〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった(160)

土地から生まれた地元食。地域に百の家庭があれば百の食があり、私たちは何を食べて大きくなったのでしょうか。ブランド化した食ではなく、土地から生まれた食材に育てられた子どもの頃。ふるさとの食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

和歌山大学
食農総合研究教育センター　客員教授
湯崎　真梨子

どくだみ
捨てるのはもったいない

小さな風に乗って窓から、どくだみの香りがほんのりと漂ってきた。軒下に干したどくだみが乾き始めた香りだ。

庭にどくだみが畑のようにまん延してしまい、梅雨のはじめの季節にはかわいらしい白い花が真っ盛りとなる。花が咲く頃が、どくだみのお茶作りやチンキ作りにちょうどよい時期である。

「おばあさんの家の匂いがする」。玄関に来た近所の子が言った。

おばあさんの家の匂い？　そういえばそうかな。野に咲く薬草の乾いた匂い、あるいはコトコトと煎じている、なつかしい匂い。

祖母は「じゅうやく」と呼んでいた。十薬と書く。どくだみには十の薬効があるという。利尿、便通、湿疹、血流を整える、蓄膿症、おでき、水虫などなど。百の病に効くと伝承されている民間薬だ。昔からその土地で使われてきた生活の知恵で、いわば「おばあちゃんの知恵」として親しまれてきた。

江戸中期の「大和本草」（貝原益軒著）にはどくだみが収載されている。

「蕺草」どくだみという。また十薬ともいう。はなはだ臭いはよくない。家園に植えれば繁茂して後は除きがたし。駿州、甲州の山中の村民はどくだみの根を掘り、飯の上に置き蒸して食す。味甘しという。…されどわが国の人はあまねく食べず、菜とすべからず…」（筆者意訳）とある。

蕺草とはどくだみの中国名で、集まって生えるという意味だ。臭い、はびこる、「菜とすべからず」など、やっかいな草のように書かれている。一度庭を占領されると一面に根を張る。しかし、根にはでんぷんがあり、救荒食として利用された。生えている分には悪臭はないし、梅雨の頃、たちまちに開花する白い花はかれんでかわいい。

花は4枚の「花びら」のように見えるが、これは花ではない。花穂を包む総苞で、真ん中の薄黄色の円柱状の花穂に密生しているのが花だ。

花の咲く頃が採取の適期。根の際から採って、逆さにつるして干す。カラカラに乾いたら刻み保存する。そのままお茶として入れて飲む。ふくよかで優しい味わいのお茶である。弱火で煎じるとさらに香ばしくおいしくなる。ただし、1日に乾燥葉5～10グラム程度が適量とのことである。

天ぷらで食べることもできる。柔らかそうな葉を摘み取り、軽く水溶き小麦粉をまぶし揚げてみた。緑が茶色に変色しパリッと揚がっておいしそうだ。

中国ではどくだみを魚腥草と呼ぶ。「腥」とは生臭いという意味である。揚げたどくだみは筆者にはその漢字が示すような味がした。「体によさそうな味わい」という人もいて味覚は人それぞれだが、今回のように花が咲く頃ではなく春の新芽の頃の葉を使うと独特の臭いは薄れるそうだ。

先の「大和本草」でどくだみは蔬菜の項でも薬草の項にでもなく雑草の項に分類されている。根を張り巡らし、臭いを出し、かれんな花で人を惑わし、その身に百ともいう薬効を蓄えている。「雑草」どくだみのしたたかな生命力そのものではないか。

■湯崎真梨子（ゆざき・まりこ）
和歌山大学
食農総合研究教育センター　客員教授
【プロフィル】
博士（学術）。大阪府立大学大学院人間文化学研究科博士後期課程終了。元和歌山大学教授。専門は農村社会学、地域再生学。内発的発展、食料経済、地域資源、地産地消、低炭素化社会などがテーマ。自らの研究に加え、地域と協働するプロジェクト研究もマネジメントしている。熊野方面には年間30～50日は訪問し研究する。

レシピ

どくだみ茶
丸ごと採って利用したい十薬の名の民間薬草茶

【材料】どくだみ生葉

【作り方】
①どくだみの茎を長めに刈り取る。
②洗い水気をきる。
③数本ずつまとめ、根元をひもでくくり風通しのよい所で陰干しする。
④1週間ほどでカラカラになったら取り入れる。
⑤ざく切りにして保存する。
⑥そのまま急須に入れお茶として飲む。または適量をいってから飲むとたいへん香ばしい。コトコト煎じて飲んでもよい。

＊8月ごろまで利用できるが、花が咲く頃が採りどき。
＊飲み過ぎに注意で、1日に10グラム前後（大さじ2程度）までといわれる。

■どくだみチンキ
アルコールに漬けてエキスを抽出する。虫刺されや湿疹に、化粧水としても大活躍。

【作り方】
①ドクダミの生葉を洗い水分が残らないように乾かす。
②煮沸消毒をした瓶に詰め込む。
③ホワイトリカー（アルコール分35度以上）を容器の上部までたっぷり注ぐ。
④ふたをして冷暗所に保存。半年くらいで使えるが2年置いても大丈夫。小さなスプレー容器などに入れ利用する。

花とつぼみをアルコール漬けして化粧水に

どくだみ葉の天ぷら

■次回は7月3日（土）付掲載予定