

クワ

分類 クワ科クワ属
分布 国内全域
採取時期 6~7月(実)、7~9月(葉)
特徴 落葉高木。4~5月に開花、雄花は茎の先端から房状に垂れ下がり、雌花は枝の基部のほうにつく



ヤブ化した棚田を開墾し、挿し木で増やしたクワ畑。品種は葉や実が大きい「ハヤテサカリ」



収穫した葉は一枚一枚手で広げ、天日乾燥のみで仕上げる。真夏なら1日でカラカラになる

魅力

葉は糖尿病の人にうってつけ

もともとクワは中国から渡来したとされ、神を象徴した大切な木として扱われてきました。古くから薬用植物として、根の皮は桑白皮、若枝は桑枝、葉は桑葉、果実は桑椹と呼ばれ、日常的に用いられてきたのです。

桑白皮は咳や痰、呼吸困難、むくみ、脚気などに利用。五虎湯という市販の漢方薬の主成分で、咳き込む症状の風邪をひいた人などによく処方されています。

クワの葉はビタミンA、B₁などを含み、補血と強壯作用があり、脳卒中、高血圧、動脈硬化、不眠症などに効果があります。最も注目すべきは血糖値上昇の抑制効果。葉に含まれるDNJ（1-デオキシノジリマイシン）が糖の

吸収を阻害し、食後の血糖値の上昇を抑えることが明らかになっています。そのため、糖尿病の人にはうってつけといえます。

また、クワの実は英語でマルベリーと呼ばれ、ビタミンCや鉄分を多く含みます。抗酸化作用のあるポリフェノールもたいへん多く、アントシアニンはブルーベリーの数倍含まれています。

採り方・増やし方

クワ茶生産者が家の生業

我々夫婦は、山野の自生植物を利用するとともに、約10aのクワ畑からクワ茶を作って販売しています。小さい畑ですが家族全員で植えた400~500本のクワの木から葉を採ってお茶にしています。

クワは挿し木が可能で、20~30cmに切った枝を3~4月、もしくは梅雨時期に畑に挿しておくとも根が出るので比較的容易に増やせます。最初の2~3

週間水やりすることで根の活着率が上がり、うまくいくと半数近くが成木になります。植えてから3年ほど経つと収穫が可能なサイズになります。

クワ畑の世話は、春から秋まで1、2カ月に1回程度の草刈り、冬場の施肥とせん定程度で、あまり手間がかかりません。シカはクワの葉が好物で、山間部では電気柵などで囲ったりしないと丸坊主にされてしまうので留意してください。

葉の収穫は、有効成分のDNJが多くなるとされる7~9月限定。長さ2~4mに伸びた徒長枝ごと葉を採ってきて、広げたブルーシートに葉をバラバラと落とすのが効率がよいです。蚕を飼うときと同じ要領ですね。収穫した葉は天日干しでカラカラになるまで乾かし、1年分(生葉で3t分)のお茶を作るのでこの時期は忙しくなります。収穫後、葉を蒸してから干す人もいます。蒸すと葉の色が悪くなる

利用法

お茶や粉ものの料理などに

完成したクワ茶は、成分が十分に出来るよう20~30分以上弱火で煮出してから、コップ1杯程度を三度の食事の前に飲むようにしています。

お茶を沸かす手間が面倒なときは、乾燥葉を粉末にしたものを湯に溶いて飲んだり、いわゆる粉ものの料理(たこ焼き、お好み焼き、パンケーキなど)の生地混ぜたりすることで同様の効果が期待できます。



クワ茶は1回に約10gを2ℓの湯で20~30分以上煮出す。茶葉の成分がしっかりと溶け出し、豊かな味わいになる

タンポポ類

分類 キク科タンポポ属
分布 日本全国。地域ごとに異なる種類が分布
採取時期 葉は5月まで、花は4月
特徴 多年生で繁殖力も旺盛。江戸時代には園芸植物として栽培されていた。ヨーロッパでは冬場の貴重な野菜として今も栽培されている



タンポポの葉と豚肉のミルフィーユカツ。葉と豚肉を重ねて揚げるだけで作れる、わが家の定番料理

魅力

健胃・解熱の生薬になる

日本には20種類あまりのタンポポがあるといわれていますが、その9割が在来種と外来種の交雑です。

タンポポの全草を乾燥したものが蒲公英^{こうぎ}という生薬で、健胃・解熱・発汗・利尿などの作用があるとされています。また、鉄、マグネシウム、カリウムなどのミネラルとビタミンA、B、C、Dを多量に含んでいることが知られていて非常に有用な野草です。さらに女性ホルモンのような作用があり、産後の乳汁分泌促進作用や美肌効果が期待できます。健胃・食欲増進作用のほかに血液浄化作用もあります。葉草としては種類の違いは関係なく、どれも同様に使うことができます。

採り方・増やし方

タネ採りで増やす

タンポポの生育地は、田んぼや畑の

アぜ、ため池・農業用水路の土手などに毎年定期的に草刈り取られ、かつ人に踏みつけられない場所です。多年草で太い根があり、ひげ根は地下1m以上に達します。しかし草丈は低く、生育に光をたくさん要求するため、草刈りをやめるとタンポポの姿は消えていきます。

道端に生えているので犬のおしっこや農薬などが気になって採取を躊躇する人も多いかもしれません。草刈りをしてよい環境を整えるのが一番ですが、タンポポは畑でも育てられます。タネ



タンポポは栽培にも向く。畑で育てれば大量のタンポポをすぐに取り出される

を播いて1年でかなり大きな株に育ちます。

タネは綿毛の頃に手で取って集めておきます。綿毛をライターで燃やしてから播くと風による移動を防ぎ、発芽率も若干上がるようです。草刈りした場所にタネ播きすることで、株の増加をさらに促進できます。

利用法

葉も花も根もふんだんに使う

わが家ではタンポポの葉、花、根を料理してよく利用しています。

まずは葉。4月までの葉は苦みもなく、そのままサラダに使えます。4月以降は葉が硬くなり苦みも増すので、油で炒めたり、さつと茹でて、酢の物や和え物などにしたりして食べます。

タンポポの葉と豚肉のミルフィーユカツも定番料理です。タンポポの葉と薄切りの豚肉を交互に積み重ね、フライの衣をつけて揚げれば完成です。簡

単でおいしくて食べごたえがあります。葉の量は早春から春が一番多く、畑でも目立つので、この時期にたくさん採っておきます。余った葉は天日で乾燥させてから粉末にして保存。料理にふりかけて使い、夏から冬もタンポポの葉を役立てています。

花はタンポポ酒にしています。開花が多い晴れた日にたくさん摘んで2〜3ℓのビンに半分ほど詰め、氷砂糖約200gとホワイトリカー約1・2ℓを加え、3カ月ほど放置してから、最後に濾して花だけを取り除いたら完成です。摘んだ花を洗わないのがわが家のこだわりです。毎日タンポポ酒を少しずつ飲めば、健胃と強壮作用が期待できます。

根はスコップでできるだけ折らないように掘りとり、きんぴらにします。作り方はゴボウのきんぴらと同じ。ほろ苦い大人の味ですが、酒のツマミとしてかなりオツな一品になります。

見分ける精度をさらに上げるコツ

ここまでは図鑑を使って植物を見分けていく方法をお伝えしました。しかし、図鑑がなくとも植物の特徴を記憶していれば、すぐに判別することができます。私が実践してみても有意義だった、植物を自分で判別できるようにするコツについて紹介します。

五感を研ぎ澄ませます

植物の形、色、大きさ、葉脈、毛の有無、光沢などより細部までていねいに観察します。特徴を書き出すとより覚えやすくなることも多いです。また、視覚に頼るよりも「触る」とまた違う発見があります。葉や茎の質感、硬さ、ざらつきなど得られる情報は意外に多いものです。また、おすすめは「匂いを嗅ぐ」こと。嗅覚は感覚のなかでも原始的で記憶に残りやすいのです。特有の香りを持つ植物は多く、識別する

ときに役立ちます。

図鑑やメモ帳を携帯する、判別アプリを開くクセをつける

正体がわからない植物が現れたとき、私は比較的コンパクトな図鑑を携帯し、すぐに調べられるようにしていました。アプリを開くためのスマートフォンを携帯することに比べれば多少重量はありますが、図鑑に押し葉をして持って帰ることもできます。また、すぐにアプリを利用して同定するクセをつけると覚えるのは早いと思います。アプリが正確な同定をできない場合でも、どの科に含まれそうかくらいかがわかればかなり選択肢を絞り込むことができます。

加えて、知りたい植物の葉や樹皮など、特徴的な部分をたまにスケッチやメモを取ることで、特徴をより深く理

解できます(写真3-5、6)。

植物園、観察会に行く

植物園に足を運んだり、地域で開かれている自然観察会などに参加したりすることは、実物に薬草に触れる機会を増やす面でも役に立ちます。知識のある人の話を聞くことができる点で非常に有用な方法で、覚えていくための

一番の近道です。自分とは違った視点を与えてもらえますし、その人が覚えるために実践した方法を体験できるからです。

植物園では薬草の生えている場所や見分け方などを詳しい学芸員の方に質問することができ、植物の前に名札がついていることが多いので、覚えるのに便利です。大学の薬学部など



写真3-5、3-6 メモをとる事柄は、葉のつき方や形、色など。近い種類だと思ふ植物の名前も書いておく(S)



に薬草園がある場合も多いので、足を運んでみると大変有意義ですね(写真3-7)。自然観察会、ワークショップも同様です(写真3-8)。積極的に参加してみるのがいいでしょう。

生育環境、生活型を覚える

ねらった薬草を見つげるためには、薬草そのものの姿形のほかに性質も併せて覚えることをおすすめします。

植物はそれぞれ生育しやすい環境が決まっています。植物にとっての環境を細かく分けると、土壌、水分、日照の三つの要素が重要になります。それぞれの薬草がどのような環境を好むのか、あらかじめ知っておくと見つけやすくなります。たとえば「セリはいつも水に浸かっているぬかるみで、日当たりのよい場所に生えている」などです。

ドクダミのように適した環境の幅が広い種類もあります。それでもそれぞれ



写真3-7 薬草園の例(星薬科大学薬用植物園)



写真3-8 観察会の様子

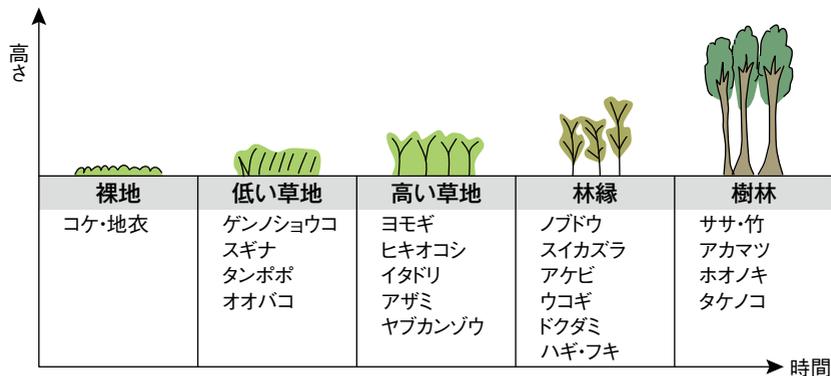


図3-6 遷移の進み方



写真3-18 草刈り前



写真3-19 草刈り後

転をしないと遷移が進んでしまうため、荒れてしまうのです。自然に任せていると、この遷移は一方通行で極相林へと進んでしまいます。

遷移を人の手で戻す

いっぽう、草刈りには遷移を逆行させる力があるのです(写真3-18、19)。高温多湿な日本では草地を放置して

おくとなんらかの木本植物が侵入してきます。最初に侵入してくるのは明るい環境を好む木本植物(アカメガシワ、タラノキ、クサギ、ウツギ、ネムノキなど)です。この遷移が進む自然の流れのなかで草刈りをすると、木本植物の侵入を防ぐことができ、草本が大半を占める「草原」を維持することができます。

は除草剤などを使うとすぐに激減しますし、気分的にもよくないので、できるだけ除草剤に頼りません。

水田がない場合は、水田を持つ人に許可を得て採取するのが現実的かもしれません。ただ、水田に自生する薬草のほとんどが一年草なので、タネを採っておけば畑で栽培することも可能です。

さて、このような環境は、身の周りにどのくらいあるでしょうか。

かつての里山は人の手が入って整理されていたので、薬草を採取することは容易でした。しかし現在、荒れた里山が多くなり、立ち入ることすら難しい場所が多くなりました。薬草生活のためには、薬草を採取できる環境を自分で整える必要があるのです。

草刈りで薬草が増やせる!

「植物を増やす」と聞いて、まず想像するのは畑をつくってタネや苗から栽培することではないでしょうか。しかし、そこまでして量が必要な薬草はあまりなく、加えて栽培方法がわかっている薬草もあまりありません。

ここからは、栽培よりもラクな草刈りで、「半自然的」に薬草を増やす方法を解説していきます。

里山に住んでいると、4〜10月頃まで、耕作地周辺、家周りなどの草刈りにひたすら追われます。わが家の周りでは、長年草刈りがされず数年で背の高い草が茂り、10年も経つと低木が入り込んできて、放棄耕作地になった棚田が多くありました。

草刈りが大変というのはよくわかりますが、草刈りすることで、耕作放棄地は薬草が生い茂る草地へと生まれ変わるのです。魅力的だと思いませんか？

草刈りしない畑はなぜ荒れる？

そもそも、私たちはなぜ草刈りをするのでしょうか。しないとうなるのでしょうか、一度考えてみましょう。森林や草原など、ある地域に集まって生育している植物の集団のことを植生といいます。この植生は時間とともにその種類や構成が変化していきます。この現象を植生遷移といいます(図3-16)。

一般的に植生遷移は草地から低木林、高木林へと進み、最終的にはその地域の気候や土壌に適した安定した森林(極相林)に達します。日本では南方では落葉広葉樹林、針葉樹林が極相林になります。

遷移の第一歩である裸地は、まさに耕した後の畑のような、植物がめつたに生えていない場所です。草刈りや耕