

飛驒地方の山菜利用状況(第3報)

飛驒・奥美濃地方の山菜利用状況における
地域的関連性および特異性について

小野真知子・南 広子・鈴木順子
佐藤知子・黒田智子

Investigation on the State of Utilization of Wild Plants in Hida District(Part 3)

Similarity and Singularity on the State of Utilization
of Wild Plants in Hida and Okumino Districts

by

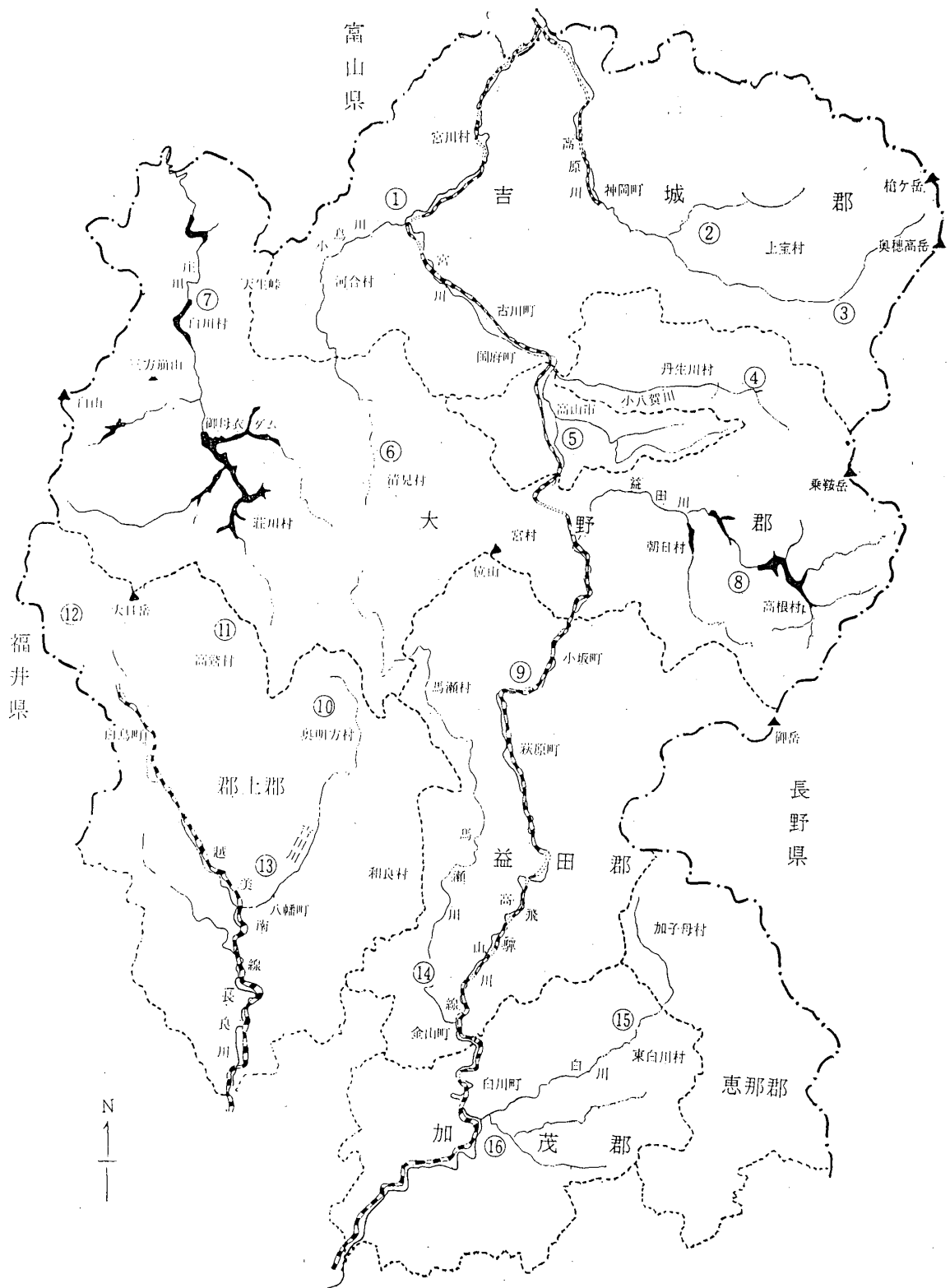
M. ONO, H. MINAMI, Y. SUZUKI,
T. SATO and T. KURODA

緒 言

最近におけるわが国の食品の近代化はじつにめざましく、その保存および加工技術などの進歩により、合理化された食品や食物を利用する現代の食生活において、顧みられなくなったものいわゆる「山菜料理」があり、その存在価値はビタミン、無機質源の補給および保存食として重要なものである。これが飛驒・奥美濃地方の山岳地帯において依然としてその存在性が広く認められている。とくに当該地方の秋から春にかけて野菜の少ない時期における栄養の補給源として深い意義がある。したがって、このような「山菜料理」を都会人の食生活にいかにして復活させるかを検討することは、わが国民栄養の上から重要なことといわなければならないが、このような意義をもつ山菜についての研究は南川^{1) 2)}、菊地³⁾や著者^{4) 5)}らがわずかにおこなっているのみで、あまりみあたらない。そこで、著者らは稽古照今の立場から昭和42年より3カ年計画で、名古屋女子大学生活科学研究所の飛驒川流域資源調査の一環として、岐阜県飛驒地方の食生活における山菜の利用状況および自生状態をしらべ、その結果についてはすでにその一部のあらましを簡単に報告したが、本年(昭和44年)飛驒・奥美濃地方全域における山菜の状況についてその種類および調理法に関するアンケートの調査を終ったので、それらの成績について詳細な検討を加えることを企て、まず、その利用頻度および地区別による差異についてそれをおこなったところ、極めて興味ある1、2の特異性が認められたので、ここにその結果を報告し、当地方における栄養改善上の参考に供することとする。

飛驒・奥美濃地方の地理的概要

著者らが調査対象とした飛驒・奥美濃地方は、本州の中央に位置し、かつ岐阜県の約3分の2の面積を占める。第1図に示すごとく、東に乗鞍山・御岳山、西に白山などの霊峰が聳え、その間を天生・和良の山脈が^{あもお}つらな^{わら}って^{ばんきよ}蟠踞^{たかす}しており、さらに郡上郡高鷲村と大野郡宮村を結



第1図 調査地区

ぶ位山分水嶺が東西に走るとともに、これらの余脈が各町村内に延びてきている。また、それらの分水嶺を境として、乗鞍・御岳山系には益田川・飛騨川・白川・小八賀川および高原川が、大日岳・位山の山系には長良川・庄川・吉田川・馬瀬川・小鳥川および宮川などが源を発

している。このような地勢にある飛驒・蛭ヶ野高原，高山市を含む古川盆地をはじめとする大小の盆地や，山合いには，ひとびとが部落をつくり，その秀麗な山岳風景の自然と調和した素朴な生活を営んでいる。

以上の山岳地帯は2つの地域に分けられる。(1)は飛驒地方(吉城郡・高山市・大野郡・益田郡)であり，(2)奥美濃地方(郡上郡・益田郡南部・加茂郡および恵那郡の北部)である。後者は前者にくらべてなだらかな山間農村地帯で，冬期は積雪量も少ない。

調査方法

調査期間：昭和42年度より44年度まで

調査事項：山菜食品の種類とその利用状況および調理法・保存法など

調査対象：飛驒・奥美濃地方の小・中学校児童・生徒の家庭

調査方法：アンケートおよび聞きとり調査，アンケート発送数6161部，回収数4553部，回収率平均73.9% (第1表参照)

地区番号	調査地域	発送数	回収数	回収率%
1	吉城郡 宮川村 河合村	430	309	71.9
2	吉城郡 神岡町 上宝村(中・西部)	695	514	74.0
3	吉城郡 上宝村(東部)	285	131	46.0
4	大野郡 丹生川村(東部)	76	76	100.0
5	吉城郡 古川町 国府町 高山市 大野郡 丹生川村(西・中部) 清見村(東部)	1,210	967	79.9
6	大野郡 清見村(中部)	100	70	70.0
7	大野郡 白川村	304	155	51.0
8	大野郡 高根村 朝日村	512	301	58.8
9	大野郡 萩原町 小坂町 益田郡 馬瀬村	750	518	69.1
10	郡上郡 奥明方村	150	131	87.3
11	大野郡 荘川村 郡上郡 高鷲村 白鳥町(中・東部)	414	326	78.7
12	郡上郡 白鳥町(西部)	85	61	71.8
13	郡上郡 八幡町	235	217	92.3
14	郡上郡 和良村 益田郡 金山町	355	323	91.0
15	加茂郡 白川町(中・北部) 東白川村 恵那郡 加子母村	255	226	88.6
16	加茂郡 白川町(南部)	305	228	74.8
	計	6,161	4,553	平均 73.9

第1表 被調査地区におけるアンケート状況

なお、参考として被調査世帯の職業別割合（第2表参照）と年令別構成割合（第3表参照）を表わした。

職業	地区番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	平均
	農業	専業	48.4	21.4	39.9	77.7	47.9	14.0	25.6	50.8	27.2	63.4	62.5	69.4	65.9	54.2	63.3	60.0
	兼業	8.8	5.2	6.3	4.0	5.7	14.3	1.5	4.0	6.2	18.3	5.7	6.5	12.9	5.0	7.6	7.4	7.4
林業		2.2	0.8	3.1	2.6	4.8	11.4	3.8	3.0	6.0	4.6	3.6	1.6	1.4	3.1	0.4	0.9	3.3
鉱業		3.2	8.9	3.9	0	0.2	0	5.5	0	0	0	0.6	0	0	0.3	0.4	0	1.4
建設業		2.8	3.8	9.4	4.0	2.2	0	6.4	11.1	2.8	3.1	0.3	1.6	1.4	2.5	0.9	6.1	3.6
製造業		1.0	1.9	2.3	0	2.6	0	1.0	0.3	2.6	1.5	1.2	0	1.8	5.6	6.3	3.0	1.9
卸売業・小売業		5.0	6.6	3.1	0	3.0	2.9	13.4	7.4	10.2	0.8	4.2	1.6	1.8	4.3	6.3	3.5	4.6
会社員		4.4	25.4	6.3	5.3	9.1	0	13.7	7.0	23.3	0	4.2	1.6	1.4	7.4	3.6	4.3	7.3
サービス業		1.3	2.7	11.7	1.2	2.7	0	12.5	0.7	1.1	0	3.7	4.9	4.1	2.7	1.4	1.3	3.2
公務員		16.0	12.1	7.0	5.2	15.4	17.2	6.8	7.0	15.3	3.0	5.2	3.2	1.4	6.5	4.5	7.0	8.3
無職		0.3	2.3	1.6	0	1.5	20.1	0	8.0	2.2	0	0.3	3.2	0.5	0	0	0.4	3.0
その他		0	2.7	1.6	0	0.2	20.1	0	0	0.4	3.0	0.9	3.2	2.3	3.1	0.4	2.6	2.5
無記入		6.6	6.2	3.9	0	4.7	0	9.8	0.7	2.7	2.3	7.6	3.2	5.1	5.3	4.9	3.5	4.1

第2表 各被調査世帯の職業割合

単位%

性別	地区番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	平均
	男	少年期 (1~15才)	36.9	42.6	42.3	45.4	40.3	36.7	32.3	39.6	39.8	44.7	38.8	34.0	34.8	38.8	37.2	38.6
青年期 (16~25才)		10.5	5.6	11.8	4.8	6.4	7.4	8.1	7.7	10.4	8.4	13.0	12.2	14.3	11.9	11.7	10.7	10.5
成人期 (26~39才)		12.8	16.9	19.1	20.9	17.6	18.6	14.5	21.4	11.3	6.6	8.2	4.8	5.4	4.5	3.6	4.9	11.2
壮年期 (40~60才)		26.5	25.7	19.1	19.8	24.0	22.9	22.4	21.3	26.9	27.6	30.2	29.3	31.2	32.6	35.9	31.5	26.7
老年期 (61才以上)		13.3	9.2	7.7	9.1	11.7	14.4	22.7	10.0	11.6	12.7	9.8	19.7	14.3	12.2	11.6	14.3	12.7
女	少年期 (1~15才)	36.4	38.0	35.6	32.8	38.7	34.5	42.0	39.0	39.8	37.3	38.0	36.5	34.9	36.8	33.6	39.6	37.1
	青年期 (16~25才)	9.2	4.7	13.2	8.2	5.9	4.0	6.6	6.9	7.9	9.4	10.9	7.4	9.8	11.4	9.3	6.5	8.2
	成人期 (26~39才)	17.3	29.6	24.5	24.6	26.0	21.3	22.8	25.8	20.6	10.0	14.2	13.5	12.0	4.6	10.4	11.3	18.0
	壮年期 (40~60才)	21.0	15.3	16.0	21.6	15.2	21.8	17.7	17.9	19.0	26.7	23.6	28.4	25.9	32.5	29.5	26.8	22.4
	老年期 (61才以上)	16.1	12.4	10.7	12.8	14.2	18.4	10.0	10.4	12.7	16.6	13.3	14.2	17.4	14.7	17.2	15.8	15.0

第3表 各被調査世帯の年令別構成割合

単位%

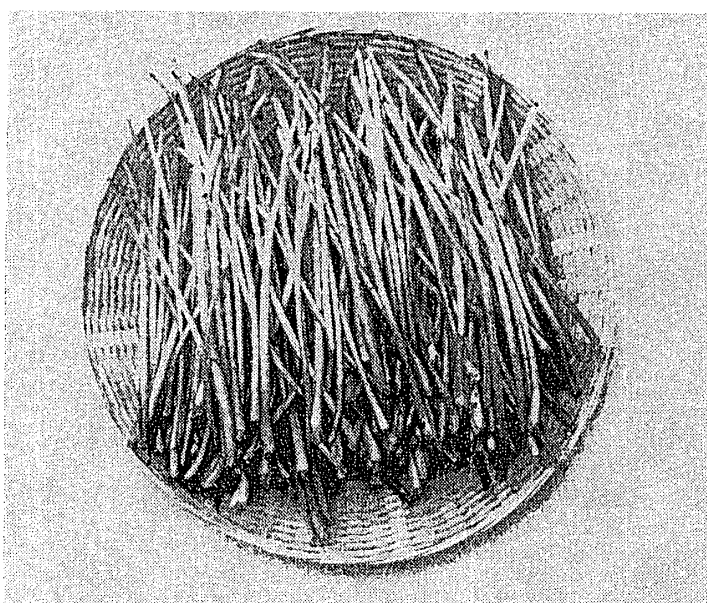
調査成績

I 種類別による場合

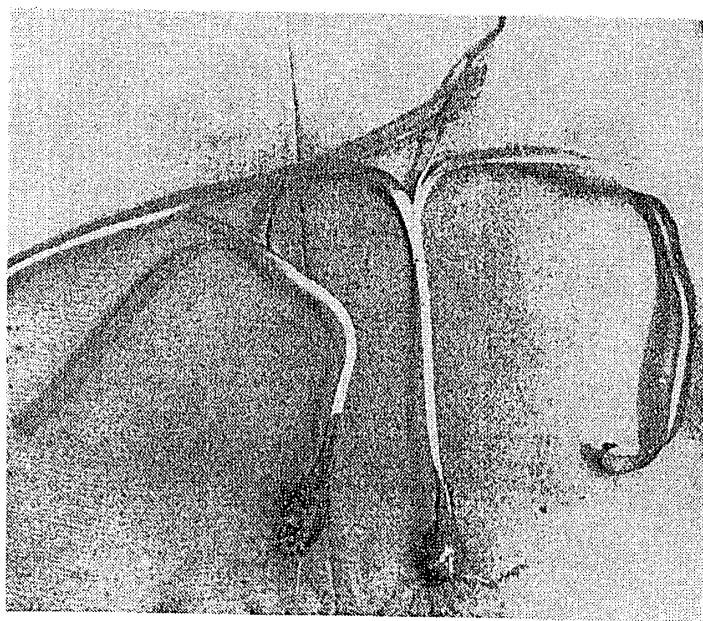
(a) 利用率の高いもの

山菜の意義については、いまさら論ずるまでもないことであるが、いわゆる「山菜」と称する場合は、(1)その味覚において、美味しくはないが食べられるといった救荒植物とは全く趣きを異にしたものでなければならない。すなわち、その味覚は野菜なみか、それ以上の個性ある味覚をもっていること、(2)調理法が比較的容易であること、(3)保存が可能であること、(4)栄養価値があること、(5)それが量的にも大量に採取しうること、(6)毒性がないことなどの諸条件を備えていることが必要である。そこで、著者らは、飛騨・奥美濃地方において上記の条件を充たす山菜の種類およびその利用状況についてしらべたところ、第4表のとおり成績を得た。すなわち、それらの食品群は栄養補給の上から3つに分けられ、(1)は芽・若葉・幼茎をそのままか、保存してビタミン・無機質源として食用とするもの（以下A群と略す）、(2)は鱗茎・種

実・果実などをそのままか加工してカロリー源として食用とするもの（以下B群と略す）であり、(3)はその他で、たけのこなど、繊維性食品などを含むもの（以下C群と略す）であるが、それらのうち、A群において利用率の高いものは(1)ぜんまい（やしやぜんまいを含む）、(2)わらび、(3)ふぎ、(4)わさび（わりわさびを含む）、(5)さん



ふ き



あ ま な



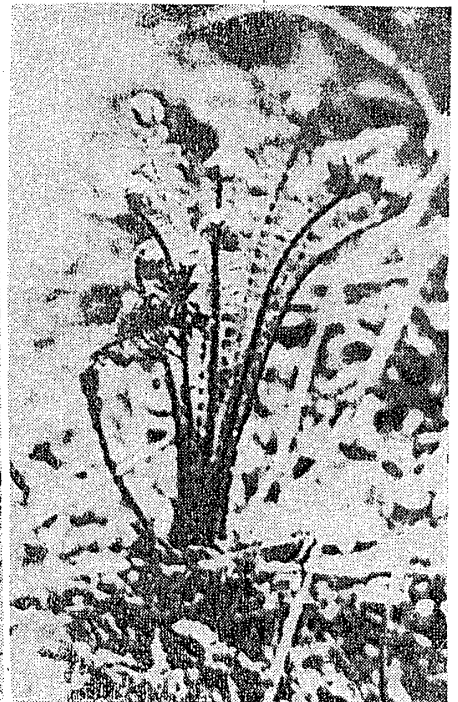
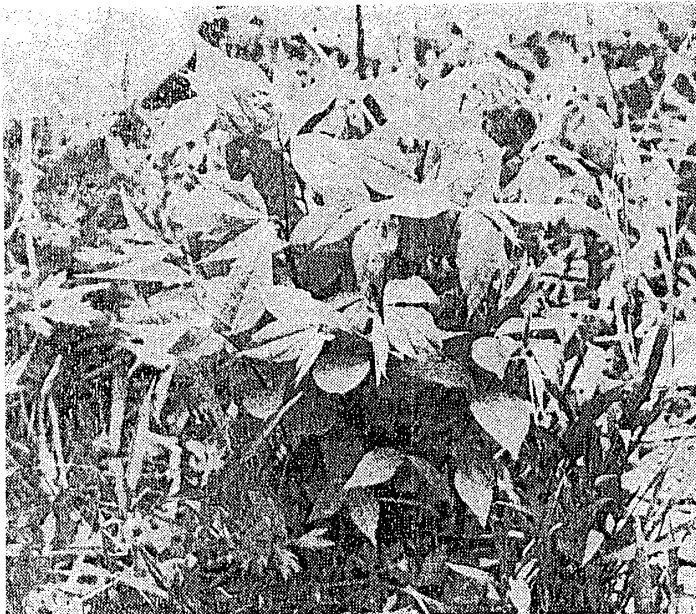
う ど

第2図 利用率の高いもの

しょう, (6)うど, (7)いたどり, (8)あまな, (9)たらのき, (10)みずな, (11)おやまぼくち, (12)ぎぼうし (みずぎぼうしを含む) などの順であり, また, B群としては, (1)やまのいも, (2)わらび, (3)なつめ, (4)とちのき, (5)あまなであり, C群としては, おやまぼくち (根茎) であった. これらの山菜食品の一部を第2図に示した.

(b) 利用率の低いもの

利用率の最も低かったものはA群においては, (1)はないかだ, (2)おたからこう, (3)しおで, (4)まゆみ, (5)やまはつか, (6)あざみ類, (7)つりがねにんじん, (8)のかんぞう, (9)うこぎ, (10)くさそてつ, (11)あさつき, (12)なんてんはぎの順で, B群では, ささゆり, C群では, (1)またたび (2)ずみ, (3)にがいちご, (4)ねまがりだけ (すずたけを含む) などであった. これらの山菜食品の一部を第3図に示した.



なんてんはぎ

くさそてつ

第3図 利用率の低いもの

これらの調理法は, A群は, アクが強くアク抜きをして用いるものと, 生のまま用いるものとに分けられる. いずれのものもゆでたり煮物にしたりして用いるが, アク抜きをしたものは塩漬や天日乾燥による乾物として多く保存菜としている. B群では, でん粉質が多いため, アク抜きをして粉にしたものをわらび餅やとち餅などのようにして用いる場合が多く, あまりアクのないやまのいもやなつめは生でも用いる. あまなは煮物が多い. C群のおやまぼくちは, 根茎を塩漬や味噌漬にし, ねまがりだけは, ほとんど塩漬保存にしてのち煮物に用いることが多い.

以上の利用率の高い山菜は, 全般的にゆでるもの, 煮物, 生のまま用いるものが多い, 次いで, 塩漬や乾燥品などにして保存するものが多い. (第5表参照)

II 地域別による場合

(a) 飛騨地方に特異的なもの

上記の山菜の利用状況を地区別からみた場合は, 第6表のとおりであった. すなわち, ぜんまい, わらび, ふき, わさび, さんしょう, なつめ, うど, いたどり, やまのいも, あまな,

調理法 山菜食品名	生のまま	ゆでる	塩漬	ゆでて干してから	煮物	油いため	天ぷら	その他
ぜんまい		+		++	++	++		
わらび		+	+	++	++			
ふき		++	+		++	+		
わさび	##	+						+
さんしょう	+				+		+	+
なつめ	+				+			+
うど	+	++			+			+
いたどり	##		+					
やまのいも	##				++			+
あまな		##			+			
とちのき		++			+			+
たらのき		+						##
みずな		++	+		+			
おやまぼくち		+	+	+				++
ぎぼうし		++		+	+			

##50%以上, ++30%以上, +10%以上

第5表 利用率の高い山菜の主な調理法

とちのき、たらのき、みずな、おやまぼくち、ぎぼうしなどは各地区とも大差なく利用されていたが、飛騨地方で特異的に利用されていたものは、A群としては、1・2・3地区においてくさそてつ、1地区においてしおで、4・7地区においてのかんぞう、4地区においてまゆみ1・4・9地区においてはなにかだが他の地区にくらべて特異的であった。B群はみられず、C群としてはねまがりだけ（すずたけも含む）が2地区において、ずみが1・8地区において利用されていた。

(b) 奥美濃地方に特異的なもの

この地方で特異的に利用されていたものは、A群としては、あさつきおよびあざみが12地区において、うこぎが13・14地区において、おたからこうが15地区において利用され、B群としては、ささゆりが12地区において、C群としては、またたびが15地区においてそれぞれ特異的に利用されていた。

Ⅲ 利用状況の地区別による関連性

山菜の利用状況について地区別による関連性を検討した。すなわち、16地区のうちの任意の2地区の各山菜の第6表に示した世帯による利用割合の差を、山菜32種にわたって総計したものを、2地区の総合的山菜利用のちがいと考えると、240個のこのようなちがいの最大のものを10として比例的に換算し、0から10までの11個の等級に分類して得られたものが第7表である。この表の中で、2、3または4の等級をもつ2地区は、互に比較的に総合的山菜利用の意

地区番号 山菜食品名	地区番号																可食部
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ぜんまい やしやぜんまい	6.4	6.7	5.2	6.6	6.5	6.7	6.8	6.7	6.8	5.7	4.2	6.9	6.5	6.9	6.6	4.8	幼葉, 幼柄
わらび	6.9	6.8	5.7	6.9	6.4	6.7	6.7	6.6	6.7	6.1	4.5	6.8	5.1	6.5	6.6	.0	幼葉, 幼柄, 根茎
ふき	6.8	6.2	5.4	6.3	5.7	6.3	6.6	6.7	6.6	6.0	4.5	6.7	7.1	6.9	7.0	5.2	葉柄, 花茎, 葉
わりわさび ゆりわさび	6.5	6.8	5.9	7.0	6.0	6.9	6.9	6.5	6.8	6.4	4.2	7.1	6.4	5.8	6.8	4.0	葉, 葉柄, 根茎
さんしょう	7.4	6.7	5.6	6.4	5.8	6.3	6.1	6.5	6.9	6.1	4.2	7.2	6.7	6.1	7.1	4.9	芽, 若葉
なつめ	7.5	7.8	6.0	6.9	7.5	6.9	6.3	6.7	7.8	6.0	3.7	1.3	5.8	6.9	7.3	5.6	果実
うど(野生)	8.0	8.1	6.6	5.4	6.7	5.5	7.4	4.9	5.4	6.8	4.4	8.0	6.1	6.6	6.8	3.3	芽, 葉, 茎
いたどり	6.6	6.9	5.2	6.3	6.7	3.9	4.9	6.8	6.7	6.0	4.0	7.4	7.5	7.3	8.6	5.2	芽, 幼茎
やまのいも	7.3	6.5	6.1	3.2	5.3	2.8	4.3	2.9	5.1	8.5	5.4	10.3	9.0	8.2	8.4	6.7	肉質根
あまな	6.0	4.6	2.4	5.4	7.6	8.3	5.3	7.1	2.4	5.4	4.2	7.6	9.0	8.4	10.0	6.3	鱗茎, 芽若葉
とちのき	7.3	7.1	6.8	3.7	4.7	8.2	8.3	7.1	8.4	8.0	4.6	9.2	6.7	4.2	4.5	1.2	種子
たらのき	4.0	6.2	7.8	8.9	3.9	6.0	5.0	7.3	7.2	7.0	3.8	9.4	8.1	5.8	6.7	2.9	芽, 幼茎
みずな	10.0	8.8	8.2	10.2	6.4	9.0	5.1	5.7	3.2	6.0	4.3	10.0	3.9	3.9	3.4	1.9	葉, 茎
おやまぼくち	7.3	7.8	5.9	4.7	9.0	5.9	3.0	6.1	5.0	7.3	4.5	5.6	6.2	7.1	9.5	5.1	根茎, 若葉
ぎぼうし みずぎぼうし	11.1	8.6	4.8	6.9	7.0	11.5	2.6	5.9	7.3	11.4	2.7	12.4	4.4	1.7	1.2	0.5	葉柄, 若葉
ささゆり	9.8	5.7	6.4	3.9	4.0	2.9	4.0	3.7	1.7	8.2	6.6	16.2	8.1	4.0	10.6	4.2	鱗茎
ねまがりだけ すずたけ	3.9	16.2	10.3	1.2	12.5	7.7	4.6	8.4	1.8	9.1	6.0	11.9	2.4	1.8	1.8	0.4	幼茎
なんてんはぎ	3.1	0.4	0	2.6	19.4	1.1	10.4	2.8	2.5	7.8	7.5	4.8	11.4	15.6	4.6	6.0	若葉
あさつき	4.9	5.5	1.2	20.7	5.7	1.0	10.0	1.5	7.3	4.9	5.1	20.2	2.8	6.6	2.1	0.5	葉, 鱗茎
ずみ	15.7	13.6	11.8	5.6	13.9	2.7	2.9	17.3	7.1	0.7	1.6	2.6	1.1	0.3	2.6	0.5	果実
くさそてつ	22.4	18.8	19.3	10.2	6.7	1.6	8.0	2.7	2.0	0.8	1.1	3.8	0.3	0.8	0.9	0.6	芽
またたび	9.4	3.3	1.8	11.7	4.0	11.4	2.3	4.6	5.1	5.1	1.7	11.1	3.9	4.6	16.5	3.5	果実
うこぎ	2.5	2.8	11.3	0.9	7.0	3.4	2.0	1.4	1.8	8.3	5.5	1.7	18.4	17.3	11.0	4.7	若葉
のかんぞう	0.6	0.3	0.6	23.4	4.2	8.8	24.8	0.7	1.5	4.1	7.3	9.0	5.1	4.4	5.0	0.2	芽, 若葉
つりがねにんじん	13.9	3.0	1.7	11.5	6.3	18.4	4.9	7.1	14.6	1.5	4.5	9.9	0.9	1.0	0.5	0.3	芽, 若葉
あざみ類	1.5	2.2	0.4	0.7	0.2	0	0.3	0.4	2.0	17.0	2.8	43.7	6.4	7.6	11.8	3.0	芽, 若葉, 幼茎
にがいちご	4.0	4.9	4.3	9.6	0.3	8.1	3.6	6.7	2.8	8.7	4.7	9.3	9.0	0.7	12.6	10.7	果実
やまはっか	4.4	4.6	5.2	14.8	7.2	9.6	5.0	9.6	5.8	5.9	4.2	7.4	8.8	4.5	1.5	1.5	芽, 若葉
まゆみ	13.8	6.1	10.5	28.7	5.8	13.1	3.0	9.2	0.4	5.4	1.0	1.8	1.2	0	0	0	芽, 若葉
しおで	33.5	1.5	1.9	6.9	6.3	9.2	0.8	13.3	1.6	1.7	2.7	16.9	1.2	0.8	0	1.7	芽, 若葉
おたからこう	4.0	0.3	0	2.3	1.2	0	0	0	1.4	10.4	5.9	17.0	15.3	12.3	20.0	9.9	葉柄
はないかだ	14.6	0	0	31.7	9.8	0	0	7.3	29.3	0	7.3	0	0	0	0	0	芽, 若葉

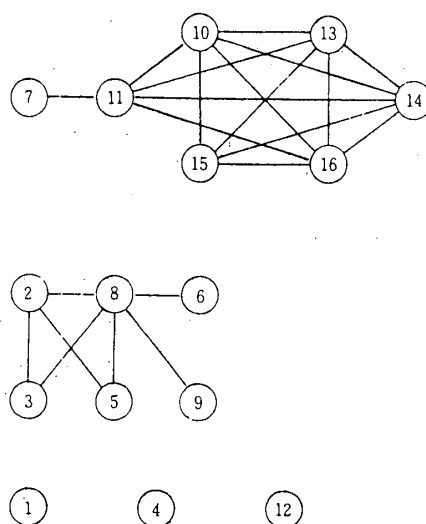
第6表 各山菜食品の全地区における利用の割合

単位 %

調 査 地 区	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	5	6	8	6	6	8	5	6	7	7	9	9	9	9	9	9
2	5	②	8	④	5	5	④	5	5	5	8	6	6	7	6	
3	6	②	9	5	5	5	④	6	5	5	10	6	6	7	5	
4	8	8	9	8	6	7	7	6	9	8	9	9	10	10	9	
5	6	④	5	8	6	5	④	5	5	5	9	6	5	7	6	
6	6	5	5	6	6	5	④	5	5	6	7	6	7	7	6	
7	8	5	5	7	5	5	5	5	④	8	5	5	7	5		
8	5	④	④	7	④	④	5	④	5	5	8	6	6	7	6	
9	6	5	6	6	5	5	5	④	6	5	9	6	6	7	6	
10	7	5	5	9	5	5	5	5	6	④	6	③	④	④	④	
11	7	5	5	8	5	6	④	5	5	④	8	④	④	6	③	
12	9	8	10	9	9	7	8	8	9	6	8	7	8	7	9	
13	9	6	6	9	6	6	5	6	6	③	④	7	②	③	④	
14	9	6	6	10	5	7	5	6	6	④	④	8	②	④	④	
15	9	7	7	10	7	7	7	7	7	④	6	7	③	④	④	
16	9	6	5	9	6	6	5	6	6	④	③	9	④	④	④	

第7表 総合的山菜利用の関連表

味で近いと考えると、近いもの同志を結びつけ、ブロック分けして得られたものが第4図である。これからみると、その利用状況の関連性を5ブロックに分けられることがわかった。すなわちⅠブロックは、7(白川村)・10(奥明方村)・11(荘川村・高鷲村・白鳥町の中, 東部)・13(八幡町)・14(金山町)・15(東白川村)・16(白川村)地区であり、Ⅱブロックは、2(神岡町・上宝村の中, 西部)・3(上宝村の東部)・5(古川町・国府町・高山市・丹生川村の西, 中部・清見村の東部)・6(清見村の中部)・8(高根村・朝日村)・9(萩原町・小坂町・馬瀬村)地区であり、Ⅲブロックは、1(宮川村・河合村)地区で、Ⅳブロックは、4(丹生川村の東部)地区で、Ⅴブロックは、12(白鳥町の西部)地区となった。このブロック分け



第4図 総合的山菜利用の関連図

は、飛騨および奥美濃地方においては、その山菜の種類において、かなりの大きな関連性がみられた。このことは、山菜の自生状況や食習慣による差異とも考えられる。

これらの地区による特異性および関連性は、今後におけるそれらのへき地に対する栄養対策の基礎として重要な情報となろう。

考 察

飛驒・奥美濃地方において利用されている山菜をみると、いずれの地区においても普遍的に活用されていた山菜は、A群としては、ぜんまい、わらび、ふき、わさび、さんしょう、うど、いたどり、あまな、たらのき、みずな、おやまぼくち、ぎぼうしの12種類であり、B群としては、なつめ、やまのいも、とちのきの3種類であり、C郡としては、さんしょう（種実）およびおやまぼくち（根茎）の2種類であった。これらの山菜の利用は、上記の地方の良い伝統料理を守る意味からも、その栄養学的価値についても、さらに詳細な調査と研究も必要となり、それらの地区住民に対する教育とともにわれわれの現代食生活への還元が肝要である。

また、特異的に利用されたものでは、それらの地方を飛驒と奥美濃に分けた場合、A群としては、飛驒地方では、くさそてつ、のかんぞう、まゆみ、しおで、はないかだなどが、奥美濃地方では、あざみ類、あさつき、うこぎ、おたからこうなどがあげられ、B・C群としては、飛驒地方ではそれがみられず、奥美濃地方ではB群としてささゆりが認められた。

最近のわが国における食生活をふりかえってみると、国民経済の急速な進展による所得の向上と、消費生活の変化にともなう食糧消費の動向とは、昭和41年の国民栄養調査結果⁶⁾によって把握されているごとく、穀類・いも類などのでん粉性食品は年々減少し、肉・卵・乳類などの畜産食品や果実類、各種の嗜好食品、飲料などの消費量が漸次増加する傾向を示している。このような食糧消費内容の変化向上に対応して、ラーメン・粉末ジュースなどのインスタント食品がかなりの伸びを示しているのに反し、前述の山菜料理などの多くの“自然食”はその片すみに陰のごとく忘れ去られてしまった観がある。しかし、このような現代にこそ、自然食としての山菜は、われわれの食生活の栄養学的欠陥を補充することのできる重要な資源として再認識する必要がある。このことを物語るごとく、Ancel keys, Anderson らなどの生体内におけるコレステロールの消長と繊維などについての栄養学的研究成果⁷⁾は識者の注目を集めている。上記地方に依然として利用されている「山菜」を現代の食生活へ復活することは、今後におけるわが国の栄養改善を推進する方法として重要なことであろう。

要 約

著者らは、飛驒・奥美濃地方における山菜の種類およびその利用状況を調べたところ、次の成果を得た。

1 地区の別なく最も多く利用されている山菜の種類は、ぜんまい、わらび、ふき、わさび、さんしょう、なつめ、うど、いたどり、やまのいも、あまな、とちのき、たらのき、みずな、おやまぼくち、ぎぼうしの15種類であった。

2 特異的に利用されていた山菜は、飛驒地方では、ねまがりだけ（すずたけを含む）、すみ、くさそてつ、のかんぞう、まゆみ、しおで、はないかだの7種類であった。奥美濃地方においては、ささゆり、またたび、うこぎ、あざみ類、にがいちご、おたからこうの6種類であった。

3 山菜の利用状況の地域的関連性からみると、Ⅰブロックは、7・10・11・13・14・15・16地区、Ⅱブロックは、2・3・5・6・8・9地区、Ⅲブロックは、1地区、Ⅳブロックは、4地区、Ⅴブロックは12地区の5つのブロックに分けることができた。

終りにのぞみ、本調査研究に対し、ご指導とご援助を賜った本学生活科学研究所広正義所長、南川幸教授および調査対象地区の小・中学校の教職員の方々をはじめ、ご父兄に対し貴重

な資料の提供とご協力をいただき深く感謝いたします。

本研究結果の大要は、第15回日本家政学会中部支部総会（於名古屋女子大学・1969）において発表した。

参 考 文 献

- 1) 南川 幸：(1966) 春光4号
- 2) 南川 幸：(1967) 春光5号
- 3) 菊地亮也：(1967) 秋田県山菜利用状況の一考察，栄養日本，第10巻，10月号
- 4) 小野真知子他4名：(1968) 名古屋女子大学紀要，第14号
- 5) 小野真知子他4名：(1969) 名古屋女子大学紀要，第15号
- 6) 厚生省公衆衛生局栄養編：(1963) 国民栄養の現状，第一出版
- 7) Ancel Keys 他2名：(1960) P. S. E. B. M. Vol. 106

山菜食品名	科名	地区番号																平均%	順位番号	方言
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
ぜんまい・やしやぜんまい <i>Osmunda lancea</i> sp.		90	95	74	93	92	96	96	96	96	81	60	98	92	98	93	68	88.7	1	でんだ・やせぜんまい
わらび <i>Pteridium aquilinum</i>	うらぼし	97	97	81	97	91	94	96	94	95	87	64	97	72	92	94	71	88.6	2	わらべ
ふき <i>Petasites japonicus</i>	きく	93	84	73	87	78	86	90	92	91	83	61	92	97	95	97	71	85.5	3	ふうき・ほうぎ・やまぶき・ふきんど
わさび・ゆりわさび あぶらな <i>Brassicaceae</i> sp.		88	93	80	95	81	93	94	88	92	86	57	97	87	79	92	53	84.6	4	こわさび
さんしょう <i>Xanthoxylum piperitum</i>	みかん	96	87	72	83	75	81	79	84	89	79	55	93	87	79	92	63	80.9	5	さんしゅう
なつめ <i>Zizyphus jujuba</i>	くろうめどき	88	91	70	80	87	80	74	79	91	70	43	15	67	80	85	65	72.8	6	
うど(野生) <i>Aralia cordata</i>	うごぎ	93	94	76	63	77	64	87	57	62	79	52	93	71	77	80	38	72.7	7	やまうど
いたごみ <i>Polygonum cuspidatum</i>	たで	74	77	57	70	75	43	55	76	74	67	45	82	83	82	95	58	69.5	8	いったんだらけ・いったんどり・いたんどり いったんど・いたどれ・えたんどれ・やまこがめ
やまのいも <i>Dioscorea japonica</i>	やまのいも	70	63	58	30	51	27	41	28	49	81	52	98	86	78	80	64	59.6	9	ながいも・やまいも・じねんじょ・つくねいも
あまな <i>Tulipa edulis</i>	ゆり	57	44	23	51	72	79	50	67	23	51	40	72	85	79	95	59	59.2	10	ちぢな・みわば・ととき・むぎくわい
とちのき <i>Aesculus turbinata</i>	とちのき	67	65	62	34	43	74	76	65	77	73	42	84	61	38	41	11	56.9	11	とち・とちのみ・おぼど・とちんこ
たらのき <i>Aralia elata</i>	うごぎ	37	56	70	80	36	54	45	66	65	63	35	85	74	53	61	26	56.7	12	たらのめ・たら・たあら・だら うどもどき・おにのぼう・たあらこ
みずな <i>Elatosteme involucreatum</i>	いらくさ	79	69	65	80	51	71	41	45	26	47	34	79	31	31	27	15	49.3	13	よした・たにふたぎ・うわばみそう たにふさぎ・たにうさぎ・みず
おやまぼくち <i>Syrnus palmato-pinnatifidus</i>	きく	42	46	34	28	53	34	17	36	30	43	26	33	36	41	36	30	36.5	14	やまごぼう・やまごんぼ・ごんぼぼ・うらじろ ごぼうば・うしごぼう
ぎぼうし・みずぎぼうし <i>Hosta undulata</i> <i>Hosta lancifolia</i>	ゆり	63	49	28	40	40	66	15	34	42	65	16	71	25	10	7	3	35.7	15	うるい・じびき・ぎびき・ぎんばり・うるいな ぎんばり・ぎぼうしゆ・うりっぱ
ささゆり <i>Lilium Makinoi</i>	ゆり	53	30	34	21	21	16	21	20	9	44	35	87	43	21	57	22	33.5	16	やまゆり
ねまがりだけ・すずたけ <i>Sasa Kurilensis</i>	いね	17	69	44	5	54	33	19	36	8	39	26	51	10	8	8	2	26.7	17	ひめたけ・ささのこ・くまざさ・ささだけ
なんてんはぎ <i>Vicia unijuga</i>	まめ	13	1	0	11	79	4	43	12	10	32	31	20	47	64	19	25	25.5	18	あづきな
あさつき <i>Allium Schoenoprasum</i>	ゆり	19	21	5	79	22	4	38	6	28	19	19	77	11	25	3	2	23.8	19	あさづけ・あさづき・あさつけ
ずみ <i>Malus Sieboldii</i>	ばら	59	51	44	21	52	10	11	65	27	3	6	10	4	1	10	2	23.5	20	やまずみ・かいどう・ひめかいどう・こりんご こなしずみ・みづばかいどう・やまなし りんごやまざみ・ずんぼ・ずんべ
くさそてつ <i>Matteuccia Struthiopteris</i>	うらぼし	78	65	67	36	23	6	28	9	7	3	4	13	10	3	3	2	21.7	21	くぐみ・くごみ・くごめ・くごめ・くぐい くごみ・くもみ・くごみ・そてつ
またたび <i>Actinidia polygama</i>	ざるなし	32	11	6	40	14	39	8	16	17	17	6	38	13	16	56	12	21.2	22	こつら
うごぎ <i>Hosta undulata</i>	うごぎ	7	8	34	3	21	10	6	4	5	25	16	5	54	51	33	14	18.5	23	おごぎ・こきな・かさな・かさね
のかんぞう <i>Hemerocallis longituba</i>	ゆり	2	1	2	64	12	24	68	2	4	11	20	25	14	12	14	0	17.1	24	てんもんぞう・すいもんさ・てんもんず かんぞうな・びーびーな・てんぞう でもんぞ・ひるな
つりがねにんじん <i>Adenophora triphylla</i>	きく	37	8	5	30	17	49	13	19	39	4	12	26	2	3	1	1	16.6	25	ちぢな・くさな・ちぢまな・あまな・ つりがねそう
あざみ類 <i>Cirsium japonicum</i> <i>Cirsium Hilgendorfi</i>	きく	3	4	1	1	0	0	1	1	4	32	5	82	12	14	22	6	11.7	26	やまあざみ・かぶあざみ
にがいちご <i>Rubus micropyllus</i>	ばら	5	6	5	12	0	10	5	8	4	11	6	12	11	1	16	13	7.7	27	くまいちご・いばらいちご・からいちご あらいちご・やまいちご・すずいちご くわいちご
やまはつか <i>Isodon inflexus</i>	しそ	4	4	5	13	6	9	5	9	5	5	4	7	8	4	1	1	6.1	28	はつか
まゆみ <i>Euonymus Sieboldiana</i>	にしきぎ	12	5	9	25	5	11	3	8	0	5	1	2	1	0	0	0	5.4	29	まよみ・まるめ・いぬまよみ
しおで <i>Smilax Oldkami</i>	ゆり	26	1	2	5	5	7	1	10	1	1	2	13	1	1	0	1	4.8	30	しゆで・しゅうで・しゆでんぼう・しゆでんぼ しゅうどう・ひでこ・しおた・しうで
おたからこう <i>Ligularia Fischeri</i>	きく	2	0	0	1	1	0	0	0	1	6	3	10	9	7	12	6	3.6	31	やまぶき
はないかた <i>Helwingia japonica</i>	みずき	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3	32	てづち・てづちな・てつつ・てつつ

第4表 山菜の地区別利用順位