



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 8 月 10 日(日)

発行 館長 加藤 智 一

山形県民が愛するソールフード「ひょう」



山形県民なら（今は年配の方しか分からないかもしれないが）だれでも知っている野草「スベリヒユ」。「ひょう」と言った方が分かる人は多いと思いますが、河原や畑、田んぼのあぜ道、公園の土手などどこにでも生えています。「スベリヒユ」はスベリヒユ科スベリヒユ属の一年草で、茎は赤紫色を帯び、地面を這うように広がり、葉は多肉質でぬめりがあり、黄色い小さな花を咲かせます。山形県を除いて、日本ではほぼ雑草扱いですが、世界的には「パースレイン」と呼ばれ、食用として広く親しまれている野菜なのです。

「パースレイン」を食する代表的な国としては、まず「トルコ」があります。ヨーグルトと和えた冷菜が定番で、オリーブオイルとレモンでさっぱり仕上げます。その他トマトや玉ねぎと炒めて煮込み料理にすることもあります。また「フランス」では、サラダに生で加え、酸味とぬめりがアクセントを与えます。その他スープや煮込み料理に加えてとろみを出すこともあるそうです。「メキシコ」では、豚肉と一緒に煮込む「Puerco con verdolagas」が代表的です。スベリヒユの酸味が肉の脂とよく合うそうです。エリトリアやエチオピアでは、細かく刻んでレンズ豆と煮込み、香辛料を加えてパンと一緒に食べます。イラクでは煮込み料理に加えたり、炒め物に使います。香辛料と合わせてカレー風に仕上げるこ

ともあります。カナダやアメリカでは、ファーマーズマーケットで販売されており、サラダやスムージー、スープに利用されています。健康志向の人々には「スーパーフード」として人気があります。

さて、山形県では、「スベリヒユ」をおひたし、または干して保存食として利用する文化があります。代表的な調理法としては、からし醤油和えが一般的でしょうか。生の「スベリヒユ」をさっと茹でて、辛子醤油で和えるのが定番です。シャキシャキした食感とぬめり、ほのかな酸味が私は好きだな。また、伝統的に私の母などは「ひょう」を干して乾燥保存していました。夏場に収穫した「スベリヒユ」を茹でて干し、冬の保存食にします。正月には「ひょう」として良いことがあるかも」と縁起を担いで煮物にしてよく食べたものです。

ところで、「スベリヒユ」は「雑草」と侮れないほど栄養価が高く、血圧安定、心臓病予防、脳の老化防止に効果があるとされている、「オメガ3脂肪酸」の他、塩分排出を促進し高血圧予防に効果がある「カリウム」、免疫力向上、抗酸化作用がある「ビタミンA・C」、そして骨や歯の強化、貧血予防に効果がある「カルシウム」や「鉄分」、さらには抗酸化物質として細胞の老化を防ぐ「グルタチオン」が含まれています。中国では漢方薬「馬齒莧（ばしけん）」として、解毒や止痢、皮膚症状の改善などに用いられていました。

「スベリヒユ」は、山形県民にとっては「雑草」ではありません。栄養豊富な郷土の味。おひたしや煮物、保存食としての「ひょう干し」など、調理法も多彩です。その栄養価の高さは世界的にも注目されており、今後は全国的に広がる可能性もあります。他県民には「雑草を食べる」と驚かれるかもしれませんが、実はそれこそが持続可能で健康的な食生活への一歩なのかもしれません。

お盆

山形市では、13日に各家お墓参りというのが定番ですが、県内でも地域によって様々な風習があるようで、遊佐町では、往年の名車に加え、スポーツカーや電車、宇宙船まで、おもちゃの車や模型を家の軒先に吊り下げる「精霊車（しょうりょうしゃ）」という風習があります。もともとは、「精霊馬」だったのですが、材料のマコモが手に入らなくなったという経緯から故人の「足」としておもちゃの車になったのだとか。