



ちょっと勉強室

No.191

平成25年 8月

今回のテーマは ミズ (ウワバミソウ)

(1) 基礎知識

初夏から丁度今頃がおいしい山菜といえば、ミズが思い浮かびます。ミズは、イラクサ科ウワバミ属の多年草で、正式名は鱗草（ウワバミソウ）です。「うわばみ」とは、大きな蛇のことで、漢字で「鱗蛇」と書くこともあります。伝説上の大蛇（おろち）を指すこともあり、俗語では、酒豪・大酒呑みを指します。ウワバミソウは、北海道から本州、四国、九州の山野の杉林下の薄暗い湿った場所に群生し、蛇の出そうな場所に生えることが、名前の由来とされます。（実際は、蛇は乾燥した草地に多いようです。）茎葉は柔らかく、高さ50cm程度の雌雄異株です。食用とするのは、茎、根、種（むかご）で、5～9月が旬です。根茎は短く横に這い、茎は多肉質で赤みを帯びて、斜めに伸びます。水分を多く含んでいるので、ミズ・ミズナ等とも呼ばれています。葉は濃い緑色をしており、柄が無く互生・長楕円形で先端は長く尖り、葉縁には粗い鋸歯があります。花は5～6月に咲き、雄株は葉脈に1～2cmの柄を出し、黄白色の小花を固めて付けます。雌株は葉脈に柄の無い白い小花を固めて付けます。秋に、葉の付け根部分が膨らみ、肉芽状の種（むかご）が出来ます。地域によっては、コブ、コブコなどと呼ばれます。茶色をしていいますが、湯がくと緑色に変わり、粘り気が強くモチモチ感があります。



(2) 用途と栄養

ウワバミソウは、青森県をはじめとする東北地方で一般的に食されており、ウワバミソウというよりも「ミズまたはミズナ」のほうが、呼び名として馴染みがあります。積雪が多い溪流沿いのウワバミソウは質が良く、美味しいといわれます。京都では、ミズナ(水菜)というと、葉が細かく切れ込んだ葉野菜をいいます。軽く湯がいたミズを昆布出汁に漬け込んだミズの水物や、油炒めなど、一般的な食べ方の他、若芽・若葉は天ぷらにしたり、酢の物、みそ汁にも合います。根茎は、たたき潰してトロロにしても食べられます。



栄養価は、日本食品成分表に記載されていません。薬効は、特に無いといわれますが、軽い切り傷、虫刺されには、生の茎や根茎をたたき潰して、汁を患部に塗布することもあるようです。