〔報告〕

秦野市及び平塚市における野山の植物の食用利用

熊谷友彦[*1]　亀山敬子[*2]　石黒達也[*2]　小早川和也[*2]　鈴木尋恵[*2]　高橋耕平[*1]
田中千恵[*2]　田辺太一[*2]　東浦郁恵[*1]　村松美由紀[*1]　渡辺悠香[*2]　藤吉正明[*2]

目的

本調査では，私たちの生活に欠かせない「食」に着目し，秦野市及び平塚市において地域の人々がどのような野山の植物を，またどのような方法で食してきたのかを明らかにすることを目的として，文献調査と聞き取り調査を実施した。

方法

調査地は，秦野市及び平塚市の田畑，雑木林，河川などの里地里山的な景観が広がる地域とした。具体的な地名としては，秦野市では曽屋・南矢名・北矢名・名古木・東田原・西田原・柳川・千村・渋沢・今泉・上大槻・下大槻とし，平塚市では北金目・南金目・高麗・万田・出縄・高根・上吉沢・下吉沢・土屋とした。

データの収集は，文献調査と聞き取り調査の２通りの方法をとった。文献調査は，両市の歴史や民俗がまとめられている市史（秦野市1987，平塚市博物館市史編さん係1993）を中心に調査し，地域の食用植物の記載があった場合にそれらを記録した。また，聞き取り調査は，調査地に赴き，農作業や散歩をされている方々に声をかけ，地域の方であることを確認した後，過去または現在身近な地域でどのような野山の植物を，またどのような調理方法で食してきたのか質問した。調査期間は，2007年５月から2008年１月までと2009年４月から７月までの２期間とした。聞き取り調査では，合計264人の方々から話を聞くことができ，その年齢構成の内訳は40代が２人，50代が47人，60代が91人，70代が74人，80代が46人，90代が４人であった。

提出日2010年8月25日　　受理日2010年11月24日
＊1　大学院人間環境学研究科人間環境学専攻
＊2　教養学部人間環境学科自然環境課程

結果および考察

調査の結果，両市で利用されてきた野山の植物は，約73種記録された（表１）。草本植物は，44種確認され，回答の多かった代表的な植物は，ウド，コゴミ，セリ，ノビル，フキ，ヤマノイモ，ヨモギなどであった。木本植物は，29種確認され，回答の多かった代表的な植物は，アケビ，ガマズミ，サンショウ，タラノキ，ヤマグワなどであった。これらの代表的な植物は，山菜や木の実をまとめた図鑑類（今井・今井　2007，おくやま　2003，川原　2005，木原　2006，篠原　2008，高橋　2009，中川　1993）にも多く記載されていることから，この地域に特有ということではなく，全国的にも親しまれている野山の食用植物といえる。

回答の少なかった植物は，アラカシ，イノコズチ，カラスウリ，ホタルブクロ，ヤブガラシ，リュウノウギクなどであった。上記の図鑑類には，これらの種が記載されているために，これらもこの地域特有というわけではないが，回答が少なかったためにあまり食用としては知られていないか，もしくは一般的には好まれていない種であると思われる。また，植物以外でナラタケ，ハルシメジ，タマゴタケの３種の菌類が確認されたが，回答の多かった菌類としては，キシメジ科のナラタケが挙げられる。この地域では，「アシナガ」という名称で呼ばれていた。ナラタケは，春と秋に広葉樹もしくは針葉樹林内の朽木や立木の根元などに多数群生もしくは束生し（今関・本郷　1987），この地域ではクヌギやコナラが優占した雑木林で採取されている。

調理方法は，最終的な味付けなどによって調理名などが異なるが，回答率の多い順に示すと和え物（20%），煮物（16%），天ぷら（13%），生食（13%），茹で（９%），おひたし（９%），汁物（６%），お茶（３%），漬物（２%），酢の物（２%），餅（２%），その他（５%）であった。調理方法のほとんどは，茹でたり煮たりするだけのシンプルな調理方法であったが，野菜などの調理と異なる点として，野山の植物の多くは灰汁抜きをして食すことが特徴であった。植物種によって調理方法も様々であったが，セリは13通り，フキは16通りと非常に多くの調理方法で食されていた（表１）。全国的によく知られている野山の食用植物ほど調理方法が多様であった。

このように本調査では，秦野市及び平塚市の地域の人々が里地里山的な環境を利用し，多様な植物を食べている，もしくは食べていたことが明らかになった。里地里山的な環境から植物を採取し，食すということには，人と自然のつながりを考える意味で，また食育という意味で重要な行為であるといえる。その良さを具体的に示すと，１）四季を感じることができる，２）味覚を鍛えることができる，３）自然と触れ合うきっかけになる，４）自然への感謝の気持ちが芽生える，などが挙げられる。まず，四季を感じることとして，食用植物の多くは食用にできる季節が限られているということである。春にはウド，オオバキボウシ，タラノキ，ヨモギなどを，夏にはツユクサやヤブカンゾウなどを，秋にはアキグミ，アケビ，ガマズミなどを，冬にはヤマノイモやヤマユリなどを食すことで，普段は当たり前としてとらえられている四季の移り変わりや季節の到来に対する喜びを確認することができる。次に，味覚を鍛えるこ

ととして，野山に生育する植物は食べやすいものばかりではなく，苦味・渋味・えぐ味・辛味などといったその植物独特の味がある。野山の植物の利用における特徴は，そのような独特の味を楽しむものであり，そのような植物を食べることで味覚を鍛えることから普段の食生活を考える「食育」に結び付けていくことができる。そして，自然と触れ合うきっかけとして，野山の植物の採取のためにはそれらが生育している雑木林，水田，河川などへ行かなければならないので，必然的に自然と触れ合うきっかけとなる。その触れ合いを通してさらに深く野山の植物の生活や生育地の環境を観察することで自然の理解につなげていくことができる。また，自然への感謝の気持ちとして，野山の植物を採取し，それを食すことによって，自然に対する有難みや感謝の気持ちが芽生え，生物の命をいただいて私たちが生きているということを実感することができる。このように里地里山に生育している植物を活用することは，人と自然のつながりを考える重要な行為となり，さらに「食育」や「食文化」にもつなげていくことができるため，採取する量に配慮しつつ，今後も里地里山的な環境を中心に多くの地域で伝承されることが望まれる。

謝辞

聞き取り調査にご協力いただいた秦野市・平塚市の皆様に厚くお礼を申し上げる。

引用文献

今井國勝・今井万岐子，2007．よくわかる山菜大図鑑．367pp. 永岡書店，東京.
今関六也・本郷次雄，1987．原色日本新菌類図鑑（Ⅰ）．325pp. 保育社，大阪.
おくやまひさし，2003．山菜と木の実の図鑑．255pp. ポプラ社，東京.
川原勝征，2005．山菜ガイド 野草を食べる植物の世界 9. 157pp. 南方新社，鹿児島.
木原浩，2006．山菜 . 239pp. 山と渓谷社，東京.
篠原準八，2008．食べごろ摘み草図鑑：採取時期・採取部位・調理方法がわかる．143pp. 講談社，東京.
高橋秀男，2009．日本の山菜．256pp. 学習研究社 , 東京.
中川重年，1993．山菜．264pp. 小学館 , 東京.
秦野市，1987．秦野市史 別巻 民俗編．820pp. 秦野市，秦野市.
平塚市博物館市史編さん係，1993．平塚市史 12 別編 民俗 . 871pp. 平塚市，平塚市.

表 1　秦野市及び平塚市において食用とされている野山の植物とそれらの調理方法

科名	植物名	可食部	調理名
アケビ科	アケビ類（アケビやミツバアケビなど）	実、葉	生、茹で、天ぷら、種油、味噌焼き、甘味噌炒め
アブラナ科	オランダガラシ	葉、茎	ゴマ和え、味噌和え、マヨネーズ（生）、サラダ
	セイヨウカラシナ	葉、茎	漬物、天ぷら
	ナズナ	葉、茎	おひたし
イネ科	タケ類（モウソウチクやマダケなど）	若芽（葉、茎）	生、天ぷら、炊き込みご飯
	チガヤ	未熟な花	生
イチイ科	カヤ	実	炒る
イチョウ科	イチョウ	実	炒る
イワデンダ科	コゴミ	葉	醤油マヨネーズ（茹で）、天ぷら、湯で、おひたし、そばつゆ、酢の物
ウコギ科	ウド	葉、茎	天ぷら、酢味噌和え、酢の物、味噌（生）、佃煮、醤油マヨネーズ（茹で）、ゴマ和え、おひたし、お吸物
	タラノキ	葉、茎	天ぷら、そばつゆ、サラダ（茹で）、油炒め、おひたし
	ウコギ類（ヤマウコギやオカウコギなど）	葉	和え物、おひたし
	ハリギリ	葉	天ぷら
ウリ科	カラスウリ	葉	ゴマ和え
オオバコ科	オオバコ	葉	おひたし、お茶
カキノキ科	カキノキ類（カキノキやマメガキなど）	葉	サラダ
キキョウ科	ホタルブクロ	花	漬物
キク科	フキ	花、葉	キャラブキ、いとこ煮、水ぶき、味噌和え、佃煮、炒め物、天ぷら、三杯酢、お粥、煮物、お菓子、天ぷら（蕾）、味噌和え（蕾）、甘辛煮、お煮しめ
	キクイモ類	塊茎	サラダ、スープ、きんぴら、味噌和え、漬物、天ぷら
	ヨモギ	葉	団子 , 餅、お茶、天ぷら
	ノアザミ	葉	天ぷら、おひたし
	モミジガサ	葉	天ぷら、おひたし
	オケラ	葉、茎	天ぷら
	タンポポ類（カントウタンポポやセイヨウタンポポなど）	花、葉	天ぷら
	ツワブキ	葉	煮物
	リュウノウギク	葉、茎	酢醤油
グミ科	アキグミ	実	生
クルミ科	オニグルミ	実	生
クワ科	クワ類（ヤマグワとマグワ）	実、葉	生、焼酎漬け、お茶
コバノイシカグマ科	ワラビ	葉	煮物、塩漬け、茹で、天ぷら、おひたし
サルトリイバラ科	シオデ	葉	茹で、味噌（茹で）、ポン酢マヨネーズ（茹で）
	サルトリイバラ	葉	おひたし

科名	植物名	可食部	調理名
シソ科	オドリコソウ	花	生（蜜を吸う）
スイカズラ科	ガマズミ	実	生
	ウグイスカグラ	実	生
セリ科	セリ	葉、茎	炒め物、おひたし、煮物、お吸物、ゴマ和え、ふりかけ、醤油マヨネーズ（茹で）、サラダ（生）、酢味噌、味噌和え
	ミツバ	葉	おひたし、天ぷら、茹で、おかゆ（生）、お吸物、味噌汁
	アシタバ	葉	天ぷら、炒め物、おひたし
ゼンマイ科	ゼンマイ	葉	炒め物、煮物、茹で、おひたし
タデ科	イタドリ	葉、茎	おひたし、生、茹で、漬物
	スイバ	葉	生
ツバキ科	ツバキ	花、実	椿油、生（蜜を吸う）
	チャノキ	葉	天ぷら（葉）
ツユクサ科	ツユクサ	葉、茎	煮物、おひたし、お茶
トクサ科	スギナ（ツクシ）	葉	佃煮、煮物、炒め物、天ぷら、おひたし、きんぴら、お茶
ドクダミ科	ドクダミ	葉	お茶
ナデシコ科	ハコベ類（コハコベやミドリハコベなど）	葉、茎	おひたし、茹で
バラ科	クサイチゴ	実	生
	モミジイチゴ	実	生
	クサボケ	実	焼酎漬け
	ウワミズザクラ	花	焼酎漬け
ヒユ科	イノコズチ	葉、茎	酢味噌和え
フウロソウ科	ゲンノショウコ	葉、茎	お茶
ブドウ科	エビヅル	実	生
	ヤブガラシ	葉、茎	ゴマ和え
ブナ科	クリ	実	湯でる、炒る、炊き込みご飯
	コナラ	実	生、炒る
	アラカシ	実	炒る
	スダジイ	実	生、炒る
	マテバシイ	実	炒る
マメ科	アカツメクサ	花	生（蜜を吸う）
	カラスノエンドウ	実、若葉	炒る、おひたし、天ぷら
	シロツメクサ	葉	天ぷら
	フジ	花	天ぷら
マキ科	イヌマキ	実	実
ミカン科	サンショウ	実、葉	佃煮、煮物
ヤマノイモ科	ヤマノイモ	根	つなぎ、天ぷら、とろろ、煮物、すいとん
ユキノシタ科	ユキノシタ	葉、茎	天ぷら、炒め物
ユリ科	ノビル	葉、鱗茎	おひたし、味噌（生）、酢味噌和え、味噌汁、茹で、炒め物、天ぷら、ゴマ和え、味噌合え、佃煮、薬味
	ヤマユリ	鱗茎	炒め物、茹で

科名	植物名	可食部	調理名
ユリ科	ヤブカンゾウ	葉	茹で
	オオバギボウシ	葉	おひたし
リンドウ科	センブリ	葉	お茶