

野山の花

— 身近な山野草の食効・薬効 —

城西大学薬学部 白瀧 義明 (SHIRATAKI Yoshiaki)

フキ *Petasites japonicus* (Siebold et Zucc.) Maxim. subsp. *japonicus*
(キク科: Compositae APG 体系: Asteraceae)

連絡先: 城西大学薬学部生薬学教室
shiratak@josai.ac.jp

弥生3月, 淡い黄緑色の「ふきのとう」が土の上に顔を出し, まるで, 春の訪れを告げるかのようです。フキ(蓴, 苳, 款冬, 菜蓴)は, 日本原産の多年草で北海道, 本州, 四国, 九州及び沖縄に分布し, サハリンから朝鮮半島や中国大陸でも見られます。山では沢の斜面, 河川の中洲や川岸, 林の隙などでよく見られ, 郊外でも, あたりに水の豊富な土手などに自生します。早春, 葉が出るより先に花茎が伸び出し, これをフキノトウ(蓴の臺)とよび, 独特の香りと苦味のあることから, 山菜として珍重されます。薬用には, フキノトウがまだ蕾の頃, 取って陰干にし, 鎮咳, 去痰, 苦味健胃薬とします。日本古来の本草家は款冬の基原



写真1 フキノトウ



写真2 フキノトウ (雄花)



写真3 フキノトウ (雌花)



写真4 生薬: ワカントウカ (和款冬花)

をフキにあててきましたが、これは、誤りで、中国では、フキタンポポ *Tussilago farfara* の花蕾をカントウカ（款冬花, *Farfarae Flos*）といい、射干麻黄湯、款冬花散などに用いてきました。フキノトウは和款冬花といい、フキの幼若な花茎を乾燥したものとされます。成分としては、quercetin, kaempferol, angelic acid, 苦味質、精油などが報告されています。フキは雌雄異株で、早春に根茎から花茎を出し、雄花は白黄色、雌花は白色で受粉後、花茎を伸ばし、タンポポのような綿毛をつけた種子を飛ばします。開花時の草丈は5～10cmですが、結実時の草丈は80cmにもなります。茎は地上には伸びず、地中で横に伸びていきます。地



写真5 フキ（葉）



写真6 フキ（愛知早生フキ）



写真7 フキノトウ（天ぷら）



写真8 フキノトウ（ふきのとう味噌）



写真9 フキ（煮物）



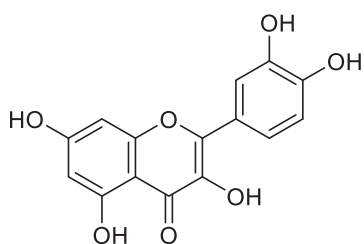
写真10 キャラブキ（伽羅蒨）



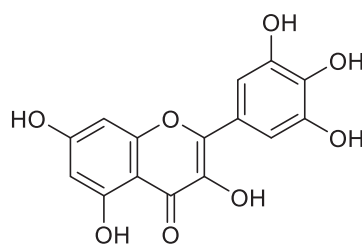
写真11 フキタンポポ (花)



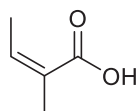
写真12 ツワブキ (花)



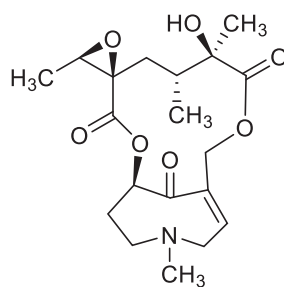
quercetin



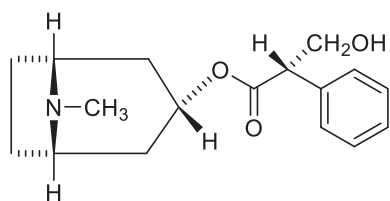
kaempferol



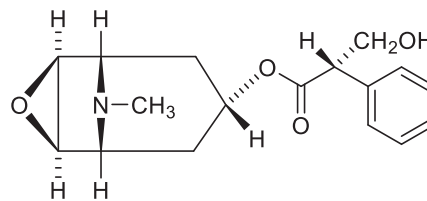
angelic acid



petasitenine



(-)-hyoscyamine
((±)体: atropine)



(-)-scopolamine

図1 成分の構造式



写真 13 ハシリドコロ (芽生え)

下茎が地表にむき出しになると光合成のため緑色に変色し、ワサビ *Eutrema japonicum* (*Wasabia japonica*) と間違われることがありますが、フキの地下茎は有毒なので要注意です。フキノトウやフキの葉柄、葉は食用とされますが、ピロリジジンアルカロイドの petasitenine などを含み、灰汁抜きをする必要があります。フキノトウは蕾の状態^{あく}で採取され、天ぷらや煮物、味噌汁、ふきのとう味噌などに調理して食べられます。フキの葉柄は、重曹 (NaHCO_3) や木の灰などを入れた熱湯で灰汁を抜き、煮物や炒め物などにするか、生のまま塩や塩糠^{しおぬか}に漬け込んで保存し、調理前に煮てから流水で塩抜きし、同様に煮物や炒め物^{きやらぶき}にします。また、佃煮にしたものは伽羅露といい、

保存食・常備菜とします。現在、市場に出回っているフキの多くは愛知早生フキという三倍体の品種で愛知県東海市が生産量日本一です。関東以北には、高さ 2m ほどにも伸びるアキタブキ *P. japonicus* ssp. *giganteus* があり、特に北海道足寄町に産するものは、ラワンブキ (螺湾露) とよばれ、高さ 2~3m にも達し、北海道遺産に指定されています。フキによく似た植物として葉が常緑で厚みと艶があり、秋~冬に黄色い花の咲くツワブキ *Farfugium japonicum* があり、フキと同様、葉柄は食用になります。特に、採集時に最も注意しなければいけない植物として有毒植物のハシリドコロ *Scoporia japonica* (ナス科) があります。副交感神経遮断作用のある (-)-hyoscyamine (hyoscyamine のラセミ体 (±体) が atropine) , (-)-scopolamine などを含み、新芽の出る時期が重なるうえに外見が似ているため間違いやすく危険です。