

# 山菜の豆知識

## ワラビ

ワラビは、古くは「万葉集」に詠まれており、この時代からワラビに特有の季節感をもっていたことがうかがえます。

また、天明・天保の大飢饉のときに飢餓を救った上杉鷹山公の時代の山菜書にも、ワラビをアク抜きして食されていたことが記載されています。

赤池一彦(新特産シリーズ ワラビ)より抜粋

## ゼンマイ

東北地方には、ゼンマイの綿毛を使った織物があります。ゼンマイの新芽を採取した後、食用の茎と綿毛を分離させ、その綿毛を集めておいてゴミを取り除き、天日でよく乾燥させます。夏頃に90度程度で蒸し上げ、それを乾燥させ、真綿や水鳥の羽毛を混ぜ合わせ糸を紡ぎます。

ゼンマイの布は保湿性や防水性に富み、防虫防カビ効果があると言われています。

ゼンマイの語源は、「千巻き(せんまき)」に由来するという説と巻いた姿が古銭に似ているからという説があります。

## チシマザサ

チシマザサは、棹の基部が弓状に曲がっていることから、ネマガリタケの別名があります。

チシマザサはアクが少ないので、皮をむいてアク抜きせずに味噌汁や煮物にしたり、皮付きのまま焼いて皮をむいて食べたりもします。

また、棹は農作物の支柱や竹細工にも利用されています。

## 行者ニンニク

行者ニンニクという名前の由来は、山にこもる修験道の行者が食べていたことからとも言われているが、逆にこれを食べると滋養がつきすぎて修行にならないため、食べることを禁じられたからとも言われています。

また、北海道ではアイヌネギと呼ぶこともあります。

## コシアブラ

コシアブラの木材は、米沢市に伝わる木工工芸品の笹野一刀彫(おたかぽっぽ)を作る際の材料として用いられています。

コシアブラの枝は、皮をこするときれいに抜け、芯と皮とが分離することから、これを刀と鞘に見立てて子供の玩具とされてきました。このことから「刀の木」とも言われているようです。



## 森からのおくいの 山菜編

編集・発行：山形県村山総合支庁森林整備課・村山地域林業振興協議会

〒990-2492 山形県山形市鉄砲町二丁目19番68号 TEL 023-621-8286

ブックデザイン 及び イラスト：樋口有希

山菜料理協力：鎌田春菜

山菜写真協力：設楽國雄、西川町、山形県衛生研究所

発行日：平成24年 2月