

アカザ

牧 幸 男

私にとってアカザは、子供の頃からいわゆる雑草の代表と置いていただいただけでなく、最もポピュラーな植物の印象が強く残っている。理由は何処でも目にすることができたからだろう。特に、アカザの杖を中風の方が使うと良いよく言われていたことも覚えている。しかし、アカザは以前には手軽に利用した食用野菜だったが、現在すっかり忘れられている植物になっている。

原産地はインドから中国と言われているが、繁殖力が強く、現在南アジアから北アフリカ、北アメリカにかけて世界中に広く分布している。我国では北海道から沖縄まで全国各地の日当たりのよい河原や野原、畑地、荒地、道端に群生しているアカザ科の1年生草本である。みなものごう源 順 (911~983) 編纂の『和名類聚抄』に記載されているので、かなり古い時代に渡来し、畑で栽培されていたのが野生化した「史前帰化植物」であると言われているが、正確なことはわかっていないようだ。

アカザの特徴は、畠の付近や荒地などに一時的に野生の状態になる事もあるが、長くは続かないことである。茎は直立して高さ2m、経4cmぐらいにもなり、縦に緑色の筋がある。古くなると、茎質は硬くなる。葉は互生、葉柄があり、形は菱状の卵形か、あるいは長い三角状である。若い葉は紅紫色で美しい。アカザと似たもので若葉が紅紫色でないものもあり、いわゆるシロザである。この植物風媒花のため花粉が飛散しやすいので、野外どこでも生育している。これはシロザ、ギンザ、シロアカザなど言われる。牧野富太郎博士はアカザの項で詳しく述べているがシロザについてはほとんど触れてない。若葉は食べられ、茎は杖を作る。『新編 牧野新日本植物図鑑』でアカザの名を冠している植物を他にホソバアカザ、コアカザ、ウラジロアカザ、イワアカザ (ミドリアカザ)、カワラアカザ、マルバアカザ、ハマアカザ、ホソバノハマアカザ、ホコガタアカザの9種が記載されている。



アカザ



シロザ

アカザとシロザの区別について、次のような記述があったので、参考に紹介する。アカザは古い時代中国から渡来しと言われ学名は *Chenopodium album* L. var. *centrorurum* Makino、シロザはユーラシア原産で学名は *Chenopodium* L. var. *album* の記述がある。そして、シロザの種子は一部が嘴状に突出しているが、アカザの種子は突出しない。更に、アカザはシロザの変種で、両者は互によく似ており、区別は難しい。

小野蘭山 (1729~1810) 著の『本草綱目啓蒙』(1803)には「野生なし、日種を種を下す、また去年の子(種)地にありて自ら生ず、苗葉花実皆シロザにおなじ」とある。この記述から江戸時代には野生はなく、毎年春に播種栽培していたと思われる。更に、よく似たシロザと区別するため「苗葉花実皆しろざ灰藿に同じ」とあるので、シロザはよく見られる野生であったようだ。

ポピュラーな野草であるので、詩歌の対象によく選ばれてきた。

末つみに つむや藜をとり 茹でて 手桶の水に さす*がすずしさ 長塚節

注*：「水にさす」は方言でさら晒す意である。

やどりせむ 藜の杖に なる日まで 松尾芭蕉

牧野富太郎博士は、植物名について日本名のアカザは「若葉の紅色にもとづいたものであろうが、「ザ」の意味は不明である。また、アカザは赤麻のつまったものであろうとの説もあるが信用しがたい。漢名は藜である。」と述べている。一説では和名アカザは、赤麻あかさ赤先、茜葉等と同じように、若芽の赤いことから由来との説もある。

学名について、『新編 牧野新日本植物図鑑』では *Chenopodium album* var. *centrorubrum* が記載されて、アカザを示している。しかし、*Chenopodium album* はシロザのことである。属名はギリシア名の *chelidon*(燕)の意で、母燕がこの植物のサフラン色の汁でひな鳥の目を洗い視力を強めたと言われ *Aristoteles* の命名とされている(意味不明)。種小名は、白色の意。Var.以降は中心が赤いである。一般では新芽の赤いのがアカザで、白いのがシロザと呼んでいる。牧野富太郎博士の説は、学名からシロザの変種をアカザと呼んでいるように思う。

別名は身近な植物だけにウマナズナ、アトナズナ、サトナズナ、シロアカザ等があり、地方によりアカアサ、アカジャアカナ、アマノジャク、ギンザ、センバグサと呼ばれ沢山生まれている。英語では、ニワトリのえさにするため *Fat Hen* と呼ばれる。

アカザでつくった杖を藜杖と呼び、秋になると木質化し強くなり非常に軽いので水戸黄門や芭蕉が使ったと言われている。一説では、中風の予防になるとの言い伝えがあり、仙人の必須アイテムらしいが、科学的根拠はないとのこと。しかし、現在でも結構使う方がおり販売されている。

薬用は生薬名を藜葉と呼び、民間薬として全草を喉の痛みや整腸利用するが、シロザは薬用に用いないと言う記述もある。又、生葉を虫さされに使う。その他に歯痛に乾燥葉の粉末を昆布の粉末と同量混ぜて痛む部分に付ける。健胃、強壮等にも使われていた。最近、アカザが見直されてきたのか、長野生薬株式会社の年間取引(令和6年現在)が乾燥アカザで約7t。栽培者は専用で栽培しており、採取に当たって2m程に成長したアカザをビーパーで刈り取り、乾燥して納入している。

食用には、若芽、若葉、花、未熟な種子が使い、シロザもアカザ同様に使われる。採取適期は、暖地が4~5月頃、寒冷地では6月頃といわれ、春の若芽、秋まで出る若葉のやわらかい部分を摘み取り、秋の未熟な種子は手でしごいて採取し天日干しにすることで保存もできる。漢字の「藜」は、「藜の羹」は粗末な食事の意味である。それだけに決して上等の食品ではないが、珍しく癖がない。特に、春の若芽、若葉秋まで次々とでる柔らかく、花穂などは採り期間が長いので利用期間も長い。現在、食用にする人はほとんどいないだろう。アカザには「飢饉草」の別名が残っているように、かつて庭先に植え飢饉に備えた言い伝えがある。戦中戦後の時代で食べものが貧しかった頃、救荒植物に利用、あるいはシベリアに抑留されていた日本人は食料として命を救われた記録が残っている。但し、注意事項として食後に日光を浴びると「アカザ日光アレルギー性皮膚炎」が発症することがある。

花言葉は「恥じらい」である。



アカザの杖、大は 1.2m 小は 1.1m→



アカザの採取の現場