

野生植物研究所だより

●キクイモと一夜漬け●

【キクイモ】

キクイモはキク科の多年草で、高さ2～3mぐらいいなり、夏から秋にかけてヒマワリを小さくしたような黄色い花が咲きます。秋になると地下に芋ができることからキクイモの名がついています。もともとアメリカインディアンの伝統的な食べ物の一つであり、日本には江戸時代の終わり頃に持ち込まれたといわれています。県内でも大郷町や加美町の宮崎や小野田などで古くから栽培され、イットイモの愛称で呼ばれてきたもので、漬物などに加工され食用とされてきました。

キクイモには、糖尿病、高血圧、高中性脂肪、肥満などに効果があるといわれるイヌリンという多糖類が多く含まれています。他にもミネラル・ビタミン・酵素なども含まれていますが、イヌリンの含有量は他の植物に比べ、ずば抜けて多いことが分かっています。

【キクイモを使った一夜漬け】

キクイモを使った一夜漬けの作り方を紹介します。旬の野菜はなんでも利用します。所長が使う野菜は、ハクサイ、ダイコン(葉つき)、ノザワナ、ツボミナ、コマツナ、セイサイ、キャベツ、シシトウ、ピーマン、ナス、キュウリ、ニンジン、ヤーコン、ハヤトウリそれにキクイモです。材料をよく洗い皮をむかずに薄切りにし、大きなボールに入れます。薄塩に漬かるようにするため、手に塩をつけながら揉んでいきます。掌に何度も塩をつけながら、野菜にまんべんなく塩が行き渡るようによく揉みます。揉んでいるうちに野菜から水が出てきて量も3分の2位に減ってきます。味見をしてみると、もう出来上がりという味です。それを容器に入れ、重石を載せます。寒さが増すに従い野菜の甘みも増してきます。調味料は塩だけですが、これからの季節、一夜漬けはますますおいしくなります。



●フユノハナワラビ●

【冬に花が咲くワラビ?】

近年、フユノハナワラビを鉢植えにして楽しむ方も増えており、秋の野草展示会などにも展示されますので、けっこう知っている方も多いと思います。方言ではカンワラビともいっています。「冬に花が咲くワラビってあるの?」とか「ワラビはシダ植物だから花なんか咲くわけがない。」などと思った方もいらっしゃると思います。

【フユノハナワラビ】

フユノハナワラビは、裸の葉と書き、裸葉といわれる緑の葉が冬でも青々としています。また、葉の形や生えている様子がワラビを小さくしたものに似ています。ある程度大きな株になると、葉の柄が二つに別れ、一方には裸葉がつきます。もう一方には、稲穂のように枝分かれした一見花に似た孢子葉(先端には多数の黄色い粟粒状の孢子囊がある)がつきます。つまり孢子葉を花に見立てて冬に花が咲くワラビということで、フユノハナワラビという名がついたのです。

フユノハナワラビは、9月の半ば頃、土の中の根茎から、春のワラビのように地面からおじぎをしたようなかっこうをして伸びだして葉を広げます。孢子囊で成熟した孢子は10月から12月にかけて風によって飛散します。その後孢子葉は枯れてしましますが、緑の葉の裸葉の方は冬の間太陽の光を浴びて光合成を行い、根茎に養分をたくわえて5月頃に枯れてしまいます。

このように秋に葉を出し冬をすごして、春に枯れるハナワラビの仲間にはオオハナワラビ、ヤマハナワラビなどがあります。また、逆に春遅く葉をだし秋に枯れるハナワラビの仲間にはナツノハナワラビ、ナガボノナツノハナワラビなどがあります。

一見、同じ種類の植物だと思っても、よく観察し比較して見ると、いろいろな違いが分かり興味や関心も一段と増すものと思います。皆さんも時には野山にでかけ、いろいろな植物との出会いをもたれてはいかがでしょうか。



オオハナワラビ

【連絡先】〒989-6252 宮城県古川市荒谷字簀ノ子町12-2 ☎ 0229-28-3601 FAX 0229-28-4452

Blog: <http://plaza.rakuten.co.jp/wakichi/> E-mail: nagaguduwakichi@yahoo.co.jp

URL: <http://www.wakichi.com/>