

「里山レンジャーのロマン紀行 No.10」

10月4日(月)に秋の植物調査を行いました。普段、目にも留めないような草花ですが、名前のある植物として一つ一つを丁寧に観察し、里の恵みビオトープ内に存在する秋の花として鑑賞すると、とても愛おしく思えてきます。

ツリフネソウ

花が帆掛け船を釣り下げたような形をしていることや花器の釣舟に似ていることが名前の由来とか。一般にツリフネソウ属の花は葉の下に咲きますが、本種はその例外で、葉の上に咲いています。

日本では、一都三県でレッドリストに選定されているようです。



クロバナヒキオコシ



←北海道および近畿地方以北の日本海側に分布し、林縁の草地に生育します。「ヒキオコシ」(引起し)の名の由来は、弘法大師が病で倒れた旅人にこの草を煎じて飲ませたところ、その病人が起き上がったという伝説からくるようです。同属にヒキオコシがあり、「クロバナ」は花の色によります。同属のヒキオコシと同様に、薬草として利用されます。

シロヨメナ

日本が原産地で、林縁の半日陰になるような場所に自生する多年草です。ヨメナを小型にしたような草姿で、花色が白いのでシロヨメナになったようです



ヨメナ（別名；オハギ）



実物の花の色は紫色ですが、写真では白っぽく写りました。光線の加減と思われます。秋のトピックスの1つで、『万葉集』にはウハギの名で登場し、古くから若菜摘みの草として知られています。ヨメナ飯は菜飯の代表格。あえものや油いため、天ぷら、汁の実にしても美味しいです。

ヒヨドリバナ



ヒヨドリが鳴く頃に開花することからこの和名になったとされます。林道の脇、草原、溪流沿いの日当りの良い場所に自生します。

ヤブツルアズキ（左；花 右；実）



ヤブツルアズキは日本古来の在来種で、草地や山里に広く分布し自生しています。栽培小豆の原種と言われ、米粒くらいの大きさですが、ポリフェノール、植物繊維、カリウム、鉄分、ビタミンB群など、栄養成分はぎっしり詰まっているとのこと。ただ、花はノアズキ（ヒメクズ）と大変似ていて、果実のサヤ（ヤブツルアズキは細い棒状、ノアズキは幅広い線状）に違いが出るまで見分けが難しいです。ノアズキは食用ではありません。

ツルニンジン



根がウコギ科の高麗人参に似ることから、この名がつけられたとのこと。春に茎を出し、他物に巻き付きながら伸びます。日本ではあまり食べられないようですが、韓国ではトドックといい、代表的な山菜のようです。根をキムチや揚げ物、あえものにしたたり、若菜も食べられるようです。高麗人参と同じような効能があるとされ、薬用にもなります。

チョウジタデ



水田や湿地に生える1年草です。水田雑草として扱われることもあり、特に利用もされませんが、湿地を広く覆っていると、草の紅葉として中々の見ごたえと風情があります。

ガズミの果実



山野に自生し、晩夏から秋にかけて3～5ミリメートルの赤い果実を付け食用となります。果実酒や大根の赤漬け、ジュース、キャンディ、酢、ジャム、ゼリー、健康ドリンクと楽しさ満載の山野の果実です。