

III 各論

1 アカザ

私にとってアカザは、子供の頃からいわゆる雑草の代表と思っていただただけでなく、最もポピュラーな植物の印象が強く残っている。理由は何処でも目にすることができたからだろう。特に、アカザの杖を中風の方が使うと良いよく言われていたことも覚えている。しかし、アカザは以前には手軽に利用した食用野菜だったが、現在すっかり忘れられている植物になっている。



アカザ



シロザ

アカザの採取（高さ2m）→



原産地はインドから中国と言われているが、繁殖力が強く、現在南アジアから北アフリカ、北アメリカにかけて世界中に広く分布している。我国では北海道から沖縄まで全国各地の日当たりのよい河原や野原、畑地、荒地、道端に群生しているアカザ科の1年生草本である。源順^{みなもとのごう}（911~983）編纂の『和名類聚抄』に記載されているので、かなり古い時代に渡来し、畑で栽培されていたのが野生化した「史前帰化植物」と言われているが、正確なことはわかっていないようだ。

アカザの特徴は、畠の付近や荒地などに一時的に野生の状態になる事もあるが、長くは続かないことである。古くなると、茎質は硬くなる。アカザと似たもので若葉が紅紫色でないものもあり、いわゆるシロザである。牧野富太郎博士はアカザの項で詳しく述べているがシロザについてはほとんど触れてない。若葉は食べられ、茎は杖を作る。『小野蘭山（1729~1810）著の『本草綱目啓蒙』（1803）には「野生なし、春月??種を下す、また、去年の子（種）地にありて自ら生ず…」とある。この記述から江戸時代には野生はなく、毎年春春に播種栽培していたと思われる。更に、よく似たシロザと区別するため「苗葉花実皆灰藿に同じ」とあるので、シロザはよく見られる野生であったようだ。

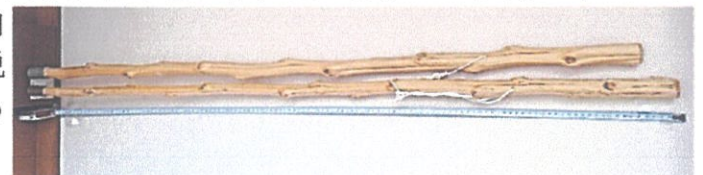
まつみに つむや藜をとり 茹でて 手桶の水に さす*がすずしさ 長塚節

注*：「水にさす」は方言で晒す意である。

やどりせむ 藜の杖に なる日まで 松尾芭

牧野富太郎博士は、植物名について日本名のアカザは「若葉の紅色にもとづいたものであろうが、「ザ」の意味は不明である。また、アカザは赤麻のつまったものであろうとの説もあるが信用しがたい。漢名は藜である。」と述べている。一説では和名アカザは、赤麻、赤先、茜葉等と同じように、若芽の赤いことから由来との説もある。

学名について、『新訂牧野新日本植物図鑑』では *Chenopodium album* var. *centrorubrum* が記載されて、アカザを示している。しかし、*Chenopodium album* はシロザのことである。属名はギリシア名の *chelidon* (燕) の意で、母燕がこの植物のサフラン色の汁でひな鳥の目を洗い視力を強めたと言われ *Aristoteles* の命名とされている(意味不明)。種小名は、白色の意。Var. 以降は中心が紅いである。一般では新芽の赤いのがアカザで、白いのがシロザと呼んでいる。牧野富太郎博士の説は、学名からシロザの変種をアカザと呼んでいるように思う。アカザでつくった杖を藜杖^{れいじょう}と呼び、秋になると木質化し強くなり非常に軽いので



アカザ杖の大きさは 1. 2m 小は 1. 1m

水戸黄門や芭蕉が使ったと言われている。一説では、中風の予防になるとの言い伝えがあり、仙人の必須アイテムらしいが、科学的根拠はないとのこと。しかし、現在でも結構使う方がおり販売されている。

薬用は、生薬名を藜葉^{れいよう}と呼び、民間薬として全草を喉の痛みや整腸利用するが、シロザは薬用に用いないと言う記述もある。又、生薬を虫さされに使う。その他に歯痛に乾燥葉の粉末を昆布の粉末と同量混ぜて痛む部分に付ける。健胃、強壯等にも使われていた。最近、アカザが見直されてきたのか、長野生薬株式会社の年間取引（令和6年現在）が乾燥アカザで約7t。栽培者は専用で栽培しており、採取に当たって2m程に成長したアカザをビーバーで刈り取り、乾燥して納入している。

食用には、若芽、若葉、花、未熟な種子が使い、シロザもアカザ同様に使われる。採取適期は、暖地が4-5月ごろ、寒冷地では6月ごろといわれ、春の若芽・秋まで出る若葉のやわらかい部分を摘み取り、秋の未熟な種子は手でしごいて採取し天日干しにすることで保存もできる。漢字の「藜」は、「藜の羹^{あつもの}」は粗末な食事の意味である。それだけに決して上等の食品ではないが、珍しく癖がない。特に、春の若芽、若葉秋まで次々とでる柔らかく、花穂などは採取期間が長いので利用期間も長い。現在、食用にする人はほとんどいないだろう。アカザには「飢饉草」の別名が残っているように、かつて庭先に植え飢饉に備えた言い伝えがある。戦中戦後の時代で食べものが貧しかった頃、救荒植物に利用した、あるいはシベリアに抑留されていた日本人は食料として命を救われた記録が残っている。但し、注意事項として食後に日光を浴びると「アカザ日光アレルギー性皮膚炎」が発症することがある。

花言葉は「恥じらい」である。

2 イタドリ

我が国の雑草類の代表にヨモギ、ナズナ、エノコログサ等を上げる人が多いが、イタドリも同様に、人が通る処ならどこにでも生育している。身近な植物だけに、薬用に使ったり、山菜として食し、私たちの生活に深くかかわってきた植物といえる。8月も終わりに近い頃になると、山道を歩いていると、イタドリが道路を覆い被さるように成長し、白い花を沢山つけている姿によく出会う。

イタドリは、中国や朝鮮半島、更に北アメリカにも勢力を伸ばしている植物である。我が国では、山野のどこにでもはえる大型のタデ科の多年生草本として知られている。

身近な植物だけに古くから親しまれ『日本書紀』（720）や『延書式』（905～927）にも記載がある他、『枕草子』（1003～1004）の154段に「いたどりは、まいて虎の杖と書きたるとか。杖なくともありぬべきかほつきを」の記述もある。このような環境であったが、詩歌にはあまり詠まれてこなかったようだ。

虎杖の わかきをひと夜 塩につけ あくる朝食う 熱き飯にそえ 若山牧水
いたどりの 花月光に つめたしや 山口青邨

植物名は「痛みどりの薬効があるからイタドリ（疼取）と言うが、果たして本当かどうか分からない。漢名は虎杖、黄蘗子である。」と牧野富太郎博士は述べている。なお、黄蘗子は中国の『開宝本草』（973～974）に生薬として収載されているイタドリの名前である。別名は、日本人に親しまれていたのが日本全国で370通り以上の呼び方があると言われている。主なものはスカンボ、イタンボ、ドンガイ、スッポン、ゴンパチ等である。なお、イタドリは「スイバ」でも呼ばれるが、酸味はスイバの方が強い。

学名は *Reynoutria japonica* で、属名の *Houttuyn* は知人の *Reynoutre* の名に因んでつけたもの、種小名は日本に産する意である。

薬用は、『名医別録』（502）にその名が示されているように古くから知られていた生薬である。根茎の生薬名を虎杖根といい、緩下、利尿、通径薬として常習便秘や老人の下痢等に用いられる。その他、若葉を揉んで擦り傷などで出血した個所に当てると多少ながら止血と、痛みも和らぐとされている。これが「イタドリ」という和名の由来である。

食用は、若い茎は柔らかく、春頃のタケノコのような姿をした新芽は、皮をむいて山菜として食べる。食べ方は、生のまま或いは煮て食べるが、酢味噌やゴマ和え、酢の物、汁の実、油いため、てんぷら等と応用範囲は広い。塩漬けにして保存食にも利用した記録が残っている。私は、子供の頃、道草途中にこの茎を食べたことがあったが、非常に酸っぱかった記憶がある。第二次大戦後一時期、この葉をタバコの代用にした。

花言葉は「回復」、「見かけによらない」等である。

3 ウド

ウド（独活）は、ウコギ科タラノキ属の大型の多年草。山菜の代表であるが、山野に自生するほか、栽培も行われている。日本原産。果実は、秋に直径3 mmほどの球状の液果が実り、熟すと黒紫色になる。種子は鳥によって運ばれ、意外な場所に実生がでることもある。



独活の 芽のやはきを 思ひ居りたるに 越後はどほく 隔りにつつ 大滝貞一
口中に 独活の歯応へ 香りけり 稲畑汀子

植物名：生育すると中空になることから宇登呂（うどろ）とよばれ、それが略されてウドとなったとい。また、漢字では「独活」と書くが、この由来についても不明。また、ウドは漢字で「独活」と書き、風が吹いていないにも関わらずウドが動くように見えることが由来の説もある。また、ウドの古名「ツチタラ（土摠）」は、ウドが土の中にある芽を食用にすることから名付けられた説もある。

食用は野生種をヤマウドと呼び栽培種と区別することもあるが、同じ植物である。軟白栽培されたものは「白ウド」「軟白ウド」ともよばれている。野性ではなくても、路地で栽培している。

花言葉は「おおらか」、「淡泊」、「忘れてしまった思い出」である。

その他「うどの大木」体ばかり大きくて立派だが、何の役にも立たない者のこと。

4 エノコログサ

本格的な秋には少し早いですが、下界では植物群の生育が盛夏の勢いがなくなり、元気な姿で繁茂していた野草類もなんとなく弱々しい姿となる頃となる。この時期、いわゆる雑草の代表と言われるエノコログサは勢いを増し、先端の穂が大きく特に目立つようになる。その姿を見ていると、穂先の種子がこぼれたら、来年はこの場所は、今年以上にエノコログサが増えてしまうのではないかと私は心配したくなる。注目して観察をしていると、昔よりこの植物大型になり、生育場所を増やしているような気がしてならない。



エノコログサと言っても、一瞬何の植物かと考えてしまうかもしれないが、ネコジャラシと言え

ば、すぐ思い出すはずである。子供の頃この穂で、首筋などをなでたりして、びっくりさせたり、集めた種子を首の後ろから背中に入れ友達を困らせた遊びに熱中したものである。また、子猫とこの穂でふざけあったことを思い出す方もおられると思う。

エノコログサは全世界の温帯に分布するイネ科の一年生草本。我が国では国内いたるところの平野に普通に見ることができる。日本では縄文時代前半まで存在しなかったが、粟が栽培されるようになると、粟の渡来と一緒に雑草として伝わったと考えられている。

また、穀物の粟の原種とされており、交雑も発生する原因植物として知られているが、変種が生じやすいことが有名である。私達が総称しているエノコログサも、微妙な種類があるので、ここで簡単に説明する。①和名の正式名称で「エノコログサ」と呼ばれる品種であるが、種小名ビリディスの変種の一つで、緑色の花穂は比較的短め（五～六cmくらい）、直立している。また、同じビリディスの変種仲間として、花穂の色が違うものもいくつか見られる。色名を付けて、「ムラサキエノコロ」「キンエノコログサ」などと呼ばれている。②もう一点、秋のエノコログサと呼ばれる品種も、日本ではよく見られる。花期がビリディスより遅く、お盆の頃から咲き始めて秋の終わりまで見られるので、和名は「アキノエノコログサ」とい呼んでいる。①エノコログサに比べ、花穂が長く（一〇cm以上）、先が横向き、下向きに垂れ下がる。種小名はファベリである。一般にエノコログサと呼ばれるのは、このビリディスとファベリの二種とさせていただいて結構です。いずれにしても、エノコログサは交配しやすく、夏と秋の二品種以外に、花穂の長さや花期が両者の中間くらいの品種も多く見ることができる。最近よく目にするのは、中国大陸から帰化したアキノエノコログサが増えつつあることだ。特徴は草丈が一mにも成長し、晩秋まで生育していることである

ひとりの 枯草原に 日の透きて えのごろの穂は むくむくまろし 内田ち子

よい秋や 犬ころ草も ころころと 小林一茶

植物名は、「犬の子草の意味で、その穂が子犬の尾に似ているからいう。猫ジャラシはその穂で子猫をじゃれさすから言うが、これは東京の方言である。漢名は狗尾草、莠^{ゆう}である。」と牧野富太郎博士は述べている。別名はイヌッコログサ、ネコジャラシ等がある。学名は *Setaria viridis* で、属名は *aeta* 剛毛に由来する名で、小穂基部を囲む剛毛の姿から、種小名は緑の意で植物の色からである。ネコと犬の両者の名前付けられている珍しい植物名である。英語名は Fox Tail Grass と呼ばれている。

薬用には解熱、化膿、目の充血等に利用した記録がある。

食用は、一般的に認識されていないが、粟の原種と言われているので食用に使う人もいる。

花言葉は「遊び」「愛嬌で」ある。

5 オオバコ

風薫る五月に続く月と、夏の太陽がまぶしい七月の間の月、六月を好む人は少ない。この月は、陰湿な梅雨の時期で、はっきりとした晴天が続かないからであろう。しかし、植物の成長には、最適な時期である。身近な、いわゆる雑草の成育があまりにもはやいので驚く季節でもある。この雑草の中で、オオバコとネコジャラシ（エノコログサ）は最もポピュラーな植物だろう。特に、オオバコは梅雨を代表する植物と言っても過言でない。この植物の別名にギャーロッパ、カエロッパ、ゲーロッパ、蛙葉など、蛙の名を冠した名前が付いていることから梅雨時に相応しい植物といえる。オオバコは、子供の玩具、小鳥の餌、薬草、救荒植物として私達の生活に結びついてきた。しかし、地味なこの植物に関心を示す人も少なく、根絶に苦労するので嫌われ、評判はあまりよくない。



牧野植物図鑑に「東アジア各地の高地から平野まで、ごく普通に見られるオオバコ科の多年草の

雑草」と紹介するよう、どこでも見ることができる植物である。葉は基部から多数根生し、葉柄の先に大きな葉を結ぶ。花後小さく黒褐色の種子を結ぶが、この種子発芽率が良く、踏み固めた場所でも成育する力がある。最近、ヨーロッパ原産のヘラオオバコが元気である。ひと頃、包葉が極端に大きいものや、葉面が左右不同に成長し渦巻き状になったものなどの園芸種も生まれたが、盛んに栽培されることはなかった。わが国のオオバコの種類はこの程度であるが、オオバコ属は世界に250種ほど成育しており、非常にポピュラーな植物であることが分かる。

最近、子供がオオバコで遊ぶ姿を見かけないが、私の子供の頃は良くこの植物で遊んだものである。「一、二、三」でお互いのオオバコの花茎を絡み合わせ、強く引っ張り合ういわゆる「相撲取り遊び」である。勝つコツは、できるだけ太い花茎を使うこと、一日以上放置し少し乾燥気味の花茎を使うことであった。また、この葉を四方に小さく折って、釣針を通してヒキガエルの目の前でちらつかせると、初めはじっと見ているが、やがて大口で飲み込んでしまう。こんな遊びもあった。

車前草の花が咲かむと 嬉しどて かわずは雨に きほひてや鳴く 長塚節
大葉子の 広葉喰い裂く 雀かな 村上鬼城

植物名は大葉子の意味で、広い葉にちなんでいる。漢名は車前である。身近な植物のため、別名は200以上あるだろうと言われている。代表的な名前は、蛙に関する名前の他に、車前草、オンバコ、スモトリグサ、マルバ、マルコバ、テリコバなどがある。この中で車前草の由来は、この種子(車前子)は、水分を吸収すると粘り気が出で、車に付着するので、車の行く所には必ずオオバコが生えるからである。

学名は *Plantago asiatica* で、属名は足跡の意で種子が靴底に付きやすいから、種小名はアジア原産を示している。

薬用利用はでは、生薬名を全草は車前草、種子は車前子と呼び咳き止めや利尿剤に使用する。車前草・子の咳止めは、副作用が少ないので子供の咳止めには良く用いられる。生の葉は火にあぶってやわらかくなったものを腫物に使っている。平成20年までは車前草を原料とした咳止薬「フスタギン」は、副作用がなくすぐれた医薬品であったが、利益が小さいことから、医療用医薬品からはずされたのは残念である。

食用には、カラシ和え、ゴマ和え、酢味噌和え、油いため、佃煮などに利用する。

花言葉は「足跡を残す」、「足跡」である。

6 ギボウシ

ギボウシは梅雨に入ると急速に成長し、重なり合った大きな葉の間から、長い花茎を伸ばしはじめる。七月になると花茎に沢山の蕾を付け、下方から花が咲き始める。この花は、普通朝開き、午後にはしおれてしまうはかない命の一日花である。ギボウシは、ユリ科の多年生草本で、栽培と野生両者がある。日本の特産的植物で、40種以上が生育している。日本人に好まれ、江戸時代中期になると鑑賞用に広く庭園に植えるようになり、園芸種も多数生まれている。

ギボウシをヨーロッパへ紹介したのは1712年にケンペルが最初で、実際に持ち込んだのは1789年にヒッツベルトである。現在、利用され、公園やホテルの庭でよく見ることができる。

擬宝珠の 長き花茎の ひとつ立ち 日のゆく道に 傾きはじむ 香藤茂吉
花売りの 擬宝珠ばかりの 信濃おどめ 橋本多佳子

植物名は、蕾の姿が橋の欄干にある「擬宝珠」に似ているから、



あるいは葱坊主に似ているから生まれた説がある。なお、「宝珠」とは仏像の背後の頭や左右に燃え盛る火炎の形で、仏教では聖なる姿とされている。

学名は *Hosta undulata*、属名はオーストリアの医師 Hosto の名、種小名は波状の意味で葉の縁が波状になっている意

薬用に利用する場合、開花期に全草を日干しするか、必要時全草を採取し利尿に用いる。また、生の茎葉や根をつき砕いた汁をそのまま服用すると悪性の腫れ物に効きめがある。

食用は歯ざわりの良さと味の淡白さから人気がある。若葉と葉柄の白い部分を浸し物、和え物、汁の身などに利用する。他に、花や蕾を食用にしたり、塩漬けや乾燥して保存する。

花言葉は「落ち着き」、「鎮静」、「変わらない思い」、「静かな人」である。

7 クマザサ

植物学的にはクマザサはイネ科であるが、材質は木に近く、花が咲くと枯死することから「木でもなければ草でもない特異植物」となる。現在は、クマザサの名称を狭義に考えず、隈取ができる笹の総称としている。

『万葉集』(629~759)では、信濃の国の枕詞は「み篤かる」である。この「み篤かる」の「み」は接頭語で「篤」はスズタケの「すず」であると考えられている。文献ではスズタケは「雪国の山に生ずる小竹にして信濃に多し。」と記述があるように、長野県は昔から小竹、即ちササが多く生育している。県内のササの分布は南部地方にスズタケが多く、中、北部にはいわゆるチマキザサやチシマザサが多く分布している。恐らく、当時の信濃の国と都の接触は南部地方が多く、スズタケの生育の多い所の意味をこめて「み篤かる」の枕詞が生まれたのかもしれない。

『万葉集』(629~759)では、信濃の国の枕詞は「み篤かる」である。この「み篤かる」の「み」は接頭語で「篤」はスズタケの「すず」であると考えられている。文献ではスズタケは「雪国の山に生ずる小竹にして信濃に多し。」と記述があるように、長野県は昔から小竹、即ちササが多く生育している。県内のササの分布は南部地方にスズタケが多く、中、北部にはいわゆるチマキザサやチシマザサが多く分布している。恐らく、当時の信濃の国と都の接触は南部地方が多く、スズタケの生育の多い所の意味をこめて「み篤かる」の枕詞が生まれたのかもしれない。

熊笹の うす黄がまどう 山の上の 濃き藍色の 空のするどさ 木下利玄
残雪を 弾き出たる 熊笹ぞ 小沢實

(俳句では季語に選ばれていない。恐らく、隈取のできる期間が秋から春と長いためであろう。)

植物名は「ささやかな竹」の意味が由来で、牧野富太郎博士は「葉に白縁が生ずるところから隈笹と言うが、縁取笹或いは焼きのある刀身に見立てて焼刃笹とも言われている。」と述べている

学名は、*asa veitchii* で、属名は笹が由来、種小名は英国の園芸家の名

薬用は、に防湿、防臭、殺菌の作用がある。(お寿司屋さんが生のクマザサを使用目的は、お寿司が乾燥しないように、ネタの匂いが他に移らないように、腐敗が進まないように使っている)クマザサのこのような効果を上手に利用して昔から薬用に多用されてきた。

葉は「抱擁」、「孤高」である。

竹とクマザサの区別：笹の生長後に皮を脱落するものを竹、枯れるまで皮を着けているものを笹としているが、それでも厳格な区別はない。



8 シロツメクサ (クローバー)

シロツメグサ、またの名前をオランダゲンゲと言っても、どんな植物か迷う人がいるかもしれない。「クローバーのことです。」と言うと納得してくれる。類似植物にはシロツメグサと違い葉柄がなくやや大型のムラサキツメグサ（アカツメグサ）、形態がアカツメグサに似ている小型のオランダゲンゲがある。

シロツメグサは葉が三枚であるのは、キリスト教義の三位一体と結びつき、教会建築の装飾にしばしば使われたり、稀に生じる四葉は、形が十字架に似ていると、幸運の象徴



にされている。更に、身につけると悪魔から身が守れる、旅人は旅路の安全が保障される、枕の下に置けば夢で恋人に逢えるなどの幸運の

言い伝えも残っている。

クローバーの花はほこりに まみれつつ 赤蜻蛉は
とびかひにけり 高田浪吉

うまごやし
苜蓿の首飾りて 牧夫かな 清崎敏郎

物名は『竹園草木図譜』（1864）にオランダより書物及び器具が献上された時、その中の国王像並びに花器などいずれも割れ物だったので、破損を恐れて、外箱及び内箱の隙間に柔らかな枯草の詰め物があった。詰草を取り出した時、種子のようなものがあったので試み播種したら「奇草が生えた。」との記述によっている。当初この植物を和蘭ゲンゲと呼んでいたが、詰め草で白い花が咲くのでシロツメグサと呼ぶようになった。後日この植物がクローバーであることが分かり、その後クローバーの名前の方が有名になったのである。

学名は *Trifolium repens* で属名は葉が三枚からなる、種小名は枝が地上を這う意味から、生育した姿を現している。

薬用は、わが国で薬用の使用例はない。ヨーロッパでは乾燥した花を気管支炎や百日咳に、生葉をバターと塩で揉み腰痛に塗布している。

花言葉は「私を思って」、「幸運」、「約束」、四つ葉は「私のものになって」、「約束」、「幸運」、である。

その他 五つ葉は身につけているとたたりがあるが、他人に与えると良いことがある。



9 、スギナスギナ、ツクシ

春といえば、高野辰之作詞（オリジナル版）、岡野貞一作曲の文部省唱歌春の小川はさらさら流る 岸のすみれやれんげの花に にほひめでたく 色うつくしく 咲けよ咲けよと ささやく如くを思い浮かべる人が多いと思う。日本の春の原風景として人々に定着している姿である。春が、音や色、香りを乗せて訪れてくるような歌である。植物は日中が長くなり、気温が高くなると、春を決して忘れることはなく、様々な植物が枯れ草の中から新たな芽を出してくれる。



早春の道端や土手の枯れ草から最初に芽を出すのがツクシである。このツクシが枯れてかさかさになる頃、スギナが同じ地下茎から芽を出してくる。この植物の形態は、地下茎から二種の枝を地上に出し、そのひとつが孢子茎のツクシで、もう一方の栄養茎がスギナである。二つの名前を持つ

植物であるが、学問的にはスギナと呼ぶのが正しく、作詞五十野惇、作曲早川史郎の「ツクシは誰の子、杉菜の子、土手のあちこちで。笑っている……………」の童謡を思い起せば納得できるだろう。

スギナは至る所の原野、道端等に生えるトクサ科の多年生草本で、地下茎は長く地中を横走して暗褐色をなし、節から地上茎を出す。私にとってツクシやスギナは、子供の頃の思い出が詰まった植物である。その遊びは、ツクシを取って、友人の頭を叩くと胞子部分からでる緑白色の粉で着色したり、スギナを採り、節のところから茎をいったん抜き、改めてそこに差し込み、どこで接いだのか問う遊びであった。

杉菜は春の姿で、子供の頃の思い出させる植物であるが、よく言われる言葉に、スギナの根は深く「疑獄まで届く」の諺通り、庭にはびこるスギナの除去に頭を痛めている。

しかし、杉菜の生育は酸性土壌ではびこるが、アルカリ性（石灰を散布）すると生育が止まるので何とか対応している。

わが国で古くから身近な植物であるにもかかわらず、あまり詩歌によまれてこなかった。ツクシを詠ったものは、の藤原長清（生没不明）編纂の『夫木和歌抄』（1225）に掲載されている民部卿藤原為家（1198～1275）作の一首が最初とされている。それでも、江戸時代となり俳諧が盛んになると、この鄙びた姿に興味を示すようになったのか、多くの人々が取り上げるようになってきた。

さほ姫の 筆かどぞみる 土頭菜 雪かきわくる 春の景色は 藤原為家
つくづくし ころに寺の 跡もあり 千代女

ツクシの名前は、地上に突き出るように芽を出す姿から、或いは、スギナにくっついて出てくることから「付く子」、袴の部分で継いでいるように見えることから「継ぐ子」となった説等がある。漢名はその形状が「筆」に似ていることから、「土筆」という字が当てられている。別名土頭菜、土筆、土筆菜、筆の花等と書いたり、つくしんぼと呼んだりする。いずれも形態や食用にすることから生まれた名であろう。中国名は筆頭菜である。次に、スギナであるが、杉の葉に似て食用になるので「杉菜」となった。別名は、松葉を接いだように見えるので接ぎ松、接続草などがある。学名は *Equisetum arvense* で、属名は *equus*（馬）+ *saeta*（刺毛）の意で、細い枝を多数、段々に輪生するスギナの形を馬の尾にたとえたもの、種小名は、原野の意で、自生する植物という意味となる。ちなみに英語では、Horse Tail（馬の尻尾）と呼んでいる。

薬用は、非常に古くから用いられており、陳蔵器（生没不明）著の『本草拾遺』（7397）には「問荊」の名で「結気、瘤痛、上気、気急に煮汁を服す。……一名接続草という」記述を見ることができ。一般に、地上部を日干しにしたものを生薬名を問荊と呼び解熱、咳止め、利尿に、土筆は胞子の粉を切り傷に利用する。また、煎じ汁か、生葉をすりつぶしたものを冷湿布する。ヨーロッパでも、湿疹などで活用されている。

食用には、杉菜も土筆も江戸時代から料理の材料であった。胞子を出す前の土筆を、胞子穂（頭）と袴（鞘状の葉）を除き、茎を、汁の実、酢の物、お浸し、煮物等にする。スギナは伸びる前の若いものを、一度茹でてから細かく切り、佃煮に調理する。その他、若い栄養茎を乾燥・焙煎したものを茶として用いる。特に土筆は明治天皇の好物で、明治の中頃宿御苑で促成栽培をした記録が残っている。味は柔らかく濃厚な甘みがあり、土筆和え、佃煮、酢の物に利用する。

花言葉は、杉菜も土筆も同じ「向上心」「意外」「努力」である。

10 スベリヒユ

真夏、植物の成長が最も早い季節である。この頃は、畑の雑草除去を少し手抜きすると、大繁殖してしまい、大変なことになってしまう。一方で、水分不足でしおれる植物も多く見ることができ。しかし、スベリヒユは別格で、ますます茎を太くし元気に繁殖している。子供の頃、父からスベリヒユは台湾では食用にしていると教えてもらったことがあった。その時、なぜこのような草を食べるのか不思議に思ったことがあった。スベリヒユを見ると今でもその言葉が頭をよぎるのであ

る。

スベリヒユは中近東が原産で、世界の多くの地域に生育している。我が国でも畑、路端、庭園、荒地等いたる所に生えるスベリヒユ科の一年生草本で、全体が肉質無毛、乾燥耐性強い植物である。根は白色、茎は根元から枝分かれして地面を這い、盛んに枝を出し多くの葉を付ける。茎の長さは一五～三〇cm位、滑らかな円柱形、紫赤色を帯びている。葉も紫赤色を帯び、葉質は厚く、柄はない。夏、枝先に集まっている葉の中心に数個の柄のない小さな黄色の花を朝早く日光を受けて開き、午後には閉じてしまう。果実（蓋果）は熟した時、上半分を帽子のように脱落し、その中から細かく黒い種子を多数放出する。類似植物には野菜として栽培されるオオスベリヒユやポーチュラカの名で親しまれているハナスベリヒユ、マツバボタンがある。

古くから膾炙されてきた植物であるが、詩歌に登場はそれほど多くはない。但し、スベリヒユの繁殖力のすごさは万葉の時代にも知られていたらしく、『万葉集』（629～759）にもそのことを詠んだ短歌が二首採用されている。

入間道の 大家が原の 伊波為都良 引かねばぬるぬる 吾にな絶えそね

作者不詳(万葉集)

釣るされて 一期まひぬ どり苺 小林一茶

植物名は「滑りヒユの意味で、食用として茹でて食べる時に粘滑があるからだと言われ、又葉がなめらかであるからだとも言われている。イハイズルは這い蔓の意味で、この草が地面を這うからである。イは発語で意味はない。漢名は馬齒莧である。」と牧野富太郎博士は述べている。別名は身近な植物だけに、数多く残されており馬齒菜、五行草、地馬菜、馬蛇子菜、長寿菜、老鼠耳、宝釧菜等の他、方言ではヒョウ、ヒョウナ、スメリヒョウ、タコグサ等がある。別名の由来は、利用方法や形態による。なお、イハイズルには次のような説がある。春登（1773～1836）著と言われる『万葉集名物考』（発行年不明）には「按に伯耆の国にて、いはみづるといふは馬齒莧也、国人云、此草はいとつよきもの也、引て久しく軒にかけ置ても枯ずしていとつよきものなるかゆへに、祝ひの義に取れりと、元より都良は蔓なれば、祝宴に同じ。」とあるので、いはみづるはスベリヒユの方言に落ち着いたという説である。

学名は *Portulaca oleracea* で、属名は porta（入口）の縮小形 polutula で、果実が熟すと蓋が取れ口が空く意、種小名は食用蔬菜の意で、食用にするからである

薬用は、茎葉の天日乾燥したものを生薬名を馬齒莧と呼び解熱、解毒、消炎、利尿、生の葉の汁を毒虫の痒みに使う。中国では『開宝本草』（973～974）に正條品として収載されたのが最初で、『蜀本草』（935～960）にも馬莧の一名として馬齒莧を上げている。

食用は、初夏から秋にかけて茎葉を採取して、熱湯でゆでて水にさらし、油いため、あえもの、汁の実等にする。山形県では「ひょう」と呼び、茹でて一種の山菜として食され、時には、干して保存食とした。また、正月の縁起物料理として、あるいは病よけとして食べられてきた。また沖縄県では念仏鉦と呼び、葉物野菜の不足する夏季に使われる。

花言葉は、スベリヒユにはない。

11 タンポポ

タンポポの種類は多く、『新訂牧野新日本植物図鑑』でタンポポと言う名で調べようとしても見つけることができない。図鑑には、タンポポの名称を付した植物は、ヤツガタケタンポポ、ミヤマタンポポ、カントウタンポポ（アズマタンポポ）、エゾタンポポ、シロバナタンポポ、ヒロハタンポポ、カンサイタンポポ、セイヨウタンポポ、フタマタタンポポの9種が収載されている。世界では約235種が確認されている。種類が多いのは、生育に地域特性があるからである。長野県は我が国の中央に位置



で、エゾタンポポ、カントウタンポポ、カンサイタンポポ、セイヨウタンポポ、シロバナタンポポ

等をよく目にする。

最近のタンポポの話は、在来種と西洋種に関することが多い。西洋タンポポが我が国で最初の生育が報告されたのは、明治37年（北海道である。長野県では大正年間松本市でされた記録がある。両者の意大きな違いは、在来種は自家不適合性*のため一個体だけでは種子ができない。一方西洋種は、単位生殖で雌蕊が受精せず種子を作ることと、種子が在来種に比べ軽く、冠毛の長いので風に乗って遠くへ運ばれやすい。この違いが繁殖率の差となっている。



注*：花粉の両生殖器官が健全で受粉が正常に行なわれても同一品種では受精しない性質

欧米では『聖書』等に良くに登場し古くから親しまれている植物である。

しみじみと 春に日はてり たんぽぽの花は黄金と 輝きており 三ヶ島霞子

たんぽぽや 折々さます 蝶の夢 か賀千代女

植物名は「タンポポの語源は恐らくタンポ穂の意で、球形の果実穂からタンポ（布で綿をくるんで丸めたもの。拓本などに使う。）を想像したのであろう。」

と牧野富太郎博士は述べている。

学名はTaraxacum platycarpumで、属名はギリシア語のtarexos 病気と akos（治療）の合成語で、治療に使う意、種小名は果実が扁平拡大している意である。

薬用は生薬名を蒲公英と言ひ、全草、根を強壯、消化不良、乳不足、発汗等に利用。

食用は、我が国では以前は良く使われていた。今日では花を刺身のつまに、根をコーヒーに利用している。ヨーロッパではフランスを中心にサラダ菜として市場で販売されている。

花言葉は「解き難たき謎」、「軽薄」、「神託」である。

ニホンタンポポ(在来種)とセイヨウタンポポ(外来種)の見分け方



出典：Wipedia

12 ハコベ

『藤村詩集』に収められた『落梅集』の序文に「われ信濃なる山家に草枕ひき重ねて、ここに早や二とせ、客心慰めかねし折々書き綴りなとしけるをとりとあつめて落梅集といふは………」と記している。その最初の詩が

小諸なる古城のほとり 雲白く遊子悲しむ 緑なす 繁蕪は萌えず
若草も藉によしなし しろがねの衾の岡邊 日に溶けて淡雪流るである。

本格的な春が待ち遠しくなると、私はこの詩を毎年思い出す。同時に、父が私に渡してくれた『藤村詩集』（明治37年9月4日発行、大正4年4月10日改定13版）を開くのである。父がどのような青春を過ごしたか語ることにはなかった。しかし、詩集の保存状態から、父の青春を垣間見ることができる気がして、私はこの詩集を宝物のようにしている。



「青春」人生の春である。この時期は人生で最も素晴らしい時であるよう、自然界でも春を待つ気持ちは、4季で一番嬉しい時ではなかろうか。長野県の春は遅い。それでも3月になると日当たりのよい所では、七草に選ばれているハコベも芽を伸ばし始める。ハコベは、私達の身近に存在するいわゆる雑草の一つで、国内どこの路ばたや畑に普通に生える越年生草本である。秋に芽を出し越冬し、春になると茎を叢生し、地面に広がるように成長する。『新訂牧野新日本植物図鑑』には、ハコベと名前が付く植物は、ウシハコベ、ミヤマハコベ、ツルハコベなど一種収載され、類似の多い植物である。しかし、ハコベは葉の形や大きさ、無毛から容易に他種と区別できる。

このハコベ、オオバコと良く比較されるが、生育の習性の違いは、どこでも育つが、ハコベは人の声の聞こえる所にのみ生育する点である。奥深い山道でも人が通る場所では、必ずオオバコを目にすることができるが、ハコベは人が耕す畑や路傍、庭とその周辺でしか生育しないからである。



ハコベの特徴は花が開くまでは柄が直立しているが、受粉をすませると柄が曲がり、下を向く。やがて種が実ると、柄は急に立ち上がり、上向きの実の先が破れて少しずつ種がこぼれる。実が下向きのままでは種が一変医零れてしまうからである。

七草に選ばれているよう、古くから私達と生活をともにしてきた植物である。食用が主だったのか、江戸時代まで詩歌には殆ど選ばれなかったが、明治以降は良く使われるようになった。

けふぞかし なずなはこべら せりつみて はや七種のおものまるむ 慈鎮和尚
カナツリヤの 餌につかねたる かこべ哉 正岡子規

植物名の由来は、ハコベラの略と言われるが、意味は不明と牧野富太郎博士は述べている。漢名は繁縷である。別名には、アサシラケ、ハクベラ、トキシラズ、ヒヨコクサ、鶏腸、皆磁草など多い。由来は、アサシラケは朝日が当たると花が盛んに開くから「朝開け」が転化、ハクベラは葉が良く配置されて生育するので「葉配り」から、トキシラズ（冬でも花が咲く）ヒヨコクサ以下は鶏のえさにするからである。



学名は *Stellaria neglecta* で、属名は星の意、種小名は「つまらない」意から、星型の花を咲かせ、どこでも見られる植物となる。

薬用には、多くの国で使われている。わが国では、日干した茎葉を生薬名をはんろう 藜藜と呼び、利尿、催乳や粉末を塩と混ぜ歯槽膿漏の歯磨きを使うほか、生の茎葉を健胃、整腸、便秘などに使う。

食用の歴史は古く、丹波康頼の『医心方』（982～984）をはじめ『百姓伝記』（1682頃）、『救荒本草啓蒙』（1842）など、多くの書物に見ることができる。現在も茹もの、ひたしもの、ごま和え、味噌汁の具に利用している。

13 ハルジオン（ハルジオン）、ヒメジオン（ヤナギバヒメギク）

春は花が美しい季節である。この頃、あらゆる空き地や道端や敷石の間に、たくましく成長する姿を現す、いわゆる雑草にハルジオンがある。多くの人々は、余りにも身近なこの植物に関心を示さず、植物名を覚えようとしない。



ハルジオンの来歴を調べると大正年間、園芸植物として輸入され小石川植物園で栽培されたのが野生化したものである。当初は観賞用だけでなく薬草としても考えられていた。

もうひとつ、混同されている植物にヒメジオンがある。ヒメジオンはハルジオンに比べ渡来時期は早く明治初年頃である。渡来時期は早かったが今日ではハルジオンが先輩格のヒメジオンを追い出して、春の野草の王座を占めるようになっている。理由は、ハルジオンは多年草であること、ヒメジオンより根生葉が強大であることその他に、花の時期が春から5月頃と一か月速いことが優位性を保っているのだろう。このような生育状況を考えると、両者の植物の相違が分かる。

このため、この植物を書こうとした時、両者を一緒に触れた方が良かったと思った。但し、どちらを先に書くか迷った。その理由は、両者とも外来種であるが、渡来時期がハルジオンは1920年頃、ヒメジオンは1865年頃である。花期はハルジオンは4～5月頃。ヒメジオンは六～一〇月頃と違いがあり、優位性に迷ってしまった。決め手は花の名前がハルジオンと春がついているので、この

項ではハルジオンを優先して書く。

ハルジオン：北アメリカ東南部原産のキク科の多年草。大正年間に園芸植物として輸入された。茎は「中空」で直立，茎葉の基部は耳形となって茎を抱いている。花は大型で径2 cmに近く、花は開花直前に紅色に染まり少しうなだれたよう形で咲いている。種子は頑強で、一旦種子が落ちるとその冬に根葉が地を覆ってしまうほどである。植物名は漢字で春紫菀「春に咲く、シオン（紫菀）」という意味。標準和名はハルジオンであるが、植物学者の牧野富太郎博士は、同類のヒメジオンとの類似しているが、花の咲く時期からハルジオンと命名したと述べている。別名はハルジオン、ハルシオン、貧乏草等がある。貧乏草の由来は「どんな貧乏な家の庭にも生える」「手入れをされた庭には生えず、手入れの行き届かない貧乏な家の周囲に生える」が要因と言われている。

学名は *Erigeron philadelphicus* で、属名はギリシャ語の eri（早い）＋geron（老人）」が語源で、早く咲き（春の花）、白い軟毛で覆われた花という意、種小名は原産地のフィラデルフィアを示す。

ヒメジオン：北アメリカ原産のキク科の2年草。明治維新前後に観賞用に渡来した。茎は「中空でなく」直立、高さ30～120 cm、粗毛がある。葉は披針形或いは長楕円形で互生、全縁又はあらいきよ歯があり、質は薄く膜質で両面毛がある。頭花は蕾の時から直立しており約2 cmの花を多数つけ、普通は白、時に淡紫色を帯びる。

植物名は漢字が姫女菀で「姫」は「小さい」、「女菀」は「中国産の野草」を表す。別名は鉄道草、柳葉姫菊、貧乏草等がある。学名は *Erigeron annuus* で、属名は eri（早い）＋geron（老人）、で灰白色の軟毛で覆われた早く花の咲く意、種小名は一年草の意である。

詩歌の対象では、俳句の世界は、ヒメジオンは夏の季語であるがハルジオンは対象になっていない。講談社版『カラー図説日本歳時記』にはヒメジオンのみ収載されている。また、北隆館『花歳時記大百科』には両者は収載されているが、俳句の事例は記載されていない。この理由は、恐らく渡来時期によるものだろう。

明治初年 この方にして 日本の どこにでも咲く 姫女菀の花 小野昌繁
ひめじおんの 白き群落 身をしずめ 磁性まぎれなく 北を指す針 坪野哲久
姫女菀 しろろ暮れて 道遠き 伊東月草
姫女菀 蝶つとはなれる その速さ 阿部みどり女

薬用は、日本では確認できないが、アメリカではハルジオンは利尿や健胃に、ヒメジオンは結石に使われていた。

食用は、新芽の頃の両者の植物は食用になる。

花言葉は、ハルジオンは「追想の愛」、ヒメジオンは「素朴」、「清楚」である。

14 ヒメオドリコソウ

2月、立春が過ぎると気持ちは少し春に傾く。中務卿・具平親王は早春の野辺を次のように詠っている。

夜もすがら 思ひやるかな 春雨に 野辺の若菜の いかにもゆらむ

春雨に野原の若菜は青々と芽をだし始めることだろう。春の訪れが間近である風景が伝わる歌である。若菜とは、春の初めに生える食用の菜であるが、その頃になると野草も生えてくる。野草は少し手を抜くと、すごい勢いで繁茂し、主客の若菜の成長を抑えるほどになってしまう。我が



家の庭でもナズナ、ハコベ、ヒメオドリコソウ等どこから種子が飛んできたのか不明だが、ともかく元気がいい。

よく観察していると、これ等の野草、雑草と呼んだ方がよいのかもしれないが、時代と共に種類が変化していることに気が付く。子供のころの記憶では、生家の裏の畑ではホトケノザが多く、ヒメオドリコソウを目にすることは少なかった。現在の我が家の庭では、ヒメオドリコソウが勢力を強めている。この傾向は、散歩の途中に目にする道端や空地、畑等で群落を作るこの花の姿に出会うことが多いので確かであろう。繁殖力が強く在来植物を駆逐しているのかもしれない。

ヒメオドリコソウは、ヨーロッパ、小アジア原産のシソ科の1~2年草で、主に都会地付近で雑草となっている。南アフリカ共和国を訪れた時、ガイドは「南アフリカには在来種が数多く生育している。しかし、最近はやりに外来種を輸入してきたので、在来種に弊害が生じてきている。在来種を保護する動きが生まれてきた。

類似植物には、オドリコソウがある。生育地は半日陰に多く生える多年草で、成長すると高さが三〇~五〇cm、花も大きいので区別は容易である。他に、白花ヒメオドリコソウや一九九〇年代に帰化した切れ葉ヒメオドリコソウ、黄色い花を付けるツルオドリコソウも生育している。

雑草類はあまり詩歌の対象にならない。理由は植物が小型である、植物名が長い事などから詠われることが少ないのであろう。

名を知りて ふと目がゆきぬ 道端に ヒメオドリコソウの 群れてざわめく 茂志茂
背を丸め 踊子草の 花をみし 保田一豊

オドリコソウの名前の由来は、葉の姿が笠をかぶった踊り子が茎を取り巻いて輪になって踊っているように見えることが由来である。ヒメオドリコソウは、背丈・葉や花の大きさがオドリコソウの半分以下で小さいため「姫」の名を冠して呼ばれるようになった。しかし、よく観察すると、オドリコソウでは花の段の間が広いが、ヒメオドリコソウは互いに接近しており、見かけの印象はかなり違っていると思うが、詮索無用と言ったところか。漢名は、姫踊子草である。学名は *Lamium purpureum* で、属名はギリシア語で *laipon* は喉で、花の筒が長くのど状に見えるから、種小名は紫色の意で花の色による。

薬用には、根を使い外用剤として打撲傷や腫れ物に使っていた。食用は、春の若芽をお浸し等に使うことができる。

花言葉は、愛敬である。

15 フキ (フキノトウ)

フキノトウは立春が過ぎ、寒さがゆるむ日の間に急に大きくなる。ほろ苦さと独特の香り我あり、春の香りを最初に伝えてくれるハーブである。通常フキと言えば食用にする根出葉の葉柄のことで、フキノトウとは区別しているこのため、花蕾を「ふきのとう」、春から夏にかけて伸びる葉柄を「ふき」とよんでいる。食用の風習は『出雲風土記』(713以降)や延喜式(905~927)に記載があるので、古くから生活に取り入れられていたことが分かる。フキは山フキと里フキに大別できるが、



特徴は同種でも地域により生育状況に大きな違いがあることだ。

味噌汁に 落の莖をば 刻み入れて 香にたつ朝 厨明るき 香藤礼子

落味噌を 子になめさせて 叱られる 古川柳

植物名は、フキノトウは花芽のフキノトウが早春土の中から「吹き出る」ように生えてくる姿が由来。フキはつきりしていないが、「冬黄き^{ふゆき}」の中略とする説がある。学名は *Petasites japonicus*、属名はギリシア語のつばの広い帽子から成長した姿を、種小名は日本に産する意。

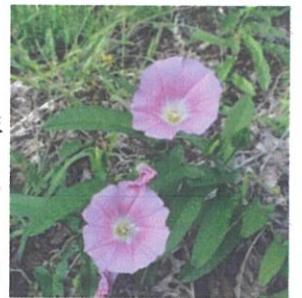
薬用には、「陰干を煎じて鎮咳、去痰、解熱、風邪、気管支炎などに、炭の上に置きその煙を吸うと鎮咳に、料理に使うと特有の苦味質は胃の消化を助け、食欲増進に効果がある。

食用は、味噌焼き、味噌炒め、酢味噌和え、醤油煮、てんぷら、塩漬など広く、つぼみを刻んだり、花をつまんで味噌汁に散らしてもよい。

花言葉は「待望」、「愛情」、「仲間」「待望」「真実は一つ」である。

16 ヒルガオ

一年で一番人気のない月を問うと、6月と答える人が多い。陰湿な梅雨の季節で、明るさが感じられないからかだろう。この月を陰暦では「水無月」と呼ぶが、意味を「炎暑のため水が涸れ、水のない月」と知るとおかしな呼びかたと思わざるを得ない。新暦と陰暦の差が約一月余もあるため、このようなことがまかり通っている。無機的な数で表現する月名より、文学的な表現の月名のほうが、私は心を豊かにしてくれると思う。しかし、現代社会では許されなく、自然の姿と乖離している月名を平気で受け入れている。無理を知りつつ、こんな矛盾を正してくれないか思うことがある。6月は、私達には好まれない月であるが、植物には最も貴重な季節である。



この梅雨の時期に咲き始める花をアメフリバナ（雨降り花）と呼ぶことがある。わが国のように南北に長く気温差がある国では、アメフリバナの名称も必ずしも同一植物でなく、地域により様々な植物が対象になっている。長野県内に限っても、木ではタニウツギ、草ではホタルブクロ、ウツボグサ、ヒルガオ、コヒルガオなどを上げることができる。この中でアメフリバナと呼ぶことが一番多いのがヒルガオだろう。この花を摘むと雨が降る、梅雨になると咲きだす、雨が降ると花が長く開いているのが命名の原点のようだ。私は、ヒルガオが繁殖し始めると、「この花を摘むと雨が降るから摘んではいけない。」と母に言われた子供の頃を思い出す。大人の注意は子供にとって印象深いもので、雨降りアサガオが正式な名と長い間思っていて、ヒルガオと同じと知ったのは、しばらくしてからであった。

ヒルガオはわが国全土、朝鮮半島、中国に分布するヒルガオ科の多年生草本で、野原や道端に自生している。地中を長く横に這う地下茎から細い茎を出し他物に巻きついて繁殖する。葉は長楕円状披針形で長い葉柄がある。花は淡紅色、時に白色ロート状の合弁花を日中に開く。あまりにも繁殖が盛んなため、花の姿と裏腹に農家の人には嫌われる植物である。同属植物に花が小型のコヒルガオ、海辺に成育するハナヒルガオがある。

日本原産の植物のため、古くから知られていた。『万葉集』(629~759)には、美しい意味の顔花^{かおはな}の植物が四首収載されている。これ等が詠まれている環境や生態、季節からヒルガオ、カキツバタ、オモダカが対象植物と推測されている。この中でヒルガオと思われる歌は大伴家持の

高円の^{たかま}野辺のかほ花 おもかげに 見えつつ妹は 忘れかねつも

がヒルガオを示していると言われている。

遠方の ものの声より おぼつかな みどりのなかの ひるがほの花

与謝野晶子

ひるがほに 米つき涼む あわれ也

松雄芭蕉

昼顔の 花に干くや 通り雨

正岡子規

植物名の由来は、アサガオが朝に花が咲き出すのに対し、ヒルガオは午前十時頃咲きだすからである。漢名は施花せんか又は鼓子花こしかを使うが、前者は花びらが蕾の時回施しているから、後者は花を二輪採り背中合わせにつまむと鼓の形になるからである。別名の主なものは、花の美しさを示す容花、顔花、貌花、花を摘むと雨が降ると言う言い伝えから、夕立花、雨降り花などがある。その他、昼顔、鼓子花、チョコバナ、オオヒルガオなどある。学名は *Calystegia japonica* で、属名は Calyx 萼と stege 蓋の合成語で萼を覆う蓋がある意で、二枚の大きな包が萼を覆っているから、種小名は日本に生育することを示している。

薬用には、生薬名を施花と呼び、主に民間療法として全草の陰干を煎じて、軽い糖尿病、緩下剤、利尿剤に、生の葉をもんだ汁を虫刺さされの患部につける。

食用にする場合、春の若芽を茹でて水にひたしたものを、和え物やご飯に混ぜたり、根を七～八時間程度漬けて灰出したものを料理に使うこともある。

花言葉は、絆、友達のよしみ、情事である。

17 ホトケノザ

昔から農業は雑草との戦いで、時には収穫が皆無になってしまうことも生じた。とは言え、環境が変わると雑草はすぐ姿を消したり、異常に繁茂したりすることもある。雑草などと呼ばれるため、私たちは関心を示さないが、よく観察すると、個々には素晴らしい植物と再認識することもある。



代表的な雑草のひとつに、ホトケノザがある。この植物は、身近でよく見られ、優雅な名前や花の美しさから比較的知られている。日本の固有種と思われているが、畑作物の伝来とともに、大陸から帰化した植物と言われている。世界では、アジア、ヨーロッパ、北アフリカと広い範囲に分布しているが、原産地は不明である。このホトケノザはシソ科に属し、越年性の1～2年草である。主に春に上部の葉のわきに紅紫の小さな唇形花を数個蜜に輪生するが「閉鎖花」も見ることができる。花には通常昆虫により受粉する「虫媒花」と風などより受粉する「風媒花」がある。閉鎖花とは自家受粉ができる花のことで、雑草の多くは、閉鎖花を持なので、繁殖が盛んになるわけである。私自身はまだ見たことがないが、まれに白い花を咲く種もある。

花は一年中見ることができ、寒さに強いのが特徴といえる。しかし、春の咲く姿が一番見事で、まるでレンゲ畑かと思うほど紅紫色に染まる風景を目にすることもある。花は小さくそれほど目立たないが、よく観察するとその可憐さに感動する。遠目ではわからない美しさを秘めた他花で、唇型をした花に自然の造作の見事驚くばかりである。

わが国固有種と思われるほど、古くから知られてきた植物であるが、いわゆる雑草に分類されてきたのか歌題の対象になることはほとんどなかった。

三界草 咲き競いつつ 早春の 野辺おだやかに 夕陽がとどく 鳥海昭子

日のひかり ひとときとどき 仏の座 山口速

植物名の由来は、茎頂に咲く花の下にある大型の二枚の苞葉が仏が座っている蓮台を連想させることからこの名が生まれた。別名には、サンガイグサ（三界草）、ホトケノツヅレ、カスミソウ、クルマバナ（車花）などがある。三界草は花と葉が段々につくから、カスミソウはあまり目立たないから、車花は葉が茎に付く姿からである。漢名は寶蓋草が使われる。

学名は *Lamium amplexicaule* で、属名はさまざまな説があるが、ギリシア語の laipos（喉）から花の筒が長くてのど状に見える意、種小名は抱茎の意で葉の姿から付けられた。

日本では、薬用植物として使われないが、中国では寶蓋草の名で主に抗炎症薬として打撲などに使われる。成分が不明で、有害植物とも言われているので、食用は避けて欲しい。特に、春の七草に選ばれているホトケノザとは別種で、七草ホトケノザキク科のコオニタビラコことで注意しなくてはならない。

花言葉は「調和」、「小さな幸せ」が知られている。

18 ヨモギ

やっとな芽を出したヨモギは柔らかな新芽だけ草餅の材料としては最良である。草餅の美しい若草色は目に優しく、ほのかに香るヨモギの匂いは、春が来たことを体で感じさせてくれる。この植物は、特徴のある香りがあるので、魔除け、医療用、食用にと世界各地で古くから使われてきた。新鮮なヨモギは、端午の節句に菖蒲と共に束にして軒先に挿したり、ヨーロッパでは魔法、呪術に結びつけていた。また、中国から伝わった薬玉（久寿玉）にもヨモギが使われているのはその例である。



雪しろの 川の中州に 草よもぎ 伸びを摘みて 母いましめぬ 峰村国一
おらが世や そこの草も 餅になる 小林一茶

植物名は語源不明、漢名の「蓬」はヨモギではない、「艾」が正しいと牧野太郎博士は述べている。『大言海』ではよく燃える草（善燃草）が語源と記述している。ヨモギの種類は多く『新訂牧野新日本植物図鑑』にはヨモギと名前がついている植物は17種もある。学名は、*Artemisia indica* で、属名はギリシア神話の女神の月の女神アルテミス（ダイアナ）の名にちなみ、種小名はインドに産するである（意味は不明）。ギリシア神話ではアルテミスは女性の守護神である。このため、この草を月の女神に捧げて婦人病に効くとして女性を守る草となった。

薬用は、葉の生薬名を艾葉、葉から採取する毛を熟草と呼びんでいる。他に、生葉、根や全草を使うこともある。効能は、葉は強壯、去痰、健胃、頭痛などに、熟草はお灸に、生葉は虫刺され、止血などに、根は薬用酒として喘息や強壯などに、全草は浴用剤として冷え性や腰痛などに利用。

食用は、最初の利用は、周（BC1100～BC256頃）の幽王（紀元前782～771）が、3月3日の曲水の宴の折に蓬餅を食べたら精神が安定し、国家が平安になったので、以来この日に食べるようになったと伝わっている。葉の神様として知られる小彦名命が病人にヨモギ餅を食べさせると回復したので、餅に混ぜるようになったという神話がある。ヨモギ餅など食用の歌題に使われるようになるのは、江戸時代以降のようだ

19 ワラビ

春の山菜の王者はなんと言ってもワラビである。ワラビを食べる頃になると春の訪れと、いよいよ初夏が近いことを知る時となる。以前スコットランドを旅した時、ネス湖の周辺にワラビが沢山生えているのを見て、ガイドにイギリスではどのように食用にするか尋ねたら、このような植物を食べるのかとあきれられたことがあった。



あさなゆうな 食ひつつ心 たのしかり 信濃のわらび みちのくの蕨
香藤茂吉

折りもてる 蕨しおれて 暮遅し 与謝蕪村

植物名は諸説がある。牧野富太郎博士は「ワラはから（茎）に通ずるので、から（茎）め（芽）か

ら転じたものである。」と述べている。一方、「ワラビ」は早春に発生して、自然に萌えだしやすいことを、ちょうど蒿火よもぎの燃え易いことに比較して「ワラビ」の名がでたという説もある。

学名は、*Pteridium aquilinum*、属名は pteron (翼) の縮小形で、葉形が鳥の翼に似ているから、種小名は鷲のような意である。

薬用に使用する場合、根茎と地上部を乾燥後細かく裁断し、煎じて利尿や腫れ物に利用してきた。

食用には、日本人は昔からこの若芽を食用にしおり、平安時代の『和名抄』(932)に、未だ葉を広げない若い芽を熱湯につけて食べていた記録がある。通常、若芽をあく抜後、或いは日干しにしたものを戻して食用にする。また、秋に根を掘り、砕いてから澱粉を採取する。この澱粉は、滋養強壯に利用するほか、蕨餅や団子に加工したり、和傘や提灯の骨に和紙を貼るとき糊に使ってきた。

その他の利用：蕨糊は粘気が強いので柿渋と混ぜ、油障子、傘、合羽の製造の必需品だった。花言は「不恋の愛」、「真面目」、「不思議」である。