



# ちょっと勉強室

No.199

平成26年 5月

今回のテーマは **ワサビ**



## (1) 基礎知識

和食の代表ともいえる刺身や寿司に欠かせない、日本ならではの香辛料といえば、ワサビがあります。アブラナ科ワサビ属の植物で、学名は *Wasabia japonica*。若しくはワサビ属をユーレマ属とし、*Eutrema japonica* です。強い刺激性のある独特の香味を持ち、日本原産です。918年の『本草和名』で、「山葵」の和名を和佐比と記され、同じく平安時代の『和名類聚抄』にも和佐比と記されています。ワサビの名が付く近縁な植物、特にセイヨウワサビと区別するため本わさびと呼ぶこともあります。古くは奈良時代、718年に出された賦役令の中に「山葵」の名が見られることから、土地の名産品として既に納付され、薬用として使用されていたと考えられています。室町時代には、現代と同じ、薬味としての利用が確立されていたようですが、江戸時代になって、寿司や蕎麦の普及と併せ、広く一般にも浸透して行きました。

古くは、自生しているものを採取し使用していましたが、江戸時代に、現在の静岡市葵区有東木<sup>うとうぎ</sup>地区に住む村民が、野生のワサビを栽培したのが、栽培の始まりと伝えられています。有東木のワサビは、駿府城の徳川家康に献じられ、味が絶賛されたことと、ワサビの葉が徳川家の家紋の葵に通じることから、幕府の庇護をうけることになり、門外不出の扱いで、栽培技術を他地区に広げることが禁じられました。現在の栽培ワサビのルーツは兵庫県の小代とされ、主要産地は静岡県、長野県、東京都(奥多摩)、島根県、山梨県、岩手県等ですが、中でも匹見ワサビ(島根県益田市)、安曇野ワサビ(長野県安曇野市)、有東木ワサビ(静岡市)は日本三大ワサビと呼ばれています。最高級とされるのは、和歌山県真妻村発祥の「真妻」という品種で、甘味と辛味が強いのが特徴です。海外では、台湾南部、ニュージーランド、中国雲南省等で栽培されています。

栽培は、溪流や湧水で育てる沢ワサビ(水ワサビ)と、畑で育てる畑ワサビ(陸ワサビ)に大別されます。沢ワサビはワサビ田で栽培し、生食用として利用されます。畑ワサビは、直接水を利用しないで、保育から収穫まで畑で行うもので、沢ワサビに比べると品質は落ちますが、温度と湿度の管理が整えば、どこでも栽培することができます。根が小さいため、わさび漬け用等として葉や茎が利用されることが多いです。畑ワサビは、根から放出されるアリルイソチオシアネートの強い殺菌力により、周辺の土壌が殺菌され、根に細菌を住まわせる必要がある一般的な植物が生えないと同時にワサビ自身も自家中毒により大きくなれません。一方、沢ワサビは、流水と透水性の良い土壌によって、アリルイソチオシアネートが流されるので、根が大きくなるのが出来ます。沢ワサビは、肥料は不要で生育の手間も殆ど要りませんが、水温が9℃～16℃の綺麗で豊富な水と、砂地などの透水性の良い土壌が必要で、強い日光を嫌うので、栽培場所が限定され、栽培の難しい作物として知られています。

## (2) 有効成分

ワサビといえば、特有の辛みが特徴の一つですが、芥子菜等のアブラナ科植物に多く含まれる、からし油配糖体(グルコシノレート)の一種のシニグリンがすりおろされる過程で酸素に触れ、細胞中の酵素と反応することにより生成されるアリルイソチオシアネート(6-メチルイソヘキシルイソチオシアネート、7-メチルチオヘプチルイソチオシアネート、8-メチルチオオクチルイソチオシアネート)などがあり、殺菌効果もあります。国産の本わさびから、わさび特有の辛味を除き抽出した成分6-メチルスルフィニルヘキシルイソチオシアネートは、ワサビスルフィニルと呼ばれ、解毒作用、抗酸化作用、血流改善作用、がん細胞転移抑制作用、糖尿病合併症予防、花粉症軽減効果、炎症抑制作用等々、多くの機能性が期待され、研究が進められています。

