

北海道の桜の開花予想時期が発表された。30日に道南(ソメイヨシノ)に上陸、5月6日帯広(蝦夷山桜)、5月14日網走、5月18日釧路、5月21日根室(千島桜)との予想である。

山の雪も間もなく融け、木々が一斉に芽吹くのも近いだろう。木々の下には、春の山菜が萌え出しているようだ。北海道の代表的な山菜といえば、やはり「行者にんにく」だろう。

北海道ならではの春の山菜等を紹介しよう。札幌中央卸市場に入荷する山菜の四傑は、行者ニンニク、タラノメ、フキ、ウドである。

既に転任した某元部隊長は、山菜採りと釣りに執念を燃やしていたが、今は、彼の地でも同様であろうか。

間もなく、山菜採取の時機到来である。マナーを守って、安全を確保して春を楽しんで貰いたいものだ。そろそろ、お腹を空かしたヒグマが顔を出すのではなからうか。

I 行者にんにく(ユリ科)

深山で修行する山岳信仰の行者達が、荒行に耐える強壮薬としてニンニク臭のあるこの草を食べたことから、命名された。ユリ科の多年草で、別名アイヌねぎとも呼ばれる。二番芽が出ないなど繁殖力が弱いので、必要以上には採取しないようにしたいものだ。それがマナーだ。早春に20cmほどの長楕円形の葉が二枚出る。地下茎はラッキョウのような形をしている。茎葉、つぼみは生のままおろして香辛料にするか、おひたし・卵とじ・油いため・天麩羅或いは和え物に、根は刻んで味噌和え、油炒め・三升漬けなどの漬物に、ニンニク酒やキムチもお勧めである。強壮・補精・鎮静・利尿・疲労回復・整腸等の薬効がある。

II ネマガリダケ(チシマザザ、イネ科)

道南の一部を除いて孟宗竹の自生していない北海道では、筍といえば、それはネマガリダケのことである。長さは2~3mの大型の笹であり、茎が根元から曲がっているのがネマガリダケと呼ばれる。弾力性あり、丈夫で長持ちするので、園芸用にも使用される。筍のシーズンになると、倶知安時代に何回行方不明者の捜索に赴いたことだろう。迷惑な話だ。地面ばかり見て歩き回るものだから自己位置も方向も見失ってしまう。地上10~15cm位のものが柔らかくて“竹の香りと歯ざわり”がよくて美味だ。茹でてよし、焼いてよし。保存も可能である。結構高く買い取って貰えるので、筍採取を生業とする者もいるという。小遣い稼ぎの御老人が行方不明になることが多いようだが・・・

III 根わさび、山わさび(アブラナ科)

ヨーロッパ原産の帰化植物。オホーツク海沿岸に群生地がある？沢わさびと比較してどうなのか不明。

IV ハマボウフウ(セリ科) 山菜ではなく、海浜菜(?)と言うべき？

海浜に生える多年草、根は深く地中に延び、1mにもなる。日本全土に分布しているが、

食用として珍重される為、採取対象になりやすく乱掘され、且つ心無い者によるバギー車等の海浜への乗り入れもあって死滅もし、今では希少価値となりつつある。地上茎は短く、砂上5～10cm。白い小さな花を密につける。若葉は刺身のつま、若芽は酢の物に用いられる。天麩羅にも。幕庶の先任の話によると、根茎の白い部分も食用になる。この部分が殊のほか珍重され、前の年に海がある日が続くと根元が砂で厚く覆われ、結果的に白い部分が長くなる。歯ごたえ、味共に申し分ない。酢味噌和え、天麩羅にすると絶品だ。三つ葉にも似ているので薬味としても使用できる。

V ラワン蔕(キク科フキ属)

蔕は、日本では古くからポピュラーな山菜として食されてきた。蔕は根茎に養分を蓄え越年し、地下茎が伸びて繁殖するがこの地下茎の先に花茎を出す。これがフキノトウ(花蕾)である。当地では4月上旬既にフキノトウが顔をちょこんと出している。蔕も日本人にはなじみの食材である。茹でて、或いは汁の実として、又は味噌和え、天麩羅 etc。フキノトウは花粉健康食品でもある。毒性のアルカロイドを含むので大量に食さない方がいいのでは？北海道遺産にも指定されているのが、足寄町螺湾地区に自生する身の丈3mにもなるという日本一の「ラワン蔕」である。「蔕の下の人」という意味の妖精コロポックルに会いに行ったらどうだろうか。収穫期の六月下旬から7月中旬にかけては、大勢の観光客が訪れる。これから分化したと言われるのが同じく巨大な秋田蔕だそうだ。足寄の方にも聞いてみるのだが、何故あんなに大きくなるのか不明だそうだ。オンネトウ温泉の影響？

VI その他

色々なHP等を調べてみると、山菜というのは沢山あるものだと驚かされる。それらの中で、北海道独特のものだろうと思われるものをピックアップする。判断基準は、単純。「エゾ」と言う文言が冠されて入るか否かのみ。

- ① アサツキ (エゾネギ、ユリ科)
- ② エゾニュー(セリ科)
- ③ エゾカンゾウ、エゾキスゲ(ユリ科)
- ④ ヤチブキ (エゾリュウキンカ キンポウゲ科)
- ⑤ チシマアザミ、蝦夷アザミ (キク科)
- ⑥ エゾエンゴクサ(ケシ科)
- ⑦ エゾイラクサ(イラクサ科)

山菜採りが一種のブームになっているのは、自然と自然の味に親しむと言う意味において喜ばしことではあるが、マナー、エチケットを知らぬ不心得者がいるのは寂しいことだ。マナーの根本原則は、自然のバランスを崩さないことだ。即ち、必要以上の量は採取しない、食べられる部分のみ採取、社会人としての責任ある行動をすることである。山菜の種類毎の注意事項もある。(種類に応ずる注意事項については、朔東から第15号を参照)

(参考：各種辞典、各種HP)