



ちょっと勉強室

152

平成22年4月

今回のテーマは う ど



(1) 基礎知識

春を感じさせる代表的な野菜の一つのウドは、ウコギ科タラノキ属の多年草です。英語で「UDO」、漢字で「独活」と書きますが、これは、風も無いのに一人で揺れている(動く)ところから「動く」が転じて「ウド」になった、または茎が生育すると中空になるので宇登呂(うどろ)が転じたなどといわれます。漢方薬ではうどの根茎や根を乾燥させたものを独活(ドッカツ)と呼びます。

夏に小さな白い花をたくさん咲かせ、秋に直径3mmほどの黒色の液果となり、その中に3~5個のゴマ状の種子を持ちます。その頃には高さが2~3m程に成長しています。体ばかり大きくて、何の役にもたないもののことを「うどの大木」といいますが、うどの茎は地上に出て大きくなると食用にはならず、木ほどの高さにもなるのに柔らかくて弱いので、木材にも使えないことから例えにされたといわれます。

日本をはじめ中国、朝鮮半島にも自生しますが、野菜として栽培しているのは日本だけです。古くは平安時代にまでさかのぼるともいわれ『延喜式』にも登場しています。17世紀には京都・大坂で軟化栽培が始まり、江戸時代には東京(江戸)でも栽培され、高級品として取引されました。各地で栽培されるようになったのは明治に入ってからです。

(2) 種類と栽培方法

一般に市場に出回っているものは栽培されたもので、白く栽培された白うど、先が緑色の露地栽培された山うど、野生のものなどがあります。

白うど：日光に当てずに室(ムロ)で育てたもので、白くすらっとしているのが特徴です。「東京うど」などが有名です。軟化栽培と呼ばれる栽培方法で、路地の畑で根を育てた後、東京うどの場合湿度・温度が一定に保たれた深さ3mもある地下の室に根株を移し植え付けます。冬でも16~18℃と暖かく保たれ、約1ヶ月で80cmに育つと出荷されます。年に7~8回の作付けが行われます。



山うど：白うどに日光をあてて育てたもので、緑化うどともいいます。野生のうどに近い味わいが楽しめ、最近人気が出てきています。畑地で株を大きくした後、秋にハウス内の深さ40~50cm程に掘った土に株間を詰めて植え替えます。60~80日で収穫されるまで黒いビニールで覆い日光に当てず、肥料も一切与えず、土を電熱線で加温し育てられます。土の中から頭が出てきたら、黒いマルチを外して日光にあてて緑化させます。青森県産のうどは殆どが山うどです。



(3) 栄養価

白うど・山うどともに淡色野菜に分類され、食品成分表では低カロリーでミネラル、ビタミンも少なく栄養的な特徴はあまりみられません。抗酸化作用のあるクロロゲン酸やアスパラギン酸、コリンを含みます。独特の香り成分は、ピネンなどのテルペン系精油が主で、ジテルペン、トリテルペン、サポニン系の化合物で占められています。

漢方としてのウド(独活)は、鎮痛作用が認められていますが、それ以外はまだ十分な研究が行われていないようです。江戸時代の『和漢三才図会』には「通風を治し中風、湿冷、逆気、皮膚の痒み、手足のひきつるのを治す」と記されているそうです。漢方の本場中国ではドッカツという、セリ科系植物の重歯毛当帰(シシウドなど)の根を乾燥させたものを指し、日本のうどは和独活といわれ、区別しています。