

食文化になる食事

堀越昌子



長浜市生まれ
滋賀大学教育学部教授。大津市在住。
「滋賀の食文化研究会」事務局担当。



食は「命の糧」である。食べ物の成分がからだを作ってくれることを思うと「医食同源」という言葉納得できる。ひと昔前には、典型的な栄養不足みられたし、そのために病気感染率も高かった。んな時代には、滋養のある食べ物病気への抵抗をつけてくれた。最近のような飽食の時代には、どんな食べ方をしてきたかで病気になったりもする。食が命と深く関わっていることは、今も昔も変わらない。健康はまず食からである。

卵

昔ほどの家でも庭先で数羽の鶏を飼っていた。卵は滋養食として貴重な食品であった。卵を食べるのは、病気の人のからだの弱い人が最優先だったので、今のよう頻りに口にするのができなかった。だから、

フナズシ

魚の漬物であるナレズシ類は、滋養の滋養食である。お腹の調子の悪いときにはフナズシを食べた。小さな子どもも風邪をひいたり、お腹をこわすとフナズシのお茶漬けや吸い物を葉のように飲まれた。飲むと不思議にお腹の調子はよくなったものだ。フナズシ

セタシシミの味噌汁

シは貝類のタンパク質と脂肪、カルシウムを含んでおり栄養豊かである。また乳酸菌の塊なので、整腸作用があり、フナズシから出てくる有機酸や抗菌物も悪玉菌を抑えてくれる。
昔はびわ湖で大量のセタシシミが採れたので、シシの醤油煮、シシ豆を日常的によく食はタンパク質やタウリン、ビタミンB12、性貧血や肝臓疾患に効果がある。

薬草

薬といえば越中富山といわれるほど有名であるが、滋賀県も薬とは縁が深い。伊吹山はもとも薬草を多く産し、甲賀や日野は古くから製薬の町として知られている。

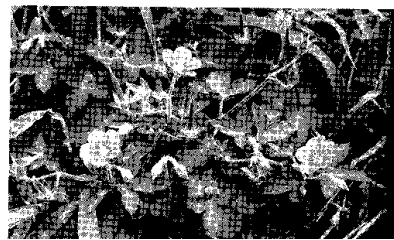
薬がなかなか入手できない時代には、野山に生えている草や木で手当てをしたり、病気に合う食べ物求めた。ヨモギ、ドクダミ、ゲンノシヨウコ、オオバコ、柿の葉、紫蘇の実などは、長浜でもよく採れるので民間薬として利用されてきた。小学校に通っていた頃に、ゲンノシヨウコを採集した記憶がある。長浜では白い花が多かったように記憶するが、大津で見つけたもの(写真)は、ピンク色のかわいい花をつけていた。ゲンノシヨウコは下痢止め、整腸作用があり、婦人病にも効果があるといわれている。ドクダミは十薬ともい

い、日影によく生えている。解熱、消炎、解毒、抗菌作用があり、切り傷や皮膚炎にも効く。干した葉を煎じて飲むと、脚気や膀胱炎に効き、むくみをとる効果があるといわれている。妊娠中に飲むと、赤ん坊にクサ(湿疹)ができないといわれ、せつせと飲んだ人もいる。

ヨモギ餅とヨモギ団子

春になると野に出てヨモギの新芽を摘む。ヨモギ摘みは子どもや年寄り仕事で、籠をもって野道で小一時間かけて摘みとった。柔かい若葉をたつぷり搗き入れたよもぎ餅は格別においしかった。春祭りには欠かせない一品で、家で作ると親戚にも重箱に詰めて届けた。

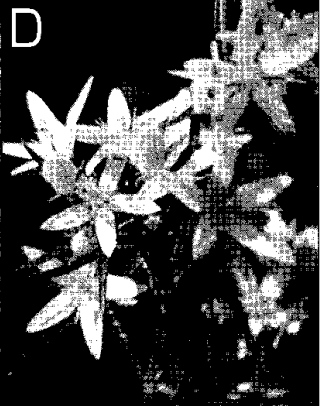
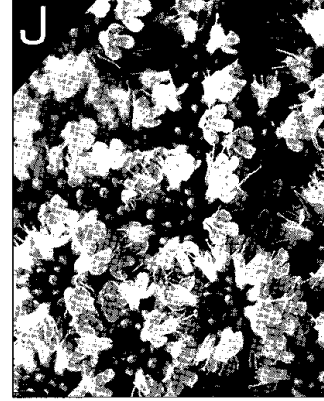
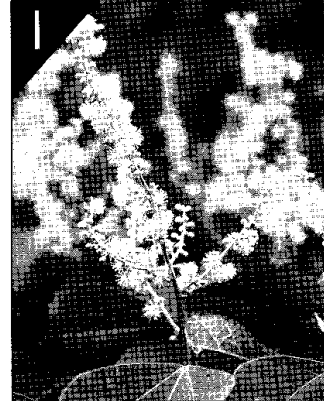
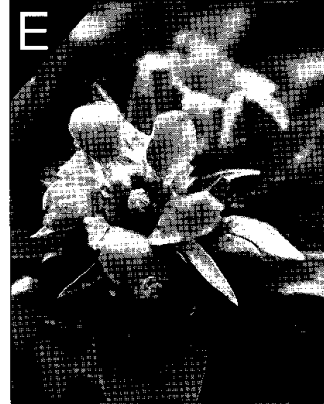
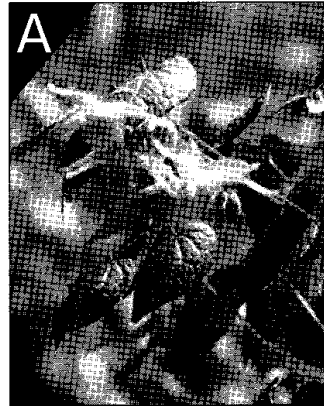
大きくなったヨモギも刈ってきて乾燥しておき、いり粉(ずみの粉)にまぜてヨモギ団子にもした。湖北から湖東にかけて、滋賀では広範囲にヨモギ団子が食べられている。米を節約するための糧飯の一種で、たつぷりのヨモギを入れた。蒸したり、イロリの灰の中で焼いたりして、冬場の間食や主食となった。ヨモギは止血、鎮痛効果があり、腹痛や下血、腰痛に効き、高血圧にもよいといわれている。



薬草クイズだよ

ここに並べたのは、伊吹山やその周辺でよく見られる薬草の写真です。薬草名を①～⑫、その説明をア～シから選んでください。全部正解なら薬草に対する備えは十分。何も飲まなくても健康体が維持できるでしょう。(答えはページ欄外にあります)

- | | | |
|----------------|-------------------|--------------------|
| ① リンドウ
(竜胆) | ② イカリガト
(伊吹烏兜) | ③ オオノコ
(大葉子) |
| ④ イタドリ
(虎杖) | ⑤ イブキヨモギ
(伊吹艾) | ⑥ クサフジ
(草薺) |
| ⑦ センブリ
(千振) | ⑧ リュウウギク
(竜腦菊) | ⑨ イカリソウ
(鐘草) |
| ⑩ カタクリ
(片栗) | ⑪ トウキ
(当帰) | ⑫ イカリソウ
(伊吹蔞香草) |



ア リンドウ科。千回振りだしても香みがあるところから名付けられた。平した茎。根を煎じて健胃薬とするほか、発毛剤にもなるといわれる。

ウ ムネズ科。花の形から名がつく。葉。根を強壯剤とする。血圧を下げたり、精液の分泌を促進する効果があるという。

オ シク科。葉の裏に密生する白く長い綿毛をオクサの原料とし、痰の治療に用いる。

キ マツ科。葉を揉むととてもよい香りがする。初夏、小さな紫紅色の花をつける。古くから香料や薬用に用いられた。

ケ リンドウ科。秋に青紫色の花をつける。根を健胃剤とする。

サ キク科。葉を揉むと、竜胆(高次元)よりも強い香りがする。乾燥した茎葉をお風呂に入れると、冷え性やリュウマチに効くという。

イ オオバコ科。真。花茎を伸ばし、穂状に小花をつける。葉と種子が健胃剤。利尿剤。咳どめなどに使われる。

エ セリ科。葉に光沢があり、小さな白い花には強い匂いがある。根を鎮痛、通経剤とする。

カ キンポウゲ科。秋。青紫色の兜状の花を多数つける。根に神経をマヒさせる猛毒をもつが、漢方では鎮痛、興奮、強心剤とする。

ク ママ科。初夏。青紫色の花を房状につける。全草を心臓病の薬に用いる。

コ コリ科。地下茎からとったデンプンが片栗粉になる。球根は虚弱体質に効用があるという。

シ タデ科。夏。白または淡紅色の小さな花を房状につける。根を利尿剤、健胃剤とするほか、食用。湯などにも使われる。