



# ちょっと勉強室

138

平成21年2月

## 今回のテーマは セリ



### (1) 基礎知識

春の七草の一つとして有名なセリは、セリ科セリ属の多年草で日本原産とされていますが、中国でも紀元前から揚子江中流の湖北省で栽培されていたようです。東アジアに野生種が広く分布し、山野の水湿地で小さな葉や芽をつけて越冬します。『古事記(712年)』『万葉集』にセリが登場しており、『延喜式(928年)』に栽培の記録があることから栽培は10世紀頃から行われているといわれます。芯苗が互いに競り合っただけで密生するところからこの名が付けられたといわれています。異名は根白草・つみまし草・シリバ・エグ・エグナ・カワナグサなどがあり、漢名には水芹・水蘄・水勤・苦蘄・水芹菜・水菜・水英・芹菜・紫芹・楚葵などがあります。かつては、水中に育つものを水芹、川に育つものを川芹、田に植えたものを田芹、根が食べられるものを根芹、陸に育つものを畠芹または野芹といい、水田にある茎葉がともに赤身を帯びたものを赤芹、茎の白いものを白芹と呼んでいました。

現在は栽培ものが多く、春から苗を養成し、初秋に定植して順次採取します。田んぼの畦などに自生して摘み草になるものを「ノゼリ」、水中に育つものを「ミズゼリ」、水田で栽培するものを「タゼリ」といい、市販品はタゼリが多く、田んぼの水を深くして白い茎の部分長くさせます。寒い季節に出荷されるので冬野菜の役目を果たしています。温かい地方では1年中採取できますが、旬は1～4月の早春頃です。

ノゼリはアクが強いため茹でて水に晒し、ごま和え等に用います。ミズゼリは主に鍋料理や汁の実に用いられ、特に秋田地方のきりたんぼ鍋には欠かせない材料です。また、白いひげ根が多いのでネゼリとも呼ばれます。ノゼリに比べてアクが少ないので、あまり煮すぎない方が良いでしょう。



### (2) セリの仲間

セリ科植物は被子植物の科の一つで、芳香を持ちハーブや野菜、香辛料として使われる種類が多く、およそ400属3700種あります。7～8月に花軸の茎の先端に白く小さい花を傘状に咲かせます。セリによく似たミツバもセリ科です。他に、野菜ではニンジン、セロリ、アシタバ、パセリなどがあります。香辛料にはフェンネル、クミン、アニス、セロリシード、キャラウェイ、ディル、コリアンダーなどが、ハーブにはオランダゼリ、イタリアンパセリ、チャービルなどがあります。

また、5月頃になると猛毒を持つドクゼリが伸び始め、田ゼリと間違えて食され中毒を起こすことがあり、日本三大毒草の一つとされますが、薬草として皮膚病や神経痛、リュウマチに適用されます。

### (3) 栄養価

普段、野菜として食されるセリは、時に和製ハーブとして香辛料に使用され、漢方では水芹(スイキンまたはミズゼリ)として葉茎を乾燥させ、煎じて飲まれます。『本朝食鑑(1695年)』には「大腸・小腸を利し、黄症(腸内に熱が出る症状)を除き、酒後の熱を去る」と書かれており、食を進めて二日酔いを治し、のどの渇きを癒す効果が昔から認められていました。中国では、血圧降下剤として高血圧の治療に用いられているようです。

食品成分表ではカリウム・鉄・β-カロテン・ビタミンB2・ビタミンC・食物繊維が豊富です。独特の香りは揮発性テルペノイドが主体のミリスティシン・カンフェンなどの精油成分で、リラックス効果があり、胃を丈夫にし、解熱・解毒作用や保温・発汗作用があり、美肌づくりや冷え性に効果的とされています。その中でもミリスティシンは抗ガン作用を高めるといわれています。カンフェンには鎮静効果や血行促進効果等があります。

さらに、強い抗酸化作用を持ち、抗炎症作用・ガン化を抑制するなどの作用を持つフラボノイドの一種、ケルセチンも含まれています。