

山と博物館

第20巻 第5号 1975年5月25日 大町山岳博物館



食卓の山の幸
 上左より ワラビの煮付、ユキノシタとコゴミ (クサソテツ) の天ぷら、
 コゴミとウトブキ (オオバコウモリ) のお浸、 下左より ウドの酢味噌和
 木の芽田楽、ウドの芽の味噌汁) 撮影 千葉彬司

山菜とり今昔

タラの芽の天ぷら、ウドの酢味噌和え、木の芽田楽、コゴミのお浸し、ワラビの煮付、それにイワナの塩焼でもあれば……。

こう並べられると飲兵衛ならずとも思わず唾液の分泌がよくなるというものである。木が芽ぶく頃、山国を訪れ山菜を口にしたら人は、きつと思いつすに違いない。

陽にきらめく若葉の奥に広がる青く澄んだ空、白く残雪を残したアルプスの山々のことを……。

春の遅い信州は今が若葉の季節、それは山の幸の季節でもある。

国鉄も一昔前は、この季節「ワラビ列車」を走らせたことさえあったくらいである。

しかし、今は走らせていない。

聞くところによると、これらのワラビ列車で訪れた人々は、山林のいたるところに入りこみ、わずか数秒しか地上に芽をだしてないものまで、爪でむしり取るようになってしま

探集し、ゴミをまき散らし地元の人々のひんしゆくを買ったそうであり、ワラビ列車が中止になつたひとつの原因ではないかと思う。

今山菜の豊庫といわれるような村や町の山々に行けば「山菜取りの立入禁止」の立札が立っている。

立札の立つ大きな原因のひとつになったのは、山菜取りの人々の火の不始末による山火事であり、造林木などをふみにじる更には枝を切り取る不心得者が多くなつてきたことであらうと考える。

山菜取りが昔と変つてきたのは、この点であり、タラの芽などは、芽から下十数秒のところから切り取られているのをいたるところで見かけた。

芽が大きくなるのまで待ちきれず、切り取った枝を水差しにして芽を大きくするのだそう

で、来年この木はどうなるのだらうと考えると、山菜の風雅な味とは裏はらに此頃の山菜取りは、殺ばつとした感じを与える。

(ゲチ猿)

北アルプス地方の山菜 (1)

長 沢 武

はじめに

山菜とは普通、野菜とか蔬菜といわれる人工的に栽培されているものに対し、自然環境の中で育った食用野生植物を総称して呼んでいる。

これらの植物にはハマアザミ、ハマダイコンのように海岸地方に生えるものから、オオバシヨリマのように亜高山帯以上の高山でないと無いもの、また、アシタバのように南国でないと育たないものなど、自然環境に従い、地方色豊かなものが多く、その種類は二〇〇種を超える。

さらに、その昔、稲作技術も幼稚で化学肥料もない頃、しばしば襲った飢饉時、飢をしのぐためか、救荒食として利用されたトングリやトチの実、カエデやヤナギの若葉などのような、食べれば食べられるものまで加えると、その数は六〇〇種を超える驚くべき数となる。

北アルプス北部の、白馬・後立山連峯とその山麓地方の維管束植物は、凡そ一、八三五種と報告されているが、このうち食用となる植物は約三五〇種に達する。しかし、その中にはごく稀にしかない植物もあれば、国立公園内にしか生えていない採集不可能のもの、また、スマレ類の如く、種類は多いが実際問題として採集してみても収量的にも少なく、種類保護の上からたどる地上部といえども採集すべきでないものなどを除き、味もよく柔らかく、手軽に採集ができ収量的にも多い、ほんとうに山菜として食膳に供し誇り得るものとなると、その数はぐっと減ってくる。

最近では健康管理や公害食品がやかましく取

りざたされ、自然食運動が盛んであるが、モーターゼイションによって奪われた足と、保存食化と施設園芸化により、自然の味を忘れ今日化された現今の食生活を、もつと自然に向け自然に親しむようにする時期が来ているのではないかと思われ、その意味において山菜(食べられる山野草)に親しみ、大自然の中でその味を味わうことは意義深いものと思われる。

北アルプス地方の主な山菜

およそ山菜料理の本場といわれる所は皆雪深い地方であり、これらの地方はまた山菜の豊庫である。その点、北アルプス地方も幾つかの有名スキー場を持ち、雪の本場であり、山菜も多く昔から山の人達によく利用されているので、その主なものを次に紹介しよう。

(一)内は北ア地方の方言、(二)内は別名、①は生育地と特徴②は採集の難易、食用部位と採集適期③は味の特長、主な料理法。

スギナ(カミナリノヘソ)、スイナ、スイナグサ、スナモトモト)ツクシ(ドコドコサ、ズイナ、キツネノローソク)。(1)田畑路傍の土手荒地などいたる所に群生。融雪後早い時期にツクシ(胞子茎)がまず発生、ツクシの時期が過ぎるとスギナ(栄養茎)が緑の芽を伸してくる。(2)ツクシは胞子が飛ばない若いものは全草、過ぎたものは頭部を捨てないとき。スギナは若

い部分一〇一五センチ位を摘む。三月下旬から五月上旬頃。(3)せのない一般的な味で、古くから愛されているが、北ア地方では都会程好んで食べない。ツクシははかまを除いて茹物に食らし、スギナはさつと茹たただけで酢の物、浸物、ゴマ和、油いためが良い。

ゼンマイ、ヤマドリゼンマイ(ゼンメ、オシナゼンマイ、オニゼンマイ)、①二種共沢沿いの湿地、土手、林下などに、山麓から亜高山帯まで広く生育している。特にゼンマイの本場は一〇〇〇前後の岩場の近く、深山の谷筋に多く大群落を作っている。ゼンマイとヤマドリゼンマイの区別点は、小葉が大きく離れて一枚づつ対生しているのがゼンマイ、ヤマドリゼンマイは全体が連なっている、アクも少なく茹で灰でアク抜きをするとすぐ食べられ柔らかい。(2)ゼンマイの類は生育地が限られているが、見つけると群生しているので収量は多い。時計のゼンマイのように巻いた若芽が地表から一〇センチ位伸びた頃から綿毛が離脱し、小葉が開く頃までのものが適期。(3)アクが強いので、普通綿毛を除いて茹で、ムシロに広げて乾し、乾燥するまでに数回よくもみ仕上げ、容器に入れて保存するか、生のまま、塩漬にして保存し、もどして煮物、和物、汁の実、油揚げ巻きなどにする。



ワサノテツ

ワラビ(ホテラ)、①陽当りのよいカヤ場、草原、藪の下など広く分布。地中に這う肉質の根茎から不定芽を発生する。この若い肉質がワラビである。根茎、若芽共澱粉質に富み、つぶすとトロロ状となる。(2)山麓のカヤの原、スキー場など開けた斜面に群落を作っている。採集し易く、収量も多い。しかしこれが災いして最近は大勢の人が入り込むので、よほど場所を知っているか運がよくないと大猟は望めなくなつた。U字状に地表からこぶし状の頭を持ち上げ、十五センチ位になつた頃からこぶしが開き小葉が広がる頃迄が適期で、五月初旬から七月上旬まで逐次伸びてくる若芽を摘むことができる。

ヤマソテツ(ヘーブノゴザ、ババゼンメ)、①ブナ帯の上部から亜高山帯までの樹下に生え、普通に見られる。常緑のシダで原始林内に多い。若芽を摘むと特有のぬらめきがある。(2)ゼンマイ状の巻きが開くまでの若芽の全草が食用可能で、高山では六月月上旬から七月頃が適期。(3)アクがないので茹ですぐ食べられる。汁の実、煮物、天ぷら。

ジュウモンジシダ(カスコゴミ)、①山麓から亜高山帯までの林下や湿度の多い岩隙地に群落を作っている。落葉性のシダであるが、雪国では旧葉のまゝ越冬する。葉の形が十字架の形をしているのが名前の由来。(2)若芽全体。茎に付いている鱗片を取り除いて用いる。五・六月が適期。(3)コゴミより落るがまあまあ味の。北アではあまり知られていないが福島県ではよく食べる。

オオバシヨリマ(ヤマコゴミ)、①亜高山から高山帯の樹下や草原に普通に見られる高山性のシダ。群落を作っているから収量も多いが、高山に登らないと採集はできない。(3)弱い苦味のあるものもあるが、コゴミのような味で、採集、調理法も同じ。

クサソテツ(コゴミ・コシミ)、①山麓から亜高山帯までの沢筋に群落を作っている。葉は輪状に束生しソテツに似ているので名前

がつけられた。葉をもむとキユウリに似た香りがする。昔から一般によく知られた山菜で市場にも出ている。②山地で採れる山菜では一番早く、桜の花時が季。ゼンマイのような巻いた若芽が伸びて葉が開くまでが採集の適期で、北アでは小谷村特に大所川流域が豊庫。③まろやかな油気を持つ味と香りが特長。あがなく茹ですぐ食べられ、汁の美、浸物、和物、天ぷら。

ミヤマメシダ(ヤマゴゴミ)、①深山からハイマツ帯の高山までの湿性草原に育つ。クサツテツとよく似て、素人には区別がむずかしい。②高山性のシダで六〜七月頃採集できるので珍しい。成長は早く2〜3日で巻いている若芽は開葉する。③くせもアクもなく味、料理法はクサツテツと同じ。

ドクダミ(ドクダメ、ジユウヤク)、①路傍、荒地の陰地など土中水分の多い所に育つ。独特の臭気があり薬草として知られる草で、初夏の頃茎上に白色の四弁花を開く。②若芽、若葉、根茎を利用する。③若葉を摘み、薄くころもをつけて天ぷらにすると臭味は一消し、誠に珍味。根茎は茹で水にさらし酢味噌和、三杯酢がよい。

クワ、ヤマグワ、①クワは養蚕用に栽培されたもの。ヤマクワは野生のもので原野山地にみられる木本。②栽培種より野生種の方が味がよい。八十八夜過ぎから夏までその若葉を摘むことができ、収量も多い。③栄養もあり浸物、天ぷらが最適。

カラムシ(マオ)、①越後名物のちぢみはこの草から織られたもので、北ア山麓でも昔は自家用の汗取りを織ったもので、今もその名残りで畑の畦や土手によく野生化している。若い中はアカツやイラクサに似ている。②株立ちしているので採集は楽。③若いものを手折って葉を除き、表皮をむき生食すると甘味がある。茹で浸物、煮物、和物によく葉は天ぷら。

ムカゴイラクサ、ミヤマイラクサ(エラ、

ハチグサ)、①東北でアイコと呼んでよく食べる草で、若いうちは二種の区別は素人にはむずかしい。ミヤマの方が山麓の陰地に、ムカゴの方は山麓から深山の陰地に群生している。ハチグサといわれるように、葉に毛のようなたゲがあり、毒液が含まれていて皮膚にさわると痛がゆくふくくる。茹るとこのトゲは全く苦にならなくなる。②採集には手袋が必要。群落を作っているの採り易い。③二種共味は全く同じで、葉のよく開かない二〇〜三〇センチのものが柔かく味もよい。葉を除きそのま、汁の実にし、また茹で浸物、和物、煮物とする。

ウワバミソウ、ヤマトキホコリ(ミスナ、ヨシナ)、①沢筋や地中水分の多い林下に大きな群落を作っている。名前の通り水々しい緑色の山菜で、ウワバミソウの方は茎の下方が赤味を帯びている。水分の多い柔かい土質の処に林立しているから、手で引張ると根まで抜るので鎌で根元から刈り取るのがよい。収



オオイタドリ

量は誠に多い。②茎、根、ムカゴと全草食べられ、深山の沢筋のものは夏でも柔らかく山菜中一番遅くまで食用可能な種。③全くクセがなく、生のま、汁の実にしたり、さつと茹で浸物にもよいが、油、胡椒で煮しめるとこのある料理ができる。またまな板の上で細かくた、いたりすり鉢でつぶして作るトロロはおいしい。

ヤナギタデ、①名前の通り葉が柳の葉に似ている。「タデ喰う虫も好き不好」というように、タデの辛味は強烈である。よく刺身のつまに赤い小さな双葉の植物がついているが、この発芽苗である。③ほとんどの葉味として使う。野生の黒い小さい種子を採集してき、保存しておき必要な時に皿にガーゼを敷き蒔くと一週間程で発芽する。

イタドリ、オオイタドリ、ケイタドリ(タカンバ、イタズイコ、イタンドコロ、イタンドリ、スカンボ、エタドリ、エタロベ、セイキ、セイズ)、①山野、河原、路傍に普通に見られ、筍のような芽を出す。オオイタドリは亜高山帯にまで入り込み大群落を作っているし、ケイタドリは小型ながらも裏日本型を代表する植物で、大町以北に多い。②群落を作っているの収量も多く採集し易い。雪消えと同時に赤味を帯び芽が出る。二〜三センチの時に摘み時。③酸味を持つ淡白な味は雪国を代表する味だ。皮をむいて生食もオツなものである。茹で三杯酢、酢味噌和、マヨネーズ和、煮物によい。北ア地方ではあまり食べないが、新潟から庄内平野にかけては店頭で販売されている。

スイバ(スイコ、スイコンボ、スイコン、シーマノスイコン)、①田畑、路傍のや、湿地を好み小集団を作っている。五〜六月の頃になると緑色の穂状の小花を茎の頭部につけるが、このつばみの頃が摘み時。②人家附近で手軽に採集でき、昔の子供はよくこの茎をいろ／＼に細工しながら生食したものである。特有の酸味は郷愁をそゝる。③生食の

他茹で三杯酢、酢味噌和、即席塩漬けがよい。ギンギン(ウマズイコ、ウマズイキ、ウマノスカーパーカー、ウマノスマツカン)、①路傍や水溝沿いに群落を作っている雑草。名前の如く大型のスイバで、根は黄色で直根性。②新芽はイタドリに似て薄い袋をかぶって出てき、透明なぬる／＼した液を含みジュンサイに似るこれを茹で和物、三杯酢にすると珍味。

アカザ、シロザ(サソリ、アカンザ)①一年性の畑の雑草。両者の区別は素人にはむずかしい。②若葉を摘み、葉の裏についている粉状の細胞をよく水で洗い落してかるく茹で浸物、煮びたし、水分を切ってゴマ和えもよい。また花穂は開花前に採集し佃煮とする。ホソバアオゲイトウ(アオビユ、エドビヨ)

①丈二にも達する大型のビユで、アメリカ原産の帰化植物。②白馬小谷方面ではこの茎葉を入れて大根やカブを紅色に漬るのに利用している。③若芽や葉は和物などにして珍味で、六〜九月まで利用できる。スベリヒユ(スベリヒヨ、スベリシヨ)

①初夏の頃になると畑や庭にいつしか生えている多肉質の雑草。②昔から手近かな山菜としてアカザと共によく知られている。③特有の酸味が身上。炎天下に育っている若い葉と茎を摘み、少量の塩を入れてさつと茹で水に取って冷し、浸物、味噌和や辛子醬油にする。

ハコベ、ウシハコベ(アサシラギ、アサシラミ、ヒヨコグサ)、①田畑、荒地などに普通にみられる可愛い、雑草で、柔かいのできざんでヒヨコの餌にする。②春から秋まで何回か開花、結実、発芽を繰り返すので、何時でも摘むことができる。③若い地上部の全草を茹で、浸物、煮びたし、和物にする。昔から催乳作用の効果のある山菜で知られる。(白馬村役場・山博調査員)

南極からのたより

(2)

太田昌秀

エルスワース山脈は、南極の主体を作っている東南極と、南米から続いている西の南極半島の間に、両者に橋をかけるように分布している。東、西南極の関係を研究するにはどうしても調べなくてはならない地域です。東南極では、西のへりに沿って四〇〇〇キロもの長さにわたって南極横断山脈があり、その土台は、四億年前頃にでき上り、その後は断層運動しかありません。一方、西の南極半島では五億年位の岩石が最も古く、主な山脈をつくる運動は一億年前以後で、今でも環太平洋火山帯として、いくつかの活火山が煙を噴いています。

このような二つの異った地域に橋のよ



ヴァインソン山のキャンプ6から南を望む

うになつてゐるエルスワース山脈は、六億年より古い岩石はなく、四億年前に東南極にあつた大変動にも関係ありません。五・五億二億年前の間、東半部は浅い海で南から砂や泥が運ばれて来て堆積してゐました。私達はこの中の石灰岩や泥岩から三葉虫や巻貝の化石を沢山みつけました。同じ頃、西半分の地域では、局地的な火山が激しく活動し、沢山の熔岩や火山灰の層を堆積してゐます。この様子は現在の日本周辺の弧状列島と基本的に似てゐます。千島、本州、琉球などの列島は大陸側の火山岩帯と大洋側の堆積岩帯の二重構造になつてゐるのです。

二・五億 年位前には、南極や南アフリカ、オーストラリア、インドなどに大きな氷河があつたことが知られてゐます。エルスワース山脈にもこの時代の氷河で運ばれて来た泥と巨礫の地層があります。この古い氷河は、今の南極の氷河とは関係がなく、もっとずっと大規模なものだつたようです。その頃は、アフリカ、インド、オーストラリア、南極大陸、南米などが一つにくっついて、ゴンドワナ大陸という大陸地をつくつてゐた、という考えが、この氷礫岩の存在は、その証拠の一つとされてゐます。

これらの地層が堆積したあとで、エルスワース山脈は激しく褶曲して山脈になつたのですが、その時期はまだはっきり判りません。二回のアメリカ隊の調査と三番目の私達の調査によつて、エルスワース山脈の岩石の大きな様子は判つて来ましたが、東部と西部の南極をつなぐ橋としてのこの山脈の役割は、もつと詳しい研究が進まない限り明らかになることはできません。厚い氷に覆われた地域で



ヘンダーソン基地北側の褶曲した岩肌

すから、氷の上に出ている岩石の調査ばかりでなく、氷の下の岩石を磁気や重力の調査で間接的に調べることも大切で、最近東南極で、世界中の工業が二〇〇年も使える鉄鉱床が見つかつたり、ロス海の底のボーリングでガスが出て、石油の存在が有望になつたりして、南極の資源が注目されるようになって来ました。資源がみつかるにつれて、そこがどこの国の領土かということが問題になり国際紛争の種になります。南極は今まで、地球上で唯一の国境で分割されていない大陸で、世界中の科学者が仲良く協力して研究を進めて来ました。このような世界の未来を先取りした素晴らしい協力の態勢を、資料を漁る国や資本家によつてみたくありません。平和憲法をもつ日本も、国際舞台で堂々と未来の理想をかかげて、南極の問題でも大いに活躍して欲しいものだ地球の裏側のノルウェーから折つております。

(在オースロ)

博物館だより

小鳥の声をきく会

新緑の映える5月10日・11日の両日、恒例の「小鳥の声を聞く会」が開かれました。10日の夜は、長野県山岳総合センターに宿泊して学習会。九時に消灯して翌日に備えました。

11日は、午前四時起床。朝露の光の中を小鳥の声を聞きながら鷹狩山まで向いました。途中は、中学生・小学生・一般社会人及び家族連れ、の三グループ編成にし、植物観察などもおこないました。

鷹狩山到着後ハイキング班と本隊に分かれ本隊は10時、ハイキング班は11時に無事解散して終了しました。参加者は、七歳から五十歳まで、両日あわせて七十六名にのぼりました。



コルトン完成

中央ホールに山岳博物館から望む北アの全ぼうを取めたコルトンが完成した。

タテ一・五尺、ヨコ四尺でフジGカラーを使用。雨天などで北アが見えない時に来館者に喜ばれてゐる。撮影時期は秋、撮影は山本博幸氏。

山と博物館 第20巻 第5号
 発行所 長野県大町市TEL(026)221-1111
 印刷所 大町市下仲町大町山岳博物館
 定価 年額四〇〇円(送料共)(切手不可)
 郵便振替口座番号(長野一三、二九三)