

# 山菜食品の調理学的研究(第1報)

河合村の山菜利用状況

小野真知子・林道子  
榊原泰子・藤田淑子

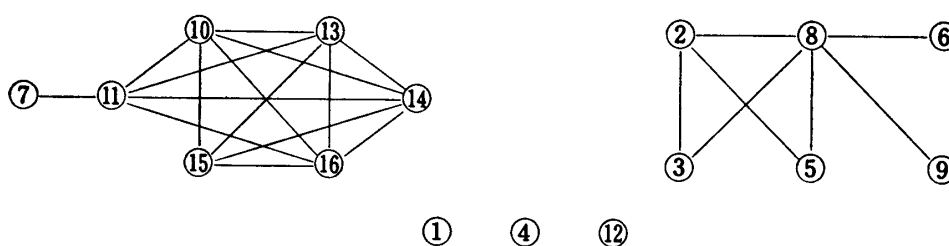
## Investigation on Cooking of Wild Plants (Part I)

The Situation of Utilization of Wild Plants in Kawai Village

by

M. ONO, M. HAYASHI, Y. SAKAKIBARA and T. FUJITA

In previous investigations we report situation of utilization of wild plants in cooking in Hida and Okumino districts. We divide their districts into 16 subdistricts, and examine similarities of utilization of wild plants in cooking, where similarity means the total sum of differences of utilization of each wild plants in two subdistricts. We connect two subdistricts if their similarity is small. Then we get a linear graph with 16 subdistricts and some connection lines as follows:



There are three singular subdistricts denoted by 1, 4 and 12 in the above linear graph.

The subdistrict denoted by 1 is Miyagawa and Kawai village, Yoshiki-gun, Hida district.

In this note we therefore investigate situation of utilization of wild plants in cooking in Kawai village.

There grow a lot of wild plants and also varieties of wild plants in Kawai village. Nowadays, people of Kawai village does not use all the varieties of wild plants, and use only the special varieties of wild plants, which are

comparably easy in cooking or taste good as food. For example, Asatsuki (*Allium Schoenoprasum*), Nantenhagi (*Vicia Unijuga*), Kusasotetsu (*Matteuccia, Struthiopteris*), Udo (*Aralia cordata*), Warabi (*Pteridium aquilinum*), Zenmai (*Osmunda lancea* sp.) are used very much, and Yamanoimo (*Dioscorea japonica*), Taranome (*Aralia elata*), Tochinomi (*Aesculus turbinata*) are used very little.

Cookings are different in each wild plants. However, wild plants are cooked in Nimono and Aemono (especially, Aburage). There are not so much cooked by making use of vegetable oil.

Wild plants are preserved and used in winter by reserving as Shiozuke (salted) Tenpi-kanso (dried by sun) Reitō (frozen).

Since old times, people in Kawai village were used to preserve almost all the wild plants, with help of drying by sun and salting. However, there were one exception, namely they preserved Nemagaridake (*Sasa Kurilensis*) in bottle of 2 litres.

Since the food manufacturing center was held in Kawai village, many kinds of wild plants have been preserved with help of bottling and canning in order to use them for guest and for festivals. And freezed wild plants will be more and more familier with us.

## 緒 言

先般、飛騨、奥美濃地方の一般家庭約4500軒を対象に、山菜食品の利用状況を調査し、その地域的関連性および特異性について調べた結果、吉城郡河合村、宮川村地区が最も特徴ある存在であるとの結論を得た。<sup>1) 1) 3)</sup> そこで、河合村を対象とし、山菜の調理法、保存法および自生状況について詳細に調べ、さらに利用度の高い山菜について食品分析を行ない、調理、保存による栄養の損失を知ることを目的として、研究調査を行なった。今回は、そのうち、山菜の調理法、保存法および自生状況について報告する。

### 河合村の概況

河合村<sup>4)</sup> は、岐阜県吉城郡の西北端に位置し、(図1参照) 海拔471m (役場地点)、総面積187km<sup>2</sup>、東西20km、南北12kmの広大な村である。村の中央に標高1200mの高登山<sup>たかとう</sup>があり、両裾を小鳥川とその支流稲越川<sup>いなごえ</sup>が流れ、急峻な傾斜面の多い山に囲まれた峡谷型山村で、全国有数の豪雪地帯(元田地区で最高平均積雪2.5m)である。

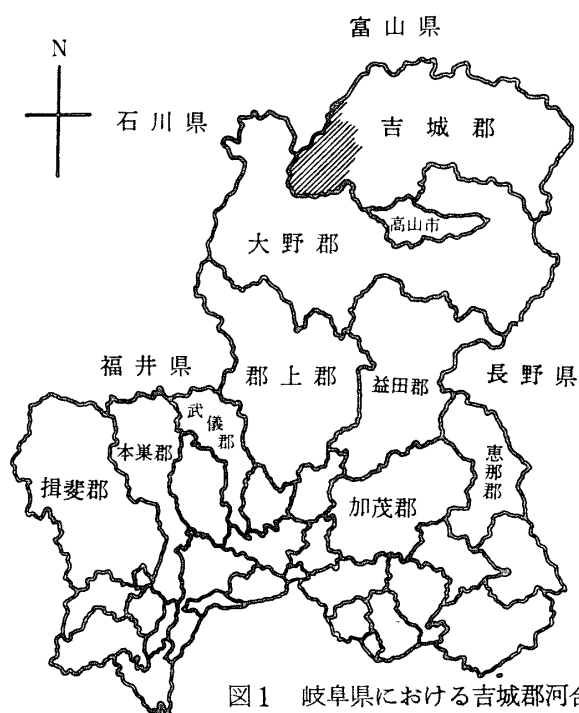


図1 岐阜県における吉城郡河合村の位置(斜線部は河合村)

(図2参照)

河合村の人口および世帯数は表1に示す通りである。昭和47年3月現在、小鳥川沿いに約78%、稲越川沿いに約22%の住民が生活している。昭和45年は30年に比べ、世帯で24%減、人口で32%減となっている。その後、関西電力による下小鳥ダム建設にともない保、および舟原部落の住民124世帯、約500人が、昭和46年3月までに離村したことは、村に大きな変容を与えたことになる。

河合村の総土地面積のうち、約95%は森林(国有林29.4%、公有林3.2%、私有林67.4%)で平地に乏しく、耕地(田、畑、桑園)は小鳥川と稲越川の2つの川沿いにわずか2%である。農業就業人口が最も多く、米作は棚田水田で、生産性は低い。草地も3%未満の状況である。(表2参照)

表1 河合村人口・世帯数の年次推移

年月	世帯数	人口		計
		男	女	
昭和30年3月	833	2,138	2,066	4,204
昭和35年3月	749	1,976	1,974	3,950
昭和40年3月	701	1,634	1,749	3,383 ②
昭和45年3月	629	1,388	1,456	2,844 ④
昭和47年3月	614	1,248	1,244	2,492

注 ①の数字は第三人を表わす。

表2 産業別就業人口

産業 年次	総人口	総数	農業	林業	鉱業	建設業	サービス業	製造業	卸業	運輸	公務	その他
	30	4,204	3,954	1,344	162	86	2,045	116	12	85	66	33
35	3,950	1,796	935	193	135	123	105	125	92	45	37	8
40	3,385	1,596	814	174	133	125	108	76	68	55	38	4
45	2,931	1,490	766	166	127	120	105	54	56	57	36	3
47	2,541	1,564	501	84	26	452	105	219	86	54	37	0

河合村の地理的条件はきびしく、生産活動は制約され、文教、医療、保険、交通などの社会的環境は遅れ、農山村における人口の産業都市への集中現象により若年層の人口流出が激しい。しかし、最近農林畜産業生産向上の研究活動が盛んとなり、村勢ビジョンに明るさが出ていることは見のがせない。

この村は山菜が種類、量ともに豊富に自生しているため、村の産業のひとつとして、「河合村加工総合センター」(昭和36年創設、以下加工場と略す)が設置され、山菜の加工に力を注いでいる。昭和45年度の生産物販売額からみると、米が第1位、2位が山菜で、ついで畜産であることも興味深い。<sup>5)</sup>

## 調査方法

- 1) 調査期間；昭和46年5月より47年3月まで四季を通して6回現地訪問。
- 2) 調査対象および内容；a. 60才以上の老人のいる一般家庭のなかから30軒無作為抽出し、山菜の調理法および保存法について戸別訪問による聞きとり調査。b. 自生状況については、村内の山案内者と共に現地踏査。

## 自生状況および採取時期

河合村は、図2および表3に示すごとく各種の山菜が全村にわたって広く分布している。特

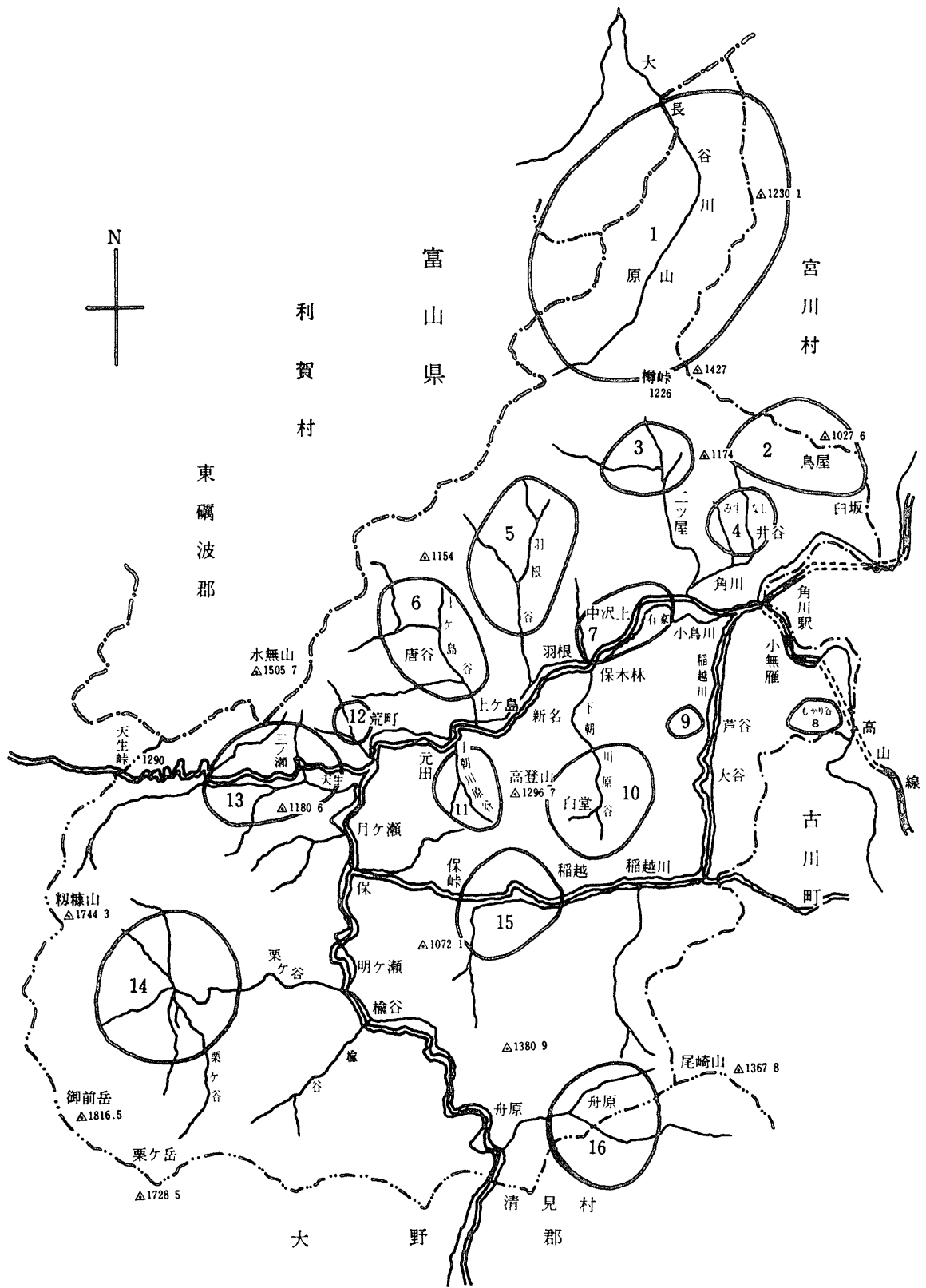


図2 岐阜県吉城郡河合村山菜群生地

表3 山菜の群生地

(◎印 自生量のとくに多い山菜)

地図番号	群生地 域	山 菜
1	ニツ屋(原山)	◎ねまがりだけ ふき うど
2	鳥 屋	わらび ぜんまい うど
3	ニ ツ 屋	くさそてつ ふき うど わらび ぜんまい
4	み ず な し	わらび ぜんまい ふき うど
5	羽 根 谷	ぜんまい ねまがりだけ
6	唐 谷	ねまがりだけ くさそてつ
7	保木林・中沢上	◎なんてんはぎ あさつき さんしょう たらのき ぎぼうし
8	む か り 谷	くさそてつ ふき さんしょう わらび
9	芦 谷・大 谷	さんしょう わさび ふき
10	白 堂	ぜんまい くさそてつ うど わらび たらのき
11	上朝川原谷 下朝川原谷	くさそてつ ぜんまい
12・13	天生・三ノ瀬	ねまがりだけ くさそてつ うど なんてんはぎ ぜんまい ふき
14	栗 ケ 谷	◎うど ねまがりだけ
15	保 峠	わらび ぜんまい
16	舟 原	◎ねまがりだけ

に、小鳥川に沿った羽根沿岸では、なんてんはぎ、あさつき、さんしょうなどが多く、標高の順にのべると、ねまがりだけ、わらび(800~1200m)、たらのき、ぎぼうし、さんしょう、くさそてつ(600~800m)、なんてんはぎ、あさつき(400~600m)のような分布の階層がみられる。また、上朝川原谷、下朝川原谷では、南と北の斜面を比較すると、わらび、くさそてつ、ふきなどの自生地は標高800m くらいまでは南北の大差はないが、それ以上の標高になると、南側はまたたび、山ぶどう、ぜんまい、わらび、北側はぜんまい、わらびなどがみられる。このように、日照時間、地域差、標高差などにより、山菜の成育に差異がある。なお、利用率の高い山菜の採取適期は表4に示す通りである。

表4 採 取 適 期

山 菜 名	採 取 適 期	山 菜 名	採 取 適 期
あ さ つ き	4月上旬~中旬	た ら の き	5月下旬~6月上旬
う ど	5 月 下 旬 (とくに5月20日頃の4~5日間)	なんてんはぎ	4月下旬~5月中旬
ぎ ぼ う し	5月下旬~6月上旬	ねまがりだけ	5月下旬~6月中旬
く さ そ て つ	5 月 上 旬 (とくに5月10日頃)	ふ き	5月下旬~6月中旬
さんしょう	6 月 上 旬	み ず な	5月下旬~6月中
ぜんまい	5月下旬~6月上旬	もみじがさ	5月下旬~6月上旬

山 菜 名	採 取 適 期	山 菜 名	採 取 適 期
よめな	4月下旬～5月中旬	やまのいも	10 月 中
わさび(葉柄)	4 月 ～ 5 月		
わさび(根茎)	1 年 中	(きのこ類)	
わらび	5月中旬～6月上旬	なめこ	10 月 ～ 11月上旬
くるみ	10 月 中	ぶなはりたけ	11 月 中
とちのき	9月下旬～10月中	まいたけ	9月下旬～10月上旬
なつめ	9 月 下 旬		

### 利 用 割 合

前報<sup>2)3)</sup>の結果により比較的良好に利用されていた山菜をとりあげ調査した結果は次の通りである。

表5 利 用 割 合 (%)

すなわち、A；昔も今もよく利用する，B；昔も今も時々利用する，C；昔は利用したが今は利用しない，D；利用したことがない，のいずれかの回答を得て，利用割合を算出した。AとBの合計が80%以上となる山菜は，表5に示すごとくあさつき88.9%，うど88.9%，ぎぼうし88.9%，くさそてつ100%，さんしょう81.4%，ぜんまい96.4%，なんてんはぎ85.2%，ねまがりだけ88.8%，ふき100%，もみじがさ81.5%，わさび81.4%，わらび96.3%，おにぐるみ92.5%，なつめ100%である。なかでもAの割合が80%以上の山菜は，わらび，ふき，くさそてつの3種である。このことは，飛騨地方の他地区にみられない結果である。利用率の低い山菜は，たらのき，みずな，よめな，とちのきの4種である。たらのきを利用したことがない家庭が50%以上あることは，樹木数が減少したこと，山深くに自生し鋭いトゲがあり採取が困難であるためである。みずなは，終戦後比較的良好に利用されていたが，現在では30%程度に減少している。これは群生地が人家から遠距離の地にあつて採取困難なこと，保存性および嗜好性が低いことなどがあげられる。とちのみは，アク抜き操作が面倒なこ

山 菜 名	A	B	C	D
あさつき	66.7	22.2	7.4	3.7
うど	55.6	33.3	3.7	7.4
ぎぼうし	59.3	29.6	3.7	7.4
くさそてつ	81.5	18.5	0	0
さんしょう	11.1	70.3	3.7	14.9
ぜんまい	70.4	26.0	0	3.6
たらのき	3.7	33.3	7.4	55.6
なんてんはぎ	55.6	29.6	3.7	11.1
ねまがりだけ	44.4	44.4	3.7	7.5
ふき	81.5	18.5	0	0
みずな	7.4	25.9	33.3	33.4
もみじがさ	11.1	70.4	0	18.5
よめな	11.1	33.3	11.1	44.5
わさび	22.2	59.2	0	18.6
わらび	88.9	7.4	0	3.7
おにぐるみ	29.6	62.9	0	7.5
とちのき	22.2	33.3	3.7	40.8
なつめ	11.1	88.9	0	0

A：昔も今もよく利用する  
 B：昔も今も時々利用する  
 C：昔は利用したが今は利用しない  
 D：利用したことがない

とが大きな要因となっている。

次に山菜の利用状況について、日常食、行事食、進物用について調べた結果は表6に示す通りである。

わらび、ぜんまい、ぎぼうし、よめなは、祭り、報恩講などの行事食としてよく利用されている。この地方の風習として、行事のための供物は、昔から購入したものを用いず、自ら採取した山の幸を用いる習慣がある。また、一般に高価で美味しいぜんまいよりも、わらびを尊び、必ず用いるのは「穂」があり、縁起がよいとの伝えがあるためである。ぜんまいは進物用として活用されているが、すべて乾燥品または塩蔵品である。その他、この村の山地に自生しているもので、昔、子供の頃、おやつがわりによく利用したものに、あけび、すいば、つのはしばみ、いたどり、ずみ、やまぶどう、かやなどがある。現在も山へ入る人々は、いたどり、すいば、あけび、やまぶどうなどを水分補給およびおやつがわりに利用している。

#### 調理法および保存法

河合村の一般家庭において、現在よく利用している山菜の調理法および保存法について調べた結果は次の通りである。

あさつき；*Allium schoenopasum* ゆり科

4月3日のひな祭りに、子供たちが採取したあさつきの全草を供物として飾る風習がある。一般には、手早くゆでてしょう油をかけて食べる簡単な調理法が最も多い。ついで、三杯酢、酢みそ和え、みそ煮などが多い。みそ煮は、枯朴葉の上にあさつきと自家製のみそをのせ、ストーブの上で焼く方法である。(図4参照) あさつきは、季節感を尊ぶ目的で利用するため、成長したものや保存品は利用しない。

うど；*Aralia cordata* うこぎ科

この村では、野生のうどを用いる。生の場合の調理法は手で折りながら皮を剥ぎ、水にさらし、そのまま自家製のみそをつけて食べたり、三杯酢、煮物および汁の実としている。(図4参照) 保存は塩漬が多く、一部粕漬けとしている。塩漬うどを調理する場合は、熱湯に通し、流水に4～5時間浸漬して過剰の塩分とあく抜きを行なった後、調理する。また、塩抜きしたうどの皮を剥ぎ漬物にすることもある。和え物は、薄味をつけ、あぶらえ和え(えごま和え)、白和え、みそ和え、酢みそ和えなどにする。煮物にするときは、水にさらしたものをしょう油、煮干し、砂糖で調味する。加工場では、うどの若葉や葉柄も幼茎とともに調理加工し

表6 利用状況 (%)

山菜名	A	B	C
あさつき	88.9	0	0
うど	88.9	7.4	0
ぎぼうし	88.9	25.9	0
くさそてつ	100.0	7.4	3.7
さんしょう	81.5	0	0
ぜんまい	92.6	33.3	18.5
たらのき	37.0	3.7	0
なんてんはぎ	85.2	3.7	0
ねまがりだけ	85.2	14.8	3.7
ふき	100.0	11.1	0
みずな	33.3	0	0
もみじがさ	81.5	0	0
よめな	33.3	22.2	0
わさび	81.5	0	0
わらび	96.3	33.3	3.7
おにぐるみ	85.2	14.8	0
とちのき	51.9	0	3.7
なつめ	100.0	0	0

A：日常食  
B：行事食  
C：進物用

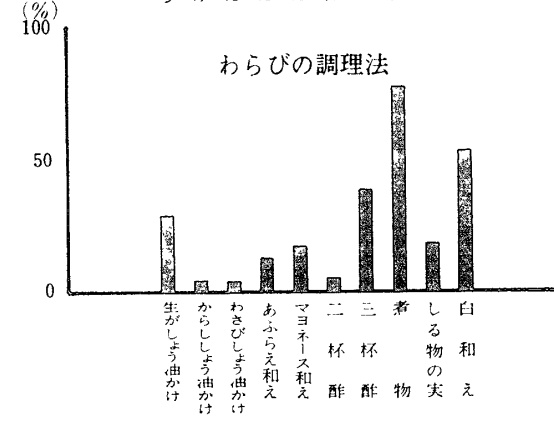
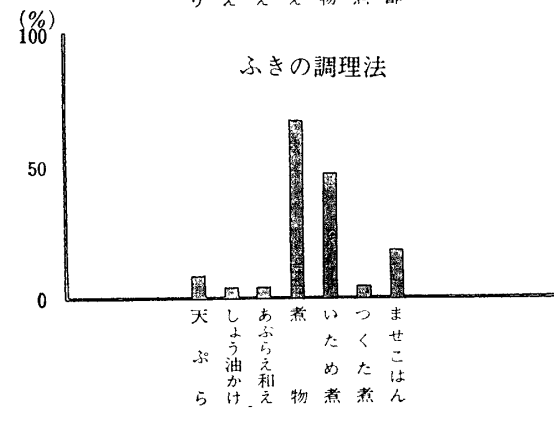
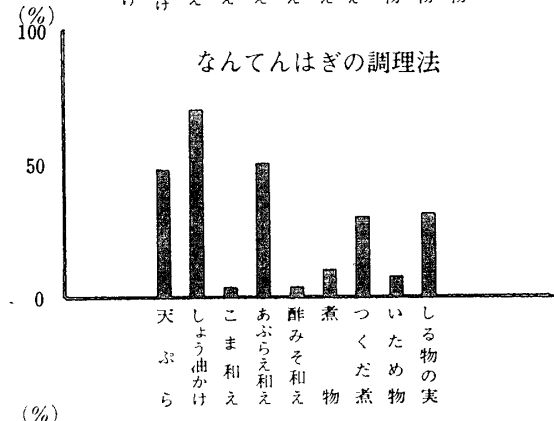
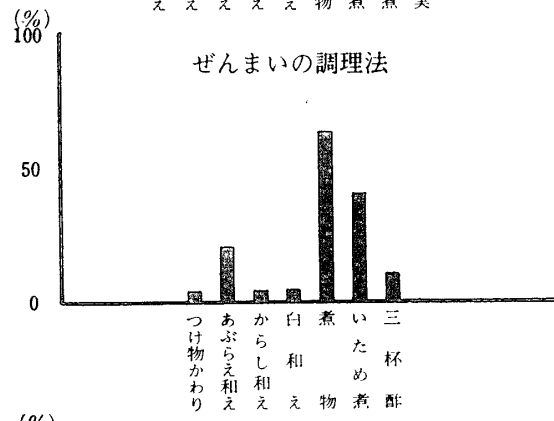
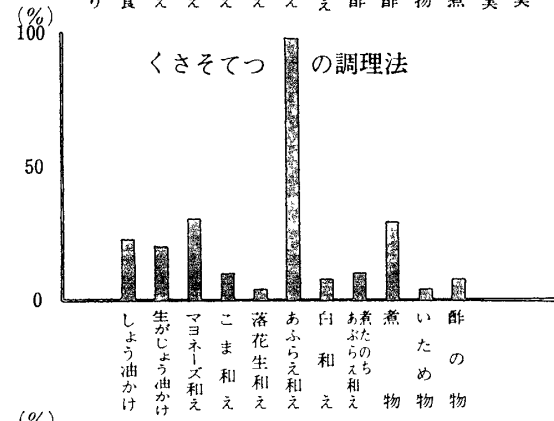
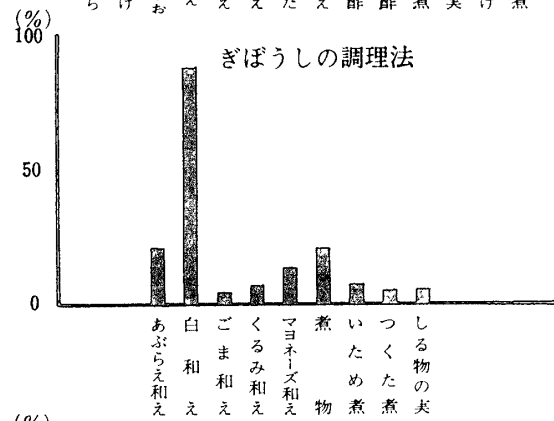
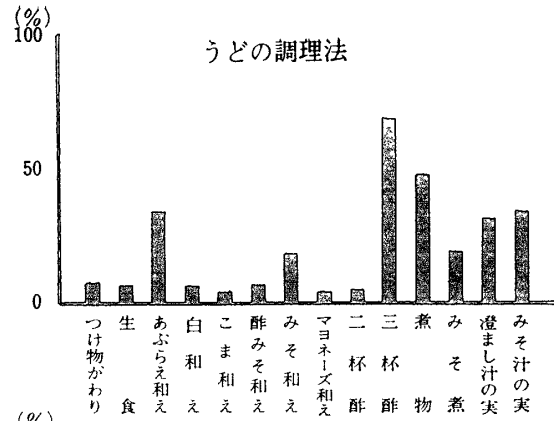
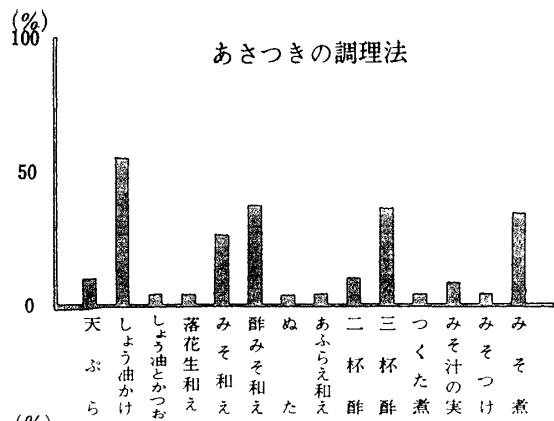


図4 各種山菜の調理法



ている。

塩漬の保存法は、仮漬けした後本漬けする方法が昔も今も行なわれている。採取直後、堅い成長葉を取り除き、うどの重量の約10%の塩で漬け込み、成長葉を敷きつめ重石を置き仮漬けする。これは鮮度を保つため、うどの採取時期が終ると本漬けとし、冬期の保存食品とする。本漬けの方法は、木桶またはプラスチック桶にビニール袋を入れ、その中へ仮漬けしたうどと塩（仮漬けうどの約15%）を交互に入れて重石をする。

ぎぼうし；*Hosta undulata* ゆり科

ぎぼうしの類はどれでも食用となるが、ぎぼうし、みずぎぼうし、おおばぎぼうしなどが利用されている。

生きぼうしの幼葉柄を調理する場合は、ゆでてみそ汁の実や佃煮とする。乾燥品は山かんぴょうともいわれ一般に好まれている。乾燥品の作り方は、葉柄を手早くゆで、手揉み操作を行ないながら天日で乾燥する。2～3日で一次乾燥させるが肉厚のため盛夏期に二次乾燥する。もどし方は沸騰水中に20～30分間浸漬の後2～3日流水にさらす。調理法は、図4に示すごとく白和えが最も多く、煮物、あぶらえ和え、マヨネーズ和えなどがみられる。また、炒め煮、納豆和え、酢みそ和えなども好ましい調理法である。なお、ぎぼうしの保存は乾燥品のみで、塩漬品は余りみられない。

くさそてつ；*Matteuccia struthiopteris* うらぼし科

5～15cmの芽を食用とするが、あく抜き操作をとくに必要としない。新鮮なくさそてつはザルに入れて流水で洗い苞を取り除き、沸騰水で2～3分ゆでて下味をつけ、あぶらえ和えとすることが多く、マヨネーズ和え、生姜じょう油かけ、煮物など単純な調理操作のものが多く、味覚的にもすぐれ繊維が柔らかいので、広い年令層の人々に利用されている。（図4参照）

くさそてつの伝統的な保存は乾燥品と塩漬品である。前者はぎぼうしと同じ作り方であり、後者はくさそてつと塩（山菜の重量の約20%）を交互に桶に入れてまき塩をし、落しぶたをして重石を置き冷暗所に保管する。両者のもどし方は同じ方法で、いずれも熱湯に通し12～24時間流水にさらす。なお調理法は生の場合と同じ方法である。

さんしょう；*Xanthoxylum piperitum* みかん科

屋敷内に移植している家庭では、若葉、青い果実、赤い果実、種子のいずれも食用にしている。昔も今も、若葉を熱湯に通し、種子はそのまま自然乾燥させて保存している所が多い。また、若葉や青い果実は、手早くゆでてつくだ煮やふりかけをつくり、常備食品として芳香を珍重している。なお、大量に採取した場合は加工場に出荷して副収入を得ている。

ぜんまい；*Osmunda japonica* ぜんまい科

新鮮なぜんまいを調理し食することは少なく、ほとんど乾燥または塩漬品として保存している。乾燥品の作り方は、ゆでて苞をとり除き天日で乾燥する。半乾きのとき1日に3～4回手もみ操作を加えて仕上げ、盛夏期に再び乾燥させてから冬期まで保存する。この方法は他の地区と大差がない。塩漬品は、灰汁または重炭酸ソーダ湯でゆでて後、流水に数時間さらし水を切り、一握りの束としビニール袋を入れた桶に、塩とぜんまいを交互に漬け込む。内袋を用いる方が空気との接触面が少なく保存性が高い。乾燥品および塩漬品のもどし方は、沸騰水に約10分間浸して膨潤させ、流水に1～2日間さらす。調理法は図4に示すごとく煮物が最も多く、ついでいため煮、あぶらえ和え、三杯酢である。乾燥品を煮る場合は、もどしたものを20分程湯煮した後、調味料を入れる方法が多い。乾燥品は繊維が柔らかく調味料の浸透がよい。

塩漬品は乾燥品に比べ緑色が残り日向臭がなく、歯ざわりも好ましいので塩抜きした後、漬物や酢のものとして利用している。最近では、昔に比べ塩漬品が好まれている。

たらのき；*Aralia elata* うこぎ科

たらの芽の調理法は、天ぶらが最も多い。その他、手早くゆでて練りみそをつけたり、あぶらえ和えとしている。最近、薬用効果が再認識され、求める人が多くなったが、自生量が少なくなり日常食としてほとんど利用できない現状である。従って保存するまでもない。

なんてんはぎ；*Vicia unijuga* まめ科

なんてんはぎは、味覚の面から野菜と同じで、あくが少なく、採取しやすく、栽培も容易で、栄養価が高いなどの条件を備え、山草としては最も価値ある食品である。一般に新鮮なものをひたしもの、和えものなどとするが、一部乾燥して保存している。乾燥品の作り方は熱湯に通して天日で乾燥する。採取直後のものを調理するときは、ゆでてしょう油、化学調味料をかけて食べることが多く、あぶらえ和え、天ぶら、煮物および汁の実などとする。乾燥品は熱湯に通して膨潤させ、再びゆでて下味をつけ、あぶらえ和えとすることが多い。大量に採取したときは、加工場でつくだ煮とし、びん詰保存する家庭もみられる。

ねまがりだけ；*Sasa kurilensis* いね科（すずたけを含む）

ねまがりだけのもつ淡白な風味と texture は日本人の趣味食として好まれ、この村でも古くから親しまれ調理の範囲も広い。採取直後、表皮のみ加熱するように10～15分間ゆでて筵に並べて冷まし、芽先を折らないように皮を剥く。保存する場合はほとんど塩漬または加工場に依頼して缶詰（味つけまたは水煮）としている。伝統的な保存法は2ℓびんに詰め、飽和食塩水を注ぎ、びんの口元に約10ccの食酢を落とし密閉する。しかし、最近、若年層の家庭ではこの方法はほとんどみられない。調理法は、ゆでて自家製のみそをつけたり、煮物が最も多い。また、同量の小豆とともに煮る家庭もある。塩漬品のもどし方は、2～3分ゆでてから、1～2昼夜流水にさらして塩抜きを行なう。調理法は新鮮なものと同じである。

ふき；*Petasites japonicus* きく科

若葉を切り落とし、葉柄をゆでて皮を剥き、流水にさらしてあくをとり、煮物、炒め煮、飯の具などとしている。（図4参照）保存用はほとんど塩漬品である。採取後、熱湯に通して皮を剥き、一握りの束をつくり桶にふきの束と塩を交互に入れ、上面に剥いだ皮をのせて、落としぶたをし重石を置く。保存品の扱い方はねまがりだけと同じであり、調理法は新鮮なふきの場合と同様である。なお、野生ふきは自生量が豊富で採取が容易のため、若葉を利用する人は非常に少ない。

みずな；*Elatostema involucreatum*

いらくさ科

採取直後、手早くゆでてマヨネーズ、わさびしょう油、生姜しょう油をかけたり、煮物、あぶらえ和え、汁の実などにする。みずなは、山菜特有の味や芳香がないが、ビタミン給源食品として好ましい。自生量も豊富で採取しやすい山草であるが、一般家庭ではほとんど保存されず、加工場で塩漬品が試作さ



図3 みずな

れている程度である。

もみじがさ : *Cacalia delphiniifolia* きく科

もみじがさは、みずなに似た触感および独特の芳香と軽い苦味があり家族間での嗜好差が大きい。特に酒肴として高年齢者層に好まれ、若年令層には「くさな」といわれて嫌われている傾向がある。調理法は、新鮮な全草をゆでて、かつお節としょう油をかけて食べる方法が最も多く、天ぷら、和え物などもある。なお、一般家庭で保存することはほとんどない。

よめな ; *Aster yomena* きく科

5月中旬、10cm程に成長した若葉を摘み食用とする。この時期は緑色野菜が豊富に入手できるので救荒野草の印象が強い。きく科特有の芳香と栄養面から価値ある山草であるが、一般に利用率が低い。しかし、採取後熱湯に通し天日で乾燥して保存し、報恩講その他の行事食に利用している家庭もある。乾燥品の調理法は、手早くゆでてしぼり、薄味で下味をつけ、あぶらえ和えとすることが最も多い。

わさび : *Wasabia japonica* あぶらな科

わさびを屋敷内に移植している家庭は、年間を通し全草を香辛料として利用している。春の時期には、葉、葉柄、花などを刻んで鉢に入れ、熱湯を注ぎ、ふたで密閉し4~5時間おき、取り出してしょう油をかけて食べることが多い。根茎を大量に入手した場合は、塩漬けの後粕漬けとする。

わらび ; *Pteridium aquilinum* うらぼし科

わらびはふきと同様に豊富にあって、あく抜きも比較的手軽にできることから利用度が高い。保存は、塩漬品、乾燥品、みそ漬および糠漬などである。塩漬品の作り方はぜんまいと同様である。日常食用の乾燥品はぜんまいと同じであるが、行事食用に穂を生かす場合は、半乾きのときの手もみ操作を加えない。みそ漬法は、採取したものを束にし、桶に入れて灰をかけ、沸騰水を注いで一昼夜おき、水洗いして後、自家製のみそに漬け込む。糠漬は、米糠を篩に通して碎米を除き、塩をわらびに対し約15%混ぜて漬ける。塩漬品、乾燥品のもどし方は、ぜんまいと同じである。また、生わらびのあく抜きの方法は、他地区と変わらない。調理法は、保存品と同じで、図4に示すように煮物が最も多く、白和え、ゆでて生姜しょう油かけ、酢の物などがある。

くるみ : *Juglans mandshurica* くるみ科

この村では、おにくるみをくるび、つばくろくるみをぬけくるびと呼んでいる。山で拾い集めたくるみ類は、そのまま地中に埋めて果肉を腐らせ、後ザルに入れ、流水で果肉を洗い落とし、軒下で充分乾燥させる。乾燥不充分的なものや、強い直射日光に長時間当たったものは果仁が変質しやすく、その後の貯蔵中に悪臭を出すこともある。くるみの割り方は、水で濡らし、弱火で焙り、殻皮の縫合部の割れ目に刃物を入れてこじあげ、果仁をとり出す。

くるみを用いた調理法は、ぎぼうし、ぜんまい、わらびなどのくるみ和えや白和えまたは大根なますに混入したり、くるみ御飯(祝事や精進料理用)、甘露煮、やまのいものきんとんなど、広範囲に調理される。また、くるみ餅やそのままおやつとしている。

とちのき ; *Aesculus turbinata* とちのき科

山で拾ったとちの実、2~3日冷水に浸して虫を出し天日で乾燥する。充分乾燥したものは3年間保存できる。

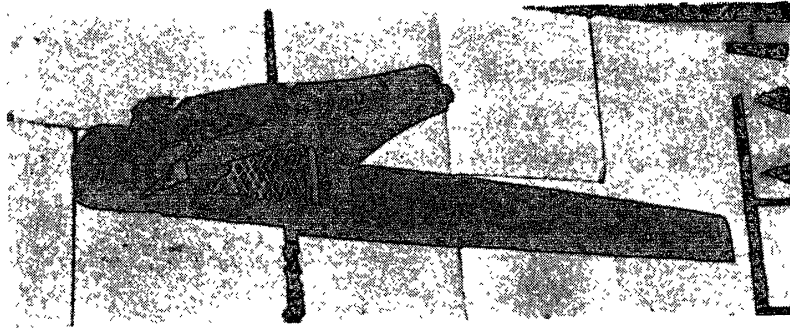


図5 とちのみ割り

とちの実のあく抜きは、乾燥品を熱湯に入れて一夜おき、表皮を柔らかくしてからとち割り（図5）でひねりつぶして皮を剥ぐ。これを木綿袋に入れて1週間程流水にさらし、さらに熱い灰汁に1~2日浸漬する。他の方法として、乾燥品を水に4~5日つけてから蒸す。それを干して後、1週間程流水にさらし、灰汁につける。あく抜きの度合は味覚により判断する。すなわち、焼いて試食し苦味がなければよく、あれば再び湯で2~3回洗い苦味を除く。あく抜きしたとちの実は、糯米とともに蒸してとち餅とすることが多い。

なつめ：Zizyphus jujuba くろうめどき科

おやつとしてそのまま食用としたり、湯煮をしてから、砂糖と塩または砂糖としょう油により弱火で長時間かけて煮しめる。乾燥品をつくる場合は、湯煮または蒸してから天日で乾燥する。これをもどすときは、水に浸し膨潤させてから弱火で長時間かけて煮物とする。なつめの焼酎漬は、梅焼酎と同様、なつめ、焼酎、砂糖を1:1.3:0.8の割合で作る。完熟したなつめは溶けるので未熟品を用いる。特別の薬理効果を求めるためでなく、疲労回復酒として飲用し漬けたなつめも食用としている。

やまのいも；Dioscorea japonica やまのいも科

自生のやまのいもの調理法は、栽培品と同じである。

なめこ；Pholiota nameko もえぎたけ科

新鮮なものは、保存期間が3~4日であるので、塩漬、缶詰、乾燥品などとする。短期間の保存品は、なめこを洗い湯煮をして冷まし、塩水（約5%）とともに桶に入れて漬け込む家庭もある。開いたものは乾燥品または缶詰として保存する。

調理法は、みそ汁の実が多く、また、湯煮したなめこを生姜じょう油、わさびじょう油かけ、おろし和えなどとする。開いたものは煮物が多い。なめこは、じゅんさいと同様水に浸すと粘液を生じ、特徴ある秋の山菜として親しまれている。

ぶなはりたけたけ；Creolophus pergameneus はりたけ科

肉質が白色柔軟で特に旨味のあるきのことはいえないが、傘裏が針状になっているため、独特のtexturがあり調味料の浸透もよい。保存法は乾燥と塩漬がある。乾燥品は、ぶなはりたけを株のまま日陰で乾燥させる。塩漬品は、水に2~3時間浸漬して虫出しをしてから桶に塩と交互に漬けるが、蒸してから漬ける方法もある。

調理法は、煮物、和え物、酢の物などである。なかでも薄い下味をつけてからあぶらえ和えにしたものは、広い年令層の人々に好まれている。

まいたけ；Grifola frondosa さるのこしかけ科

まいたけは肉質が白く、強靱で歯ざわりがよいのでこの村では比較的よく好まれている。保

存法は塩漬が主であるが、その方法はぶなはりたけと同様である。塩抜きの方法は、他の塩漬山菜と同じである。調理法は、混ぜ飯の具、和え物、汁の実、煮物、炒め物などがある。

## 考 察

河合村は、地理的にも気候的にも山菜の生育に適した条件をもち、種類、量ともに豊富に自生している。

このような自然環境において、住民の食生活は昔から山菜を重要な栄養源として利用してきた。しかし、現在は、自生しているすべての山菜を利用するのではなく、栄養的、味覚的にもすぐれたもの、採取しやすく、調理操作が比較的容易なものが利用されている。すなわち、あさつき、なんてんはぎ、くさそてつ、ふき、うど、わらびなどは利用度が高い。ねまがりだけ、ぜんまいは採取が困難であるが、自生量が豊富であり、副収入源となっている。自生量が少なく採取困難なやまのいもとたらの芽は利用度が低い。また、あく抜き操作が困難なとちの実は、現在調理する家庭は極めて少なくなっている。

強い芳香があり、ビタミン類の補給源ともなるもみじがさは、比較的採取しやすく、あくも少ない山菜であるが、嗜好差がはげしい。

一般家庭における山菜の保存法は、昔から塩漬と天日乾燥法であったが、加工場設立以後はびん詰、缶詰加工品も多くなった。最近、若葉を利用する山菜の冷凍試作が好結果であったので、今後は冷凍品も利用されるであろう。豪雪山間地域の住民の冬期食生活は、保存菜に依存する割合が高いので、食品価値の高い山菜は栽培計画、保存法の改良、調理法の研究などをさらに進めることが望ましい。しかし、そてつの中の有毒配糖体 *cycasin* や わらび毒 *bracken toxin* などの天然発ガン性物質が動物実験で明らかになっており<sup>6)</sup>、またわらび、ぜんまいなどにふくまれるチアミナーゼの問題もある現在これらを長期間多食すると *summation effect* が問題となると思う。

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、南川幸教授および貴重な資料のご提供とご協力を頂いた河合村の方々に深く感謝いたします。なお、調査、集計にご協力下さいました伊藤千賀子、加藤清子、高崎恵、橋本早苗の諸嬢に深謝いたします。

(この報告は日本家政学会第18回中部支部総会において発表したものである。)

## 参 考 文 献

- 1) 小野真知子他 5 名；飛騨地方の山菜利用状況 (第 1 報), 名古屋女子大学紀要 14 (1968), 31-45
- 2) 小野真知子他 4 名；同上 (第 2 報), 名古屋女子大学紀要 15 (1969), 59-68
- 3) 小野真知子他 4 名；同上 (第 3 報), 名古屋女子大学紀要 16 (1970), 153-163
- 4) 河合村村勢要覧 (1971)
- 5) 金沢夏樹他 5 名；岐阜県河合村における農業構造改善の基本構想について, 社団法人全国農業構造改善協会, (1970, 6)
- 6) 広野 巖；ソテツおよびワラビの中毒と発ガン性に関する実験病理, バイオテク, Vol, 2, No. 12, 1671.