クサソテツをコゴミ、コゴメと呼ぶ地域

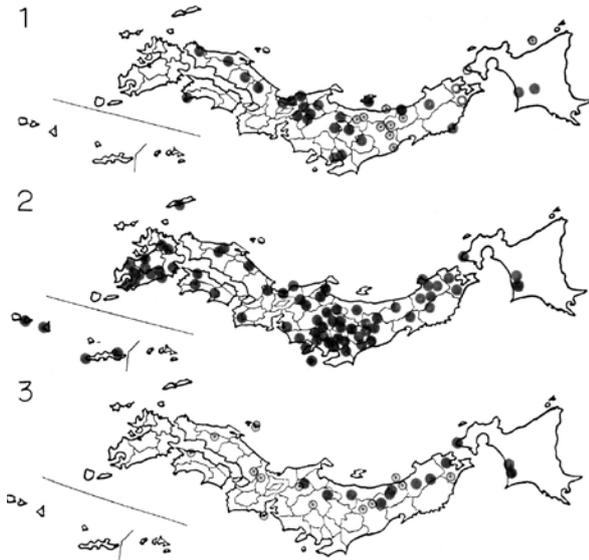


図3：アサツキ、ノビル、カタクリ、カンゾウ類を食用とする地域

1. アサツキ(●:アサツキ ○:アサツキ ○:アセドキ)を食用
2. ノビル(野蒜)を食用
3. ●:でん粉採取以外でカタクリを食用 ○:カンゾウ類を食用

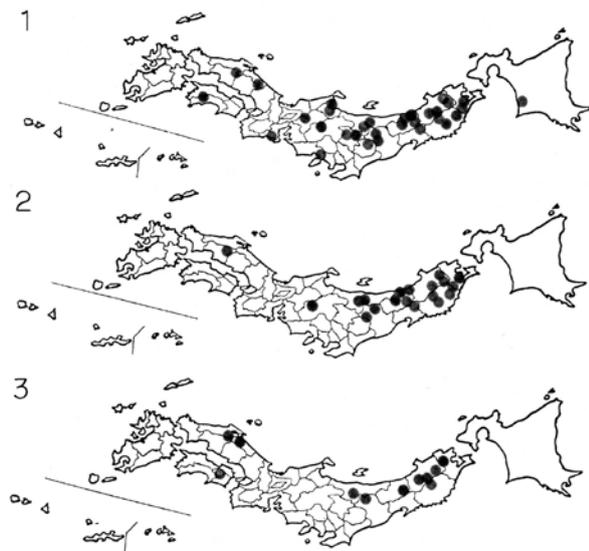


図4：ギボウシ、シオデを食用とする地域およびギボウシをウライと呼ぶ地域

1. ギボウシを食用
2. ギボウシをウライ、ウリッパと呼ぶ
3. シオデを食用

原則に反する、誠に不思議な事例であり、その理由の説明は難しい。日本の食文化の東西の対立を示す典型的な事例の一つとして、奥深い背景が考えられる(4)。

ツクシには有力な別名が無く、この名前が全国共通に使われている。別名として、ホウシコが香川・愛媛県内3地域で認められるのみであった。クサソテツでは、それを食用とする地域(図1-4)とコゴメ、コゴミと呼ぶ地域(図2)がほぼ一致していることから、コゴメ、コゴミの名前がより一般的であることが分かる。

## 2. ユリ科

ユリ科の山菜は、ギボウシのように主に葉を、ユリのようにいわゆる根を、アサツキのように両者を食するものに大別される。さらに、でん粉を取るカタクリやウバユリもユリ科であるが、ここでは、山菜らしく主に葉茎を食用とするケースに限った。

### 1)アサツキ、ノビル(野蒜)

アサツキは図3-1に示すように、かなり広範囲で食されているが、北日本と日本海側に偏っている。日本での自生は本州・四国以北に限られ、特に日本海側に多い(3)とされていることを反映している。別名は、図3-1に示すように、主なものはアサツキ系であって大きな違いはない。

ノビルは図3-2に示すように全日本に分布していて、地域性が認められない。自生もまた全国的である。名称も、ヒル、ヒロ、ヒロッコ、タマビルなどがあるが、大きくは変化していなく、名前に関する地域性も認められない。

### 2)カタクリ

カタクリは全国的に自生しており、利用もまた全国的である。しかし、利用の大部分は、地下の鱗茎からでん粉、片栗粉を取るものであって、春の若い葉茎・花・根を食する地域は図3-3のように、北日本に限られている。

### 3)カンゾウ

カンゾウの仲間には、ヤブカンゾウ、ノカンゾウ、ニッコウキスゲなどがあり、春の若芽、夏の花蕾が食用にされている。その自生範囲は、ヤブカンゾウは全国、ノカンゾウは北海道が除かれ、ニッコウキスゲは本州中部以北である。聞き書ではこれらについて細かい区別がなされていないので、カンゾウ類として一括し図3-3に示した。全国的に広く食用にされていて、地域性が認められない。

### 4)ギボウシ

ギボウシの仲間は日本国内で20種以上あるとされている。その中で、山菜として人気のあるのは本州中部以北に自生するオオバギボウシであるが、その他に、中部

以南でも自生するミズギボウシも山菜として利用できるという(3)。

図4-1、2によると、かなり広く食用とされているが、やはり本州中部以北に多い。これは、オオバギボウシの産地であることによるものと考えられる。ウルイ=オオバギボウシとする記述がこの地方で多いこともこれを裏付けている。

### 5) シオデ

シオデは美味な山菜として有名であり、特に、東北地方で人気が高い。全国に自生しているにも関わらず、食用としている地域が多くない(図4-3)のは、生産性が低いためと考えられる。ヒデコ、ソデコ、シュンデコの別名は東北地方北部に限定されている。

## 3. イネ科

イネ科に属する山菜は少ない。一般に、茎葉が硬くすじっばいので、マコモ、チガヤ、ヨシ(アシ)などの若い芽や根が救荒食にされた過去の少数例が、聞き書で紹介されている程度である。しかし、チシマザサの若芽(たけのこ)とチガヤの若い花穂がかなり広く食用に供されている。

### 1) ネマガリダケ

ネマガリダケはチシマザサのたけのこを食用とするものであるが、チシマザサは本州の日本海側山地と北海道の山地に群落を作って自生している。図5-1に示すように、たけのこを食用とする地域も自生範囲と一致しており、典型的な産地消費である。

ネマガリダケが最も普遍的・共通的な名称であるが、別称として山ダケ、地ダケ、笹ダケノコがあり、北陸地方ではスタケ、スズダケ、山陰地方ではヘイトコの方言もある。

### 2) チガヤ

チガヤ(茅)は、全国的に原野や堤防などに群生するイネ科の多年草であって、春先に白色の花穂をつける。若い花穂は軟らかくて甘いので、子供のおやつとして食べられてきた。花穂には、代表的なツバナとズバナの他に、ズンバイ、ズンベイ、ツンバラ、ツンツン、ツバネコなどの別称がある。多種多様な名前を持っているのは、長らく人々に親しまれてきたためと考えられる。

食用とする地域の範囲は、図5-2のごとくであって、図5-1のネマガリダケとは対照的に、ほぼ西日本に分布している。しかし、自生地域が全国的であるにもかかわらず、食用とする地域が西日本に限られ、東日本では認められない。これは、前述のツクシとクサソテツの場合と同じく、食文化が東西で対立するケースの一つであり、それも子供が関わるものとして、興味深い。

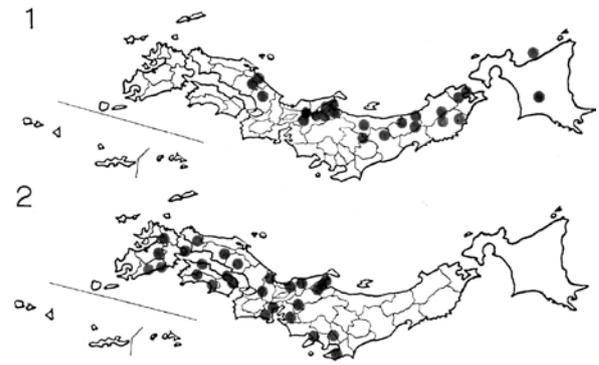


図5：ネマガリダケ、チガヤを食用とする地域

1. ネマガリダケを食用
2. チガヤの花穂を子供のおやつに

## まとめ

聞き書・日本の食生活全集の内容をデータとして、食用とするシダ植物、ユリ科およびイネ科の山野草12種について、その地域性を検討した。

- 1) ワラビとゼンマイは食用とする地域数が多く、全国的にはほぼ均一に分布している、最もポピュラーな山菜である。
- 2) 全国的に自生するにもかかわらず、ツクシは中部地方以西の西日本で、クサソテツ(コゴメ)は中部地方以东の東日本で食用にされ、岐阜県では両者が重複している。これは、極めて興味ある東西の対立の事例である。
- 3) ユリ科のノビル(野蒜)とカンゾウ類を食用とする地域は全国的であるが、ノビルはかなり多く、カンゾウは少ない。ギボウシ類とシオデの食用は主に東日本である。
- 4) イネ科の食用山野草は少ない。チシマザサ(ネマガリダケ)のたけのこを食用とする地域は、主に北寄りの日本海側であり、この地域は自生地でもある。全国的に自生するチガヤの花穂を子供のおやつとする地域は、関東南部以西の西日本に限られており、食文化的に興味ある事例である。

## 文献

- (1) 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、No.11, p10 (2005)
- (2) 編集委員会：聞き書・日本の食生活全集、全50巻、農文協(1984-1993)
- (3) 清水大典：山菜全科、家の光協会(1967)  
石黒ゆり子ほか：食べられる山野草、主婦と生活社(1987)
- (4) 本間伸夫：醤油の研究と技術、Vol.34, No.2(2008)