

秋田地方産山菜の栄養成分について

第 3 報

食品栄養科 宍 戸 勇
児 玉 栄 一 郎

はじめに

長い間雪に閉じ込められた秋田地方の窮屈な食生活は雪解と同時に開放される。山麓に原野に山菜を採る人々が三々五々、春の日を浴びて行くのは、貯蔵野菜に飽き、みどり鮮やかに芳香豊潤な山菜へのあこがれでもあろう。また甦つた暖かい春日への憧憬と歓喜であるかも知れない。

野草としての山菜は、その食品として利用される部分は主として若芽、若葉、若茎などである。しかし栄養素の種類、その含量、消化吸収率などの化学的分析が殆んど行われていないことは全く不思議と言わざるを得ない。従来山菜が可食品としてとり上げられたことは決して珍らしくはない。しかしその目的とするところは¹⁾数²⁾荒³⁾食品⁴⁾として論ぜられているに過ぎない。その原因の一つは化学的分析がなされていなかったことにもよるが、また一つにはいわゆる栄養学者の調理に対する無関心ということでもあろう。しかし今後はこれら山菜の栄養価については認識を新たにすべきではないだろうかと思われる。

次に問題と思う点は経済的な価値ということである。少なくとも山菜は安価なるべきものである。またもし自ら山菜を摘むならば山菜の安価という他に身体的心理学的な得点があるものと思う。秋田県は近来殊に米作に傾きすぎるようで、従つて昔ほどでないにしても県外から野菜の移入量は莫大なものである。

昭和41年度県内野菜の流通量は79,832,563 Kgで、その約半数にあたる37,441,759 Kgが移入量である。また秋田市にして野菜の流通量は昭和41年度は34,709,809 Kgで、移入量は15,007,717 Kgである。細かく言えば、県として

は年間野菜の47%を、また秋田市では年間野菜の48%を県外からの移入野菜に頼っているということになる。その価格も莫大なものであろう。結局多額の金銭が県外へ流れ出るということを思えば経済的に山菜の位置も知れるというものである。

ついでに言うならば移入野菜の大きな比率を占めるものは、たまねぎ、きやべつ、結球白菜で、次に来るものは、きうり、とまと、なす、大根、ほうれん草である。もしも身近かに素性の知れた山菜があれば、利用することにやぶさかではないだろうと思われる。

いつれにしても化学的分析を行つて事情を明らかにすることは必要である。⁽⁹⁾前報ではかなり多数の山菜についてその栄養成分を明らかにしたが、今回は仙北郡田沢湖町、由利郡鳥海村、仙北郡角館町、湯沢の山菜で、前年度未分析のものについて化学分析を行つたので、その成績を報告したい。

成 績

最初に資料となつた山菜の俗称、菜取日時、採集の時期、ならびに採取時の天候を示すと第1表のようである。合計12種類で、やはり採取のさかりは陽春五月である。

次にこれら12種について水分、灰分、蛋白、脂肪、繊維、ビタミンの他に数種の塩類について測定したものが第2表である。なおこれらの山菜は上掲地方住民内に最も多く食用に供せられているものであるが、第1報、第2報において報告済みの分を除いたものである。

第1表

山菜の
採取と種類

検体名	採集地方	採集時期	採取時天候
タラノモエ	仙北郡田沢湖町	42. 5. 2	曇
コゴミ	"	"	"
コメギ	"	"	"
ウシノシタ	由利郡鳥海村	42. 5. 10	晴・時々曇
サスボコ	"	"	"
ヒデコ	仙北郡角館町	42. 5. 12	晴
イトナ	"	"	"
スカンボ	"	"	"
オコギ	"	"	"
サグ	湯沢市	42. 5. 16	晴
ウルイ	"	"	"
イタドリ	"	"	"

第2表

秋田地方の山菜の成分分析表(100g中) (S. 42)

検体 方言名	和名 項目	水分 g	灰分 g	粗蛋白 g	粗脂肪 g	粗繊維 g	Ca mg	P mg	Fe mg	SiO ₂ mg	ビタミン C	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	カロリー
タラノモエ ウドモドキ	ウコギ科 タラノキ	85.86	1.27	2.48	0.63	0.52	15.30	64.00	1.20	30.0	14.40	0.08	0.16	46.16
コゴミ	オシダ科 クサンテツ	87.21	2.26	4.27	0.39	1.26	25.00	95.00	4.40	36.0	1.67	0.02	0.21	34.62
ウシノシタ	ユリ科 ギョウジャニンニク	86.10	1.22	2.99	0.70	2.90	64.10	45.70	2.16	15.0	24.26	0.16	0.20	45.23
ヒデコ	ユリ科 シホデ	91.04	1.27	3.76	0.48	0.40	36.02	55.55	1.31	10.0	155.10	0.10	0.20	25.49
シノベコ サスボコ	タデ科 ギシギシ	85.26	1.39	3.01	0.78	0.97	16.03	102.50	2.58	30.0	52.80	0.08	0.07	47.98
ヤシアザミ イトナ	キク科 ハンゴンソウ	92.00	1.14	5.35	0.40	0.84	72.14	51.42	0.55	27.0	72.30	0.06	0.10	20.35
コメノキ	ミツサツギ科 ミツバウツギ	80.10	1.18	3.85	1.00	0.48	65.13	47.10	4.92	74.0	120.60	0.15	0.20	67.25
スカンコ スカンボ	タデ科 スイバ	93.01	0.75	3.06	0.29	1.00	23.00	26.80	1.14	20.0	104.40	0.02	0.04	20.19
オコギ	ウコギ科 ウコギ	83.26	2.91	3.79	1.23	1.34	254.90	60.50	2.55	10.0	166.20	0.10	0.30	50.98
サグ	セリ科 コシヤク	94.78	1.11	2.24	0.22	0.61	18.50	26.25	1.52	10.0	3.12	0.02	0.02	13.19
ウルイ	ユリ科 コギボウシ	91.21	1.17	2.92	0.60	1.40	67.13	50.00	1.35	20.0	120.64	0.18	0.20	26.77
サンドリ	タデ科 イタドリ	91.28	0.64	3.88	0.20	0.69	8.01	47.50	1.66	50.0	21.71	0.02	0.02	25.41

次に個々のものについて説明を加えてみたい。

タラノモエ

梶の木は山野に群生する落葉樹で、高さは2〜7m。枝、幹には刺があり、八月頃白い細い花を開く。可食部分は枝先の若芽で、袴は除く。

調理のうち、生まのものはフライ・てんぷらとし、茹でたものは胡麻みそ合え、マヨネーズ合え、胡桃あえ、ピーナツ合え、卵とじなどに入れる。利点は蛋白質、脂肪が比較的多いことである。

コゴミ

山中の林、原野の湿地に生育して、分析上、蛋白質、鉄分が豊富である。このコゴミは多年生のシダ類で、萌え出た最初はセンマイのように茎葉は渦を巻いている。可食部分はこの若芽で、緑が鮮やかで、感触が柔軟である。

四月頃から五月頃までに秋田地方では採取する。あくがないので、茹でることによつて更に調理効果が高まる。ひたしもの、からし合え、クルミあえ、ピーナツ合え、マヨネーズあえ、ゴマあえ、酢味噌と配し、またてんぷらとし、糠漬けなどである。

ウシノシタ

山中、原野の日当りのよいところや、樹木の下に生えるものである。茎は細長、葉は長楕円形、軟かく、淡青緑色、葉柄は1.5〜3.0cmぐらい。

六月から七月にかけて花は白く細かい丸い散形花序をつくつて開く。強いニラ臭がある。山菜としては繁殖力が割合弱いので、採取のとき根を損ねないようにする。可食部には蛋白、脂肪、鉄分、ビタミンCが豊富である。

調理には若芽、若葉を茹でて用いる。ひたしもの、からし合え、酢のもの、酢みそあえ、マヨネーズ合え、がよく、生まのものはてんぷら、フライ、煮つけに用いる。

ヒデコ

原野の丘陵などの林の中にあつて、葉は卵形でうすい。葉柄のもとに糸状の捲き毛があつて他の

植物にからみつく。七月頃葉の脇から花柄を出し先端に淡黄緑色の円形粒状の花を開く。追芽採取はなるべく回を重ねない。

ヒデコは蛋白質、脂肪に富み、殊にビタミンCが豊かである。

可食部分は若芽、若茎で、茎の長く太いものが好まれる。採取時期は雪解の遅速にもよるが、四月から六月頃までで、特徴は味の淡白で、風味の好い点である。

調理としては茹でて、ひたしもの、マヨネーズ合え、酢のもの、酢味噌あえ、ゴマあえ、ゴマみそあえ、サラダあえ、ピーナツあえ、クルミあえ、白あえ、からしあえ、磯巻などにし、また生まではフライ、てんぷら、バターいため、糠漬け汁の実などとする。

イトナ

この野草は表にあるように蛋白質、脂肪、カルシウムやビタミンCに富んでいる。

湿つた原野や谷間などに生えている多年草で、葉は緑、茎の中は虚ろであるが、茎の若いときは赤紫色を帯びている。採取時期は春五月頃であるが、雪解のおそい山間部では七月にも採ることができる。キド味が強いので、生まのままでは食べにくい。そのため水でさらしたり、塩漬けなどにする。

調理として、生まのものは、てんぷら、茹でたものは12時間ぐらい水にさらした後、胡麻あえ、ごま味噌あえ、酢のものなどにする。

コメギ

前者同様、蛋白質、脂肪に富み、殊にカルシウム、ビタミンCが多く、また鉄分も少なくはない。低山地帯を好んで生長し、五月頃淡黄白色粒状の集落花をつける。可食部分はその若芽で、採取は早く四月でも行われているが、普通は五月である。

調理は茹でて、ひたしもの、マヨネーズ合え、ごまあえ、クルミ合え、ピーナツあえ、白あえとし、またてんぷらとし、汁のみ、その他にする。

オコギ(五加木)

野生として山麓にもみかけるが、多くは人家の生垣などに利用栽培されている。幹や枝には刺があるので垣根に利用されるものらしい。可食部分は春の若芽で、蛋白質、脂肪に富み、殊にカルシウム、ビタミンCが多く、また鉄分も比較的多い。

調理としては、茹でてからひたしもの、ゴマみそあえ、酢みそあえ、クルミあえ、ピーナツつあえ、ゴマあえ、マヨネーズあえなどにし、また煮つけ、てんぷら、汁の壘とする。

サ ク

原野、山麓に群生する多年草で、根元は太く、褐色の斑点があるが、茎は黄緑色で、中は空洞となっており、葉は細かく裂けた複葉である。六月頃茎の上部に白色の小さい花をつける。可食部分は若芽、若茎で、採取は早くて三月、普通は四月頃である。

分析では蛋白質僅少、鉄分だけ多くなっているが、これらの栄養素よりも、サク独特の芳香に重きをおくべきであろう。

調理として、てんぷら、また茹でて酢のものとし、また煮つけ、ひたしもの、白あえ、ピーナツつあえ、クルミあえ、酢みそあえ、マヨネーズあえ、ごま味噌あえなどとする。

ウ ル イ

原野、山麓の湿地帯に多く見いだされる山菜である。庭園などに栽培される擬宝珠に類した植物である。採取は三月から始まり、普通は四月から五月にかけて行われる。可食部分は若芽、若葉で分析ではビタミンCが豊富であり、またカルシウム、鉄分にも恵まれている。

調理としては茹でてマヨネーズあえ、胡麻味噌あえ、ごまあえ、酢みそあえ、胡桃あえ、ピーナツつあえとし、またひたしもの、酢もの、汁のみなどにする。

イタドリ(虎杖)

山間、原野、空地、河岸などに密生する多年草で、茎は節と節との間が空洞となつている。種類にもよるが生長すると3.0~1.50cmの丈となり

その先に白色の小さい花がかたまつて台をつくる茎には薄紫の斑点がある。可食部分は若芽、若茎で、萼酸のため酸いが、この味がまた新鮮味を呼ぶ。

採取時期は、低地では三月から四月、しかし普通は五、六月頃である。

調理として、茹でたものは細かく切り、酸のもの、マヨネーズあえ、ゴマあえとする。新芽は同じく茹でから少時水にひたしておき、三杯酢とする。てんぷらにしたり、また塩漬などにすることもある。

栄養分としては少量の蛋白質だけであるが、香気と同時に特有の味覚が特徴と思われる。

サ ス ポ コ

山菜であるが、人里近く生える多年草である。茎の長さは40~100cmぐらい。根もとの葉は長楕円形で緑色、葉脈は波状で、花は細かく淡緑色である。

可食部分は若芽で、僅かに蛋白質があるだけで他に特色がない。しかし幼葉は摘むとぬらぬらして、ジユンサイやスカンポの若芽に似ている。採取時は五月頃である。

調理には、茹でてマヨネーズ合え、酢みそあえとし、また三杯酢、汁の壘とする。

また生長した若葉は熱湯を通してから乾燥、保存食とする。

スカンポ

平地、山間部のやゝ湿つた場所に生える多年草で、茎の長さは30~70cm、中は虚ろで、茎そのものは緑色であるが、紅紫色が強い。

可食部分は若芽、若茎で、ビタミンCが豊かであり、蛋白質にも富む。採取期は多く四月から六月までである。

調理としてはゆでて、マヨネーズあえ、酢みそあえとし、また三杯酢にもする。また即席漬物などとして、この場合には茎を適当な長さに切り、塩を生かし、半日ぐらい漬けてから食膳にのぼせる。

また茹でてから乾燥し、保存食とする。

む す び

以上12種の山菜について産地、採取時期、調理法を述べると同時に化学的に養素を分析した成績を添えた訳であるが、山菜自身としても平常私共が摂取する野菜、殊に緑黄野菜と格段の相違を示すというものではない。

しかし山菜は人工を要しないから自然経済的にも安価であるし、山野に出て摘むということは、自然を失いかけている現代人にとって思わぬ恩恵というべきである。

また山菜自体はもちろん店頭野菜よりも特に秀れているとはいえないが、しかし個人的な好嫌を除けば栄養価に欠けているとは考えにくい。

更にまた庶民が野に出て摘み、そして食膳に供しながら、その栄養の特徴、栄養価を知らずまた知らせぬという食生活の不合理が全部でないにしても解明されて行くということは嬉しいことと思う次第である。更に心さえあれば、山菜自体の持ち味を生かし、栄養を考え、自然に親しみ、自然を楽しむことが人生に生きる喜びを与えるものではないだろうか。

文 献

1. 和田斉著、「近世の救荒食糧施策」, 昭18年
2. 和田斉著、「救荒食糧聚説」, 昭18年
3. 児玉庄太郎著、「農聖の食糧対策, 一石川理紀之助翁の實踐」, 昭18年
4. 田所哲太郎著、「食生活の研究」, 昭21年
5. 石川理紀之助著, 「備荒摘要」, 「山居成績」
「庵の手鍋」
6. 陸軍獣医学学校研究部, 「食べられる野草」, 昭18年
7. 篤農協会編, 「救荒百種, 東方 籌講述」, 昭10年,
8. 中条, 蒞戸著「かてもの」, 享和2年
9. 穴戸勇, 児玉栄一郎, 秋田地方における山菜の栄養成分について(第2報), 秋田県衛生科学研究所報, 第11輯, 昭42年
10. 日本化学会編, 「デンプン, 蛋白, 脂肪」, 昭38年
11. 永原太郎, 他著「全訂食品分析法」, 昭39年
12. 神立誠著, 「栄養化学」, 昭39年
13. 清水大典著, 「山菜全科」, 昭42年