

# 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)

## ソバ *Fagopyrum esculentum* Moench (*Polygonum fagopyrum* L.) (タデ科 Polygonaceae)

連絡先：城西大学薬学部  
shiratak@josai.ac.jp

秋風の吹く頃、野山を歩いていると一面に広がるソバ畑に出会うことがあります。ソバは、中国南西部（雲南省北部）原産で古い時代に日本に伝えられ、現在では日本各地で栽培される一年生草本です。草丈 60～130cm、茎は直立分岐し円柱形で中空。葉は互生し柄が長く心臓形で先は鋭尖形。夏～秋、短い総状花穂で白色または淡紅色の小さな花を多数つけ、稀に赤色の花をつけるのがあります。瘦果は黒褐色あるいは銀灰色、鋭い3稜のある卵型で堅い果皮の中に薄い種皮に包まれた胚乳と胚があり、そば粉の原料とされます。種まきをしてから 70～80 日程度で収穫でき、痩せた土壌や pH6 程度の土壌でも成長し結実することから日本では救荒作物として 5 世紀頃から栽培されていました。栽培されるソバには、夏型、秋型、中間型があり、



写真1 ソバ (ソバ畑)



写真2 ソバ (花)

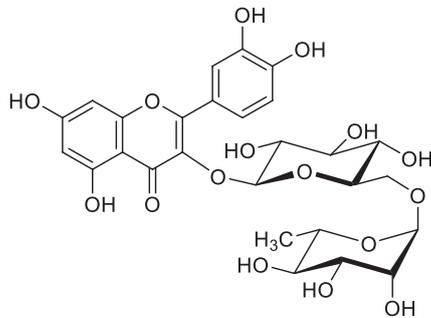


写真3 ソバ (開花後の若い果実)

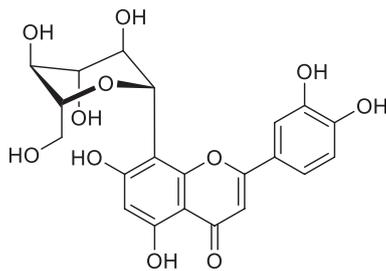


写真4 ソバ (果実)

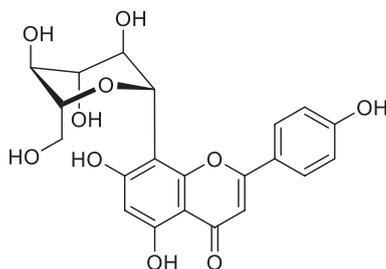
栽培形態として春播きの夏蕎麦<sup>そば</sup>と夏播きの秋蕎麦があります。栽培種のソバは長花柱花と短花柱花間での受粉が必要で自家不和合性を持つ植物です。花粉の媒介はミツバチやハナアブ類等の訪花昆虫によって行われます。ソバの語源については諸説ありますが、『倭名類聚抄』には「曾波牟岐<sup>そばむぎ</sup>」、また、『古今著聞集』には「そまむぎ」とあり、その他の資料からも「杣<sup>そま</sup>」のような山で栽培される畑作物の意味ではないかと考えられています。また、ソバは、古く中国から朝鮮半島を経て渡来したとして奈良朝以前から栽培され、漢名の「蕎麦」にソバムギをあてて略されたもので、ソバは稜を指し、ソバムギは角のあるムギを意味とする説もあります。



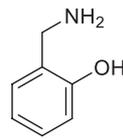
rutin (quercetin 3-O- $\alpha$ -L-rhamnopyranosyl-(1 $\rightarrow$ 6)- $\beta$ -D-glucopyranoside)  
(CAS No. 153-18-4)



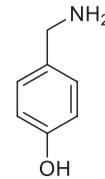
orientin (luteolin 8-C- $\beta$ -D-glucopyranoside)  
(CAS No. 28608-75-5)



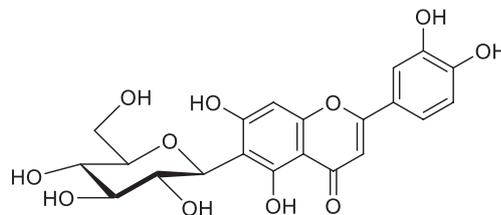
vitexin (apigenin 8-C- $\beta$ -D-glucopyranoside)  
(CAS No. 3681-93-4)



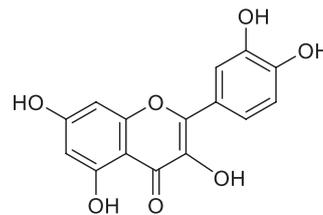
salicylamine  
(CAS No. 932-30-9)



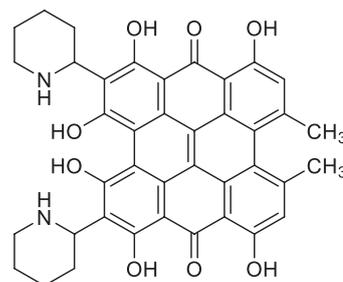
4-hydroxybenzylamine  
(CAS No. 696-60-6)



homoorientin (luteolin 6-C- $\beta$ -D-glucopyranoside) (CAS No. 4261-42-1)



quercetin (CAS No. 117-39-5)



fagopyrin  
(CAS No. 1461704-16-4)

図1 成分の構造式



写真5 天ぷらそば



写真6 生薬 キョウバク（蕎麦）

日本では主に種子を製粉して蕎麦粉として、それをを用いた麺（蕎麦）や蕎麦がきにして食用にします。

薬用としては、種子をキョウバク（蕎麦）といい、腫れ物、止血に用いられ、種子を擦<sup>す</sup>って粉末とし、水でこねて患部に直接貼ったり、茎葉はキョウバクケツ（蕎麦枯）といって、焼いた灰を水につけて作った灰汁を洗濯・洗髪に使用するほか、腫れ物には汁を煮詰めて乾燥して製した粉末を塗布します。ソバの全草に含まれる rutin は、抗血管透過薬の製造原料にも用いられ、種子には salicylamine, 4-hydroxybenzylamine, フラボノイドの orientin, homoorientin, vitexin, rutin, quercetin など、全草に rutin, quercetin などを含んでいます。なお、実や茎には延長キノン系化合物の fagopyrin を含み、食後に日焼けを伴う程度の紫外線（日光）に当たった場合、光線過敏を起こすことがあります。また、ソバの実や蜂蜜を含む食品の摂取や接触、粉末の吸引によりアナフィラキシーショック等を伴う急性アレルギー症状を起こすことからソバアレルギーをもっていないと思われる場合でもソバの実を扱う時などは要注意です。ソバの若い茎や葉は、スプラウト（新芽野菜）として食用になり、実の殻（果皮）は、蕎麦殻といい、蕎麦粉を精製するとき、実とともに引いて風味を出すこともありますが、寝具の枕の中身として使用されてきました。しかし、近年、蕎麦アレルギーなどの問題から蕎麦殻枕の需要は伸びず、多くが産業廃棄物として処分され蕎麦殻の有効利用が課題となっています。

同属のダツタンソバ（韃靼蕎麦）*F. tataricum* は、ソバ同様、中国の雲南地方原産と推定され、花はソバよりやや小さめですが、自家和合性で受精・結実の効率がよく収量はソバの3倍以上にもなり耐寒性や耐乾性にも優れています。しかし、種子に苦味の成分が含まれるため日本では「苦ソバ」ともよばれ、あまり栽培されていません。シュッコソバ（宿根蕎麦）[ジャクチリソバ（赤地利蕎麦）] *F. cymosum* は、中国南部からヒンズークシ山脈に分布する多年草で、今では各地に雑草化しています。地下に肥大した塊茎<sup>そうせい</sup>があつて叢生し茎や葉が家畜のえさに、また、若葉は食用に利用されたりします。

今年も後わずか、大晦日に「年越しそば」を食べる習慣があります。理由として、そばは、細く長く伸びるので寿命を延ばし家運を伸ばす願いを込めるという説、そばは、切れやすいので一年の苦労や厄災をさっぱり断ち切って新年を迎えるという説など、諸説ありますが、さて、如何でしょうか。

本稿「野山の花 — 身近な山野草の食効・薬効 —」は2015年5月号より掲載され、今回で連載80回目となりました。毎月、白瀧先生が撮影した美しい写真とともに語られる内容は、編集をしながら野山へ散策しに行きたくなるような気持ちになりました。足掛け7年の連載でしたが先生のご意向もあり今回で終了となります。白瀧先生には機会がありましたら、写真エッセイなどをご執筆いただこうと考えております。

白瀧先生に心より御礼申し上げます。読者の皆様、長い間のご愛読ありがとうございました。

編集部