



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 6 月 8 日(日)

発行 館長 加 藤 智 一

ウコギの力

先日、ここ 3 年ばかり見て見ぬふりをしてきた立ち入り禁止の聖域。我が家の庭でしたが、「大風の日に、落ち葉が駐車場に飛んできて困っている 🍁 」というご近所からの苦言があり、ようやく剪定および除草にとりかからなければならない仕儀と相成りました。何せ膨大な量なので、休日の度に 3 日かけて、600 (特大) の家庭用ゴミ袋にして 9 袋程回収するのに成功いたしました(それでもまだ終わっていない)。作業を進めるに当たっては、様々な発見もありました。中でも目を引いたのは、数年前に植えたと思われる、イチゴ、ニラ、ミョウガが野生化し、しっかりと勢力範囲を拡大していた事です。残念ながらスイカは発見できなかった。マ、それは良しとして、私の行く手を阻む一番の敵は、「ウコギ」でした。こいつは痛い。幹に棘があって容赦なく私の腕を攻撃してくる。しかも繁殖力が旺盛と見えて、20 年前は 2~3 本の小枝レベルであったものが、今ではすっかり立派な垣根レベルになっているから始末が悪い。そもそも「ウコギ」を植栽するに至った理由は、米沢藩 9 代藩主上杉鷹山公が「かてもの」と称した飢饉に備える備荒事業の一つとして発行した救荒食品の手引書に肖り、その心意気を忘れないようにと、一年に何回かは「おひたし」や「天ぷら」、「お切込み(竹べらに味噌を塗って火であぶり、焦げ目を付けてから包丁で叩いてウコギと混ぜたもの)」として楽しめたら良いかくらいの気持ちからでした。こんなに大きくなるとは思わなかった。

「ウコギ」は落葉性の植物で、漢字では「五加木」と書きます。漢方薬として平安時代に中国から伝わり、日本最古の薬物辞典「本草和名」にも記載があるそうです。私は飲んだことがありませんが、根の皮の部分は生薬の「五加皮」となり、これを蒸留酒に浸したものが、滋養強壮作用があると言われる「五加皮酒」となります。また、お茶として楽しむ方もいるそうで、私も米沢工業高校の教員時代、学校のグランド脇にたんまりと生えていた「ウコギ」の新芽を摘んで、蒸してから、丁寧に手もみして乾燥させ、「ウコギ」茶を作ったことがあります。生徒には、「畳臭い(イグサのような香りがした)」と不評でしたが、私は「お日様の臭い」と思って、しばらくは飲み続けた記憶があります。後で知ったので

すが、「ウコギ茶」には血圧を安定させ、血糖値を下げる働きがあるそうです。今から間に合うかどうかわかりませんが、我が家の「ウコギ」で体質改善してみようかな。



今日 6 月 8 日は「果物の日」

8 という日付が「おやつ(8つ)」という語呂合わせであることが由来となっています。「果物の日」は全国柑橘宣伝協議会と落葉果実宣伝協議会によって 1998 年に制定されました。昔に比べて果物の値段も高騰し、子どもが果物を食べる機会も減ってきたように思います。そんな子どもの果物離れを防止することが目的です。

果物の 1 日の摂取目安量は 200g とされています。これはだいたい、リンゴ 1 個分、ミカン 2 個分に相当するそうです。健康だけでなく美容にも良いとされている果物ですので、毎日は無理でも、せめて毎月 8 日に意識的に食べるなんてのはいかがでしょうか。

