

## お米のはなし

お米や稲に関するちょっとした情報・豆知識を専門家が綴る「お米のはなし」の第77弾をお届けします。

(シリーズ担当：R.I.)

### 第77話 余談になりますが

ここで一寸横道にそれ、「春の七草」と「秋の七草」についてお話しします。



児童野外植物のしをり (牧野富太郎、成美堂、1912年)

<https://dl.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/1919324/11?viewMode=>から転写

春の七草は、

せり なづな おぎょう (ホウコグサ) はこべら ほとけのざ すずな (蕪) すずしろ (大根)  
これぞ七草

毎年1月7日、一年の最初の節句「人日 (じんじつ) の節句」に七草粥を食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。その前夜、「七草」をまな板の上に載せ、歌いながらしゃもじや包丁の背などで叩いて細かくします。明けて7日の朝、粥に七草と塩を入れて七草粥にして、朝食として食べます。

この時歌う歌が地方によっていろいろあって面白い。

宮城では、「唐土の鳥と 田舎の鳥が 渡らぬ先に 七草叩く 七草叩く」

群馬では、「七草なづな 唐土の鳥が 日本の土地へ 渡らぬ先に はしたたけ はしたたけ」

愛知では、「唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に 七草ナズナのせり叩き」

大阪では、「唐土の鳥が 日本の土地へ わたらんまゝに かけあえ かけあえ」  
 福岡では、「七草なずな 唐土の鳥が 日本の空に 渡らぬうちに」などなど。  
 これらは、大陸から鳥が疫病を持って来ないうちに、また、農耕に悪さをする鳥を追い払うという意味も込められています。<sup>1</sup>

- ①せり：煮て食べると、神経痛やリウマチに効果があるという言い伝えがあり、独特の強い香りには健胃、食欲増進、解熱といった薬効があります。
- ②なずな：開花期の草を引き抜いて天日乾燥したものが生薬になります。陰干ししたのちに煎じたり、煮詰めたり、黒焼きするなどしたものは解熱・下痢・便秘・止血・生理不順・子宮出血・利尿・慢性腎炎・むくみ・目の充血や痛みなどに効くなど、各種薬効に優れています。
- ③おぎょう：ごぎょうともいう。ハハコグサのこと。カリ塩が多く、利尿作用、去痰作用があります。開花初期に、開花した全草を採取し細断して日干しした生薬、鼠麴草（そきくそう）は、風邪や咳止め、扁桃炎、のどの腫れなどの症状改善に効きます。急性腎炎などで尿の出が悪く身体がむくむ時、鼠麴草の煎じ汁を飲むと、むくみを軽くします。
- ④はこべら：はこべ。昔から食用植物として知られ、春の若い茎葉を茹でてお浸しにして食べます。小鳥の餌にも使う。全体に緑色のミドリハコベと、茎が暗紫色を帯びて小型のコハコベともに薬用植物としても知られ、花期の茎葉を干し上げたものは生薬となり、繁縷（はんろう、ハコベ）と称します。繁縷を粉末にして同量の塩と混ぜたものは「ハコベ塩」といい、歯槽膿漏防止に役立つ歯磨き粉代わりに利用されました。
- ⑤ほとけのざ：コオニタビラコ（小鬼田平子、*Lapsana apogonoides*）とは、キク科に属する越年草の一つ。タビラコ（田平子）やホトケノザ（仏の座）ともいう。標準和名はコオニタビラコです。湿地を好み、田や周囲のあぜ道などに多く生えます。
- ⑥すずな（蕪）：ガン予防に良い「グルコシアネート」をアブラナ科の中で最も多く含みます。骨粗しょう症、ウイルス免疫力を上げます。胃の粘膜保護、整腸作用があるアミラーゼ、貧血予防の葉酸、および疲労回復、風邪予防のビタミン類が豊富です。
- ⑦すずしろ：大根のこと。

秋の七草は、山上憶良の秋の七草の歌にあります。

**萩の花 尾花 葛花 瞿麥**（なでしこ） **の花 女郎花**（おみなえし） **また 藤袴 朝貌**（あさがほ） **の花**  
 ここで、朝貌は、桔梗のことです。

- ①萩（はぎ）：「草かんむり」に「秋」と書く、まさに秋を代表する花の1つです。秋のお彼岸にお供えする「おはぎ」の名の由来にもなっています。
- ②尾花（おばな）：「すすき」の別名。すすきの穂が動物の尾に似ていることが、名前の由来とか。
- ③葛（くず）：葛湯、葛切り、葛餅など今でも親しみ深い植物の1つです。葛の根を乾燥させた「葛根（かつこん）」は民間治療薬として、風邪や胃腸不良などの際に用いられます。
- ④撫子（なでしこ）：日本女性の清楚さを表現した「大和撫子」の「撫子」です。可憐な淡紅色の花を咲かせます。清少納言は、撫子の美しさが草花の中で第1級としています。

<sup>1</sup> 「七草の囃子詞・七草囃子・七草たたき」  
<https://www.benricho.org/koyomi/nanakusa-nanakusahayashi.html>

- ⑤ 女郎花 (おみなえし) : 名前の由来は、花の美しさが美女を圧倒するためという説があるほど、優雅で美しい花として古代の人に親しまれた花です。そのため、多くの歌や句にも詠まれています。また、女郎花の根と全草には解毒・鎮痛・利尿などの作用があります。
- ⑥ 藤袴 (ふじばかま) : 花の色が淡紫色で、弁の形が筒状で袴に似ていることからこの名が付けました。乾燥させると桜餅の桜葉と同じ良い香りがするため、洗髪や香水にも用いられます。現在では絶命危惧種に指定されており、野生の藤袴を見ることはほとんどできません。
- ⑦ 桔梗 (ききょう) : 形の良さから多くの武将の家紋に用いられた。中でも明智光秀の水色桔梗の家紋は有名です。桔梗の根を乾燥させ粉末にしたものは、痰や咳の薬として用いられる。藤袴と同様、絶滅危惧種に指定されている花です。

(引用・参考文献等)

- ・ 春の七草・春の七種 [7] 七草の囃子詞・七草囃子・七草たたき (みんなの知識ちよっと便利帳) <https://www.benricho.org/koyomi/nanakusa-nanakusahayashi.html>
- ・ 柳宗民 (2007) 三品隆司・画「柳宗民の雑草ノオト」ちくま学芸文庫、筑摩書房
- ・ 児童野外植物のしをり (1912) 牧野富太郎、成美堂、  
<https://dl.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/1919324/11?viewMode=>  
(国立国会図書館デジタルコレクション)

---

発行:(公社)国際農林業協働協会(JAICAF)  
〒107-0052 東京都港区赤坂8丁目10-39 赤坂KSAビル3階

JAICAF ジェイカフ