

支笏湖学のすすめ その5

北海道地質調査業協会

技術アドバイザー 若松 幹男

< 支笏湖山菜物語 >

ゴールデンウィークが終わり、静かになった頃の支笏湖は、緑が芽ぐみ始め、その中にコブシの白い花や山桜のピンクが色を添え、どこからともなくウグイスの鳴き声が聞こえてきます。これらの自然の中に身をおき、名残雪の造形が面白い風不死岳など周りの山々を眺めるのも楽しいものですが、私には、もう一つの楽しみがあります。それは、山菜取りです。

山菜取りをする者は、どういう訳か、昔から取れる場所を教えない風習があります。それは、他人に取られたくないといったけちな根性だけではなく、多くの人が入ることによって山菜が絶滅することを恐れたためでしょう。そのようなことで、詳しい場所、即ち、穴場を教えることはできませんが、私の行く場所では、アズキ菜、タランボの芽、ウド、アイヌねぎ、フキ、コゴミなどがとれます。もうすこししますと近くにはワラビも生え始め、秋にはオオバユリの根も取れます。

また、場所は違いますが、山ワサビ、タケノコ(笹の子)、キノコ、ヤマブドウ、コクワ、マタタビ、桑の実なども取れます。

今年の支笏湖は、何時もよりも降雪が少なく、そのためと思われませんが、湖面が1mほど低いようです。また、こぶしや桜の開花が早く、山菜の芽ぐむのも早やそうでしたので、4月29日に、穴場に行ってみましたところ、アズキ菜が一面に芽をだしておりました。白い花の延齡草も咲き乱れています。例年に比べ、1週間または10日ほど早い春でした。

このような現象は、今年だけの特異なものなのでしょうか。もし、地球温暖化の影響だとすれば、来年以降も春が早まる可能性があります。その場合は、単に、山菜の採取次期が早まるだけではなく、植生の形態までが変わってしまう恐れがあります。

以下、これらの山菜について、子供の頃の思い出なども加えながら紹介して見ます。



春を待つ支笏湖

山菜取りの頃は雪がほとんど消えている

・アズキ菜

アズキ菜は北海道では、山菜の王として知られていますが、札幌などの都会の方にはなじみが薄いようです。

ゆがいてきざんだ“おひたし”に醤油をかけて食べますとほうれん草のおひたしに甘みを加えたような味がする大変美味しいものです。後に述べる山わさびをまぶすとますます幸せになります。灰汁はほとんどありません。ほうれん草と同様に味噌汁の具や野菜として食べても美味しいものです。ゆがいたものを冷凍保存しますと半年以上過ぎても新鮮な状態で食べることができます。我が家では、そのために冷凍庫を1台購入しました。

アズキ菜の名前の由来ははっきりしませんが、アズキのような香がするとか、アズキのような赤い実をつけるからなどによるようです。

本州、四国、九州にも分布し、北海道以外では“ゆきざさ”の名で知られていますが、食用にはなっていないようです。“ゆきざさ”の名は、雪のような細かな白い花を咲かせ、成長したときの葉が笹の葉に似ていることから付けられた名のようにです。



食べ頃のアズキ菜



成長したアズキ菜　我が家の庭に移植したものです
白い花を咲かせますが、もうかたくて食べられません
もう少しするとルビーのような透明色の赤い実をつけます
右上の白い花は二輪草です　これも花の咲く前は食用になります

・タランボの芽

タラの芽などともいわれていますが、とげのあるタランボの芽は、てんぷらにして食べますとクリーミーであり、高級料亭にでるほどの非常に贅沢な食材です。

タランボは幹や枝にとげがあり、見かけは荒々しいですが、実際は、繊細な木のようにです。高いところの芽を取るために幹を曲げると簡単に折れてしまいます。山菜取りの心がけとして、ロープを用意しておき、それを幹にかけて折れないようにゆっくりと曲げて取るようにしなければなりません。

生えているところは、荒地や利用頻度の低い道路脇などでして、他の樹木が生えているところにはほとんど見ることはできません。恐らく、近くに他の木が生え始めると養分がそちらに吸い取られ、育つことができないような根の張り方をしているのではないかと思います。また、他の木に遠慮して荒地にようやく生えても芽や葉を動物などに食べられては育つことができませんので、とげで保護しているのでしょう。それを我々人間が山菜として食べることに気がさすのですが、つい、おいしさの誘惑に負けてしまいます。

支笏湖の東方にある苫小牧東部工業団地は、多くの農地を買収したものです。そのため、工場が入り始める前は、ヒグマやアオサギなどが住むようになり、かつての農道には、タランボや萩の木が生え始めました。ここで地質調査を委託されたとき、無断で木を切ることはまかりならぬということになりましたが、タランボや萩は木ではなく雑草と扱って欲しいと交渉した思い出があります。我々は勝手なものです。



タランボの芽

・山ワサビ

北海道には山ワサビというのが、小川のほとりや田んぼの畦などのような比較的湿気の多いところに自生しております。葉はスカンポの葉に似た右図のような形をしており、根は朝鮮人参のような形をしております。根は太さが1～3cm、長さは20～30cm程度ですが、この根を下ろし金ですりおろし、秋刀魚などの焼き魚やおひたしなどに添えて食べますと何ともいえない風味と辛味が食欲を増進させます。おろしたワサビに醤油をたらし、温かいご飯に乗せて食べますと他のおかずがなくても良いほどです。また、箸の先につまんでなめるように食べますと酒の肴にもぴつ



たりです。

我家の庭にも植え、毎春、堪能していたのですが、葉っぱに無数の真っ黒な毛虫が付きやすく、他の野菜に影響するとのことで、我が女房が勝手に抜き取ってしまいました。このような些細なことが、家庭の不和に結びつくのかも知れません。

中学生の頃、学校は支笏湖湖畔から6km千歳よりにある王子製紙の第1発電所のそばにありました。王子の子弟が多い学校で千歳中学校水明分校とっておりましたが、生徒は全学年20名足らずが1教室で学んでいました。この校庭のそばにある森林の木陰に山ワサビが自生していましたので、これを掘ってきてお昼の弁当のおかずにしたことを思い出すことがあります。

・コゴミ

ワラビやゼンマイと同様の多年草のシダ類に属すもので、学名はクサソテツ（草蘇鉄）だそうです。

形は、なんとなくゼンマイに似ているようですが、これやワラビなどと違って灰汁がなく調理のしやすい山菜です。おひたし、サラダ、ごま和え、天ぷらなどにして食べます。我が家は女房がごま和えを好みますが、私はむしろ天ぷらにして欲しいと思っています。

北海道から九州まで日本全国に分布しており、縄文人も食用にしていたようです。

なお、食用だけでなく庭に植える観葉植物としても珍重されています。



食べ頃の Cogomi

< 山菜取りでの注意事項 >

春の山菜取りで注意しなければならないことがあります。それはウルシです。ウルシには、木ウルシと蔦ウルシがあり、北海道での木ウルシは湿原に多いようですが、支笏湖周辺ではほとんどが蔦ウルシです。これにかぶれると身体をあちこちに小さな水ぶくれができ何ともいえぬ痒みがあります。痒みが身体を走るといった感じです。その痒いところを掻くと何ともいえぬ快感がありますが、その後がいきません。掻いた線に沿って水ぶくれがどんどん広がっていきます。従って、できるだけ掻かないように我慢しなければなりません。寝ている間につい掻いてしまうことが問題です。

蔦ウルシは、木に巻き付いているだけではなく、春先には草むらにも若芽が顔だしています。これらのウルシの液が身体につくとかぶれることになりませんが、敏感な人は、そばに寄っただけでもかぶれることがあります。ウルシの精が漂っているのかもしれない。

私も子供の頃よくかぶれたものです。特に、小便などをすると触った軟らかいところがかぶれひどい目にあいました。薬や医者のお世話になることができない貧乏な頃でしたので、塩水で洗うと直るということ聞き込み試してみました。とんでもありません、直るどころか、飛び上がるような痛さに気絶しそうでした。図らずも、因幡の白ウサギの痛みを身をもって体験したようなものです。

その頃、免疫になったのか、最近、ウルシの液を塗りつけてもかぶれることは全くなくなりました。蚊やブヨに喰われても少々腫れる程度です。

先日、一緒に山菜取りに行った女房がウルシの餌食になってしまいました。つい、「掻くと人の味わえない快感が得られて嬉しかろう」といったのが仇になり、暫く、口をきいてくれませんでした。口は災いの元です。

・ワラビ

支笏湖周辺にワラビはあまりありませんが、山線軌道（王子製紙が木材運搬に使っていた森林鉄道）の跡地に生えています。

札幌や当別周辺の泥炭地はワラビの宝庫であり、蕨岱などといった地名も残っているほどですが、最近はその泥炭地も農地や宅地造成などで開発されつくし、全く見られなくなってしまいました。

・フキ

フキは支笏湖周辺の水気のあるところでは何処にでもみかけることができます。

雪解け直後にフキノトウ（踏の臺）が芽吹きます。これはフキの花茎といわれるもので、花を咲かせ、綿毛の種子を飛ばした枯れた後にフキの葉が顔をだします。そのため、フキノトウとフキとは全く別の植物のようにみえます。同じような生え方のものには、「スギナの子とスギナ」などがあります。

スギナの子は春の珍味として食べる方もいますが、スギナは食べることはできません。それに対し、フキノトウもフキも美味しく食べることができます。フキノトウはやや苦みがありますが、酢みそ和えが酒の肴に最適です。ただし、虫が入っている場合が多いので気をつけなければなりません。フキは、赤フキと青フキがあり、何れも芯になる中フキとそれにそう2本の外フキでできていますが、青フキの外フキの茎が煮付け、油炒め、おでんなどとして美味しく食べられます。中フキも食べることはできますが、水っぽく、美味しくはありませんし、保存もききません。

支笏湖のフキは、茎の長さが1m、葉が直径50～60cm程度ですので、食用としては最適でしょう。

子供の頃、学校帰りに雨に降られるとフキの葉を傘や雨合羽代わりに使ったものです。また、野糞のとき、やや使い勝手はよくありませんが、紙代わりに使うことができます。

・アイヌネギ

チュウリップの葉を薄くし、巾をやや細めにしたような形をしています。背丈は15～20cmほどです。

ニラと同じような味があり、おひたし、卵とじなどにして食べますが、出した後の臭いが強烈です。トイレが汲み取りの頃は、家全体どころか外にまで臭いが漂い、食べたことがすぐに分かったものです。我が家では醤油付けにして数ヶ月保存した後に食べるようにしています。そうすると臭いはほとんど消えます。

最近はおかしなことに、行者ニンニクなどといった名で市場に出っていますが、これは、アイヌという言葉に差別用語と考へてのことではないかと思われます。

・オオバユリ

「大葉ゆり」なのか「大姥ゆり」なのか分かりませんが、百合科の仲間のように、葉っぱが大きく、背丈は1mほどになります。

秋口の葉が枯れた頃に根を掘り出してゆがいて食べるとほこほこして美味しいものです。アイヌの人たちは団子にしても食べていたようです。



オオバユリの葉と花

・ブドウ、コクワ、マタタビ

山菜は春の収穫物ですが、秋にはブドウ、コクワ、マタタビなどがとれます。これらはヒグマの好物でもありますから、注意しなければなりません。

ブドウは黒くなってから食べますが、酸っぱく、しかも舌が荒れますのであまり美味しいものではありませんが、霜が降りた後のやや萎れた状態のものは甘みがついてきます。恐らく、果樹酒として食するのが適していると思います。なお、山歩きで疲れたときにブドウの茎を噛むと酸っぱい味が元気の元になります。

コクワはキウリを細長に2cmほどにしたような感じのものです。黄色く熟したものが食べ頃ですが、青い実をとってきて米の中に入れておきますと黄色くなり食べることができるようになります。これを食べますと尻が必ず痒くなります。実証好きの小生、子供の頃、鏡を使って眺めてみたところ、尻があるのではなく、毛のついた小さな種が襞の間にはさまり、痒みの元になっていることを突き止めました。従って、よく洗えば痒みが止まることが分かりました。

マタタビはダイダイ色に染まった頃が食べ頃のようなのですが、辛くてとても食べられませんが、猫がどうして夢中になるのでしょうか。

・キノコ

支笏湖周辺のキノコは、500種類ほどが確認されているようです。子供の頃、支笏湖で食べたキノコには、シイタケ、ボリボリ、マツタケ、マイタケ、ムキタケ、ヤナギタケなどがあります。最近、札幌周辺や富良野付近などでは、落葉キノコがよく採取されますが、支笏湖周辺には、唐松の植林がないため食べた記憶がありません。

< シイタケ取り・・・クマとの遭遇 >

シイタケは、倒れて腐りかけた樫の木やそのそばに育ちますので、一度、見つけますと何年かは同じところで取ることができます。それが秘密の場所になります。取れる次期は春と秋がありますが、春シイタケは虫が付きやすいため、乾燥保存は秋シイタケに限るようです。

中学2年の秋の頃、1年下の弟とシイタケ取りにいったことがあります。場所は湖畔から1.5kmほど千歳よりの林道でした。道＃（県道に相当）から林道を100mほど入り、そろそろ脇に入ろうと思いつつ、ひょいと前を見ますと黒い影のようなものが動いております。10mほど先です。最初、木陰がゆれているような感じでしたが、違います。ヒグマです。前を歩いていた弟を急いで引き止めましたところ、相手もこちらの気配に気がついて向かい合う形になりました。にらめっこです。恐ろしいとか逃げようとかいった感情は全くありません。じっとにらんでいるだけでした。声もでません。どのくらいの時間がたったのでしょうか。突然、熊は右手の斜面にむかっていきました。音も立てず笹藪を登っていくヒグマの背中がエスカレーターに乗っているように流れていきました。もう、シイタケ取りは、やめようということになり、道＃まで戻ったところ、千歳方面からやってくる自転車に乗った青年2人に会いました。クマにあったことを話しますと試してみようということになり戻りましたが、熊には会えませんでした。道に残されていた足跡を計ってみますと20cmほどでしたから、4～5歳の熊だったのではないのでしょうか。

近所に住む さんのお爺さんが、シイタケ取りをしていて、熊にたたかれ、ほっぺたに大怪我をしたのはその翌日のことでした。場所も近かったそうです。

長ずるにおよび地質調査で北海道の山々を歩くようになりましたが、足跡や糞はよく見

るものの、その後、ヒグマに遭遇したことはありません。

< ボリボリ >

シメジ科に属すナラタケを北海道では“ボリボリ”とっています。味噌汁の具にするところ以上においしいキノコはないといっても良いでしょう。もちろん煮付けても美味しいです。

木が切り倒されたような荒地に自生しやすく、櫛の倒木のところでもよく見かけることがあります。子供の頃、湖畔（支笏湖温泉）の有料駐車場のあたりは、木が伐採され荒地のまま放置されていたので、ボリボリの宝庫でした。その頃、我家でペスと名づけたアイヌ犬を飼っていました。賢い犬でしたが、ジステンバーにかかって助かる見込みがなくなり、異常な行動を示すようになりましたので、進駐軍の米兵にピストルで殺してもらいました。ペスをその荒地に葬ってからは、そこでボリボリを取らなくなってしまいました。今でもボリボリをみるとペスを思い出します。

< マツタケ >

マツタケはその香の良さからでしょうか、何時の間にか、庶民の手の届かないような高級品になってしまいました。

支笏湖でマツタケが取れるといいますが北海道でマツタケができるわけがない、いい加減なことをいうと怒る方がいるかもしれません。しかし、吾が亡き父が船で風不死岳方面に行っては取ってきていたので、間違いはありません。但し、本州産のマツタケのような香はなく、色も茶系ではなく真っ白です。何処で取れるのか聞きそこないましたが、何時ぞや、喜茂別町の道路縁で同じ白いマツタケを売っているのを見ましたので、この付近にマツタケが生えるのは間違いないようです。味もあまりよくないようですが、何時の日か探してみたいものです。

< マイタケ >

滅多に見つかりませんが、味がよく、抱えるほどの大きさのため、マイタケが見つかるとう部落の人たちが踊って喜んだということから、マイタケ（舞茸）の名がついたそうです。そのようなことから、あまり、見つかることはありませんでしたが、最近、栽培されたマイタケが市場に出回り、食べるときの感激が薄れたようです。もし、名前を代えたとしたら、どのような名がふさわしいでしょうか。

大学生の頃、定山溪に行く途中の百松沢で1ヶ月ほど地質踏査をしていたことがありません。造林の小屋に泊めてもらい、沢や尾根を歩き回り、カムイ岳、烏帽子岳などを含む周辺の山々が何時どのようにしてできたかを調べるものです。そこへ、同じ桑園寮で暮らしていた後に山登りで有名になる早川禎二君が激励に来てくれたことがあります。そのとき、彼が大きな、形の不細工なキノコを見つけ、寮の皆に食べさせるといって持ち帰りました。毒キノコでないことを祈っておりましたが、誰も倒れたとの話しもなく、そのまま忘れてお

りました。最近、彼に会う機会があり、それがマイタケであったと聞かされました。

< ムキタケ >

楕円を半切りにしたような形で白樺の風倒木にへばりつくようにして生えています。保護色なのか色は白く、また、河が薄くむけやすい事からムキタケの名が付いたようです。

食べることはできますが、味はほとんどなく、口のおごった方にはお勧めできません。

< ヤナギダケ >

モーラップの砂浜の山側に池があり、その周りに生えている柳にヤナギダケを見ることができます。食用可と聞いておりますが、食べた経験がありませんので、コメントできません。美味しいそうです。

以 上