

2022年4月8日淀川河川敷で食した野草12種

ヤブカンゾウ（藪萱草・藪甘草）ユリ科ワスレナグサ属

古く中国から渡来してきたと思われる、日本では古くは「忘草」「忘憂」と言われていた、カンゾウになったのは漢名の萱草の音読みが名前になった、古い和名の「忘草」「忘憂」と言われて居たのは、①この美しい花を見て憂いを忘れる、②金針菜は美味しくて食べると憂いを忘れる、③早春の新芽を食べると憂いが晴れる、④金針菜は薬効として気分を高揚させる興奮剤になることから、花や蕾を湯がいて乾燥させた生薬を金針菜という、煎じて飲む解熱剤、根を乾燥して煎じて飲むと、むくみ、便秘、精神安定、風邪の予防、膀胱炎、不眠解消などに効果があると言われる。
*花言葉＝悲しみを忘れる・憂いを忘れる・愛の忘却・順応性・宣告・媚びを遊・理想郷



N01

酢味噌和えで食べた

ノビル（野蒜）ヒガンバナ科（ネギ亜種）ネギ属

名前の由来＝古来ネギのことをビル（蒜）と呼んでいた、野に生えているネギ（ビル・蒜）という意味。古来ノビルはニンニク、ニラ、ラッキョウ、ネギ、の五薫（ごくん）の一つとしてあつかわれた、五薫とは仏教などの宗教哲学に基づき食べる事を禁じられた五つの野菜のことで、食べる事により修行の妨げになることから、（多くの栄養があるので欲望が起こることから）栄養価が非常に高く、鉄分、ビタミンB1、B2、B6、K、C、ナイアシン、パントテン酸、等、ビタミン群が多く含まれている、動脈硬化、筋梗塞の予防、老化防止、抗酸化作用がある。その他の薬効として、風邪の予防、健胃、整腸、気管支炎、扁桃腺、潰して塗ると、肩こり、鎮痛、等

チジミの具材として食べた



ハコベ（繁縷）ナデシコ科ハコベ属*別名ハコベラ・ヒヨコグサ

名前の由来＝有力な説は、葉配り（はくぱり）が転じて「はくべら」となり、更に転じて「はこべら」と呼ばれるようになった。当時は「葉配りが利いている」などに使われていた。春の七草では「ハコベラ」と言われている、現在は「ラ」が取れた万葉集にも「波久倍良」（ハクベラ）の名前で登場する、島崎藤村の詩にも登場して一躍有名になった。「小諸なる古城のほとり雲白く游子悲む緑なす、ハコベは萌えず若葉も籍によしなし」又、正岡子規の俳句「カナリヤの餌に束ねしハコベかな」と詠み、鳥の餌として人気がある。栄養も多くビタミンB群、C、ミネラル、カルシウム、カリウム、カロチノイド、フラボノイド、サポニン、等を含んでいる。期待される薬効・止血、抗菌、美肌効果、収斂、鎮痛、解毒、神経痛や腰痛、腹痛、歯痛、歯槽膿漏予防等々、乾燥、煎じて服用
*花言葉＝ランデブー・密会・愛らしさ・初恋の思い出・追想



白和え

カラスノエンドウ（烏野豌豆）マメ科ソラマメ属

名前の由来＝種子が入っている鞘が熟すとカラスの様に真っ黒になるからカラス、エンドウは野原に豆が出来るという意味。同じ仲間に、スズメのエンドウ、カスマグサがある。食用としては、レクチンという成分が含まれているので毒性があるので生食しない、熱を掛けることにより毒性が消えるので、天ぷら、や油炒めが適している、薬効＝胃もたれ改善、咳止め、解熱、利尿、消化促進、糖尿病予防、整腸作用*花言葉＝小さな恋人・未来の幸せ



天ぷら

カラムシ（苧麻・苧蒸）イラクサ科カラムシ属。別名、苧（お）苧麻（ちょま）山苧（やまお）

名前の由来＝茎（から）を蒸して植物繊維を取っていたので。日本には有史以前に渡来したと考えられている、日本をはじめ東南アジアに広く分布し、栽培もされている、蒸した茎から皮を剥ぎ、水洗いを繰り返して晒して、布、綱、紐、漁網、などに使われた、6千年ほど前からこれらに使われていた、現在、日本では唯一福島県昭和村で国の重要無形文化財として「越後上布・小千谷縮」の原料として布が織られている。薬効＝漢方で苧麻根（ちょまこん）止血作用・膀胱炎・妊娠時の性器出血・胎動不安・小児の丹毒、等、花言葉＝あなたが命を断つまで、ずっとあなたの傍に・絶対に許さない。

葉裏が白い



カツオ和え

セイヨウカラシナ（西洋辛子菜）アブラナ科アブラナ属

種子を利用するために輸入し畑で栽培していたものが逸出し、今では北海道から沖縄まで分布している。辛味の成分はグルコシノレートで水に流れ出るので良く水に晒すことが美味しく食べるコツ、この成分は軽い毒性があるので多食しないこと、種子を磨り潰すと辛子が出来る。花言葉＝無関心・平静



炒めもの