

いにしえの文化を内に秘めた

薬草

山菜

とともにある

湖北の暮らし

山間の地方では山菜や野草をよく食べる機会があります。湖北の地の生活では特に深いかかわりをもっています。なぜなのでしょう。湖北の暮らしと薬草、山菜のかかわりについて、伊吹山文化研究所長の福永円澄さんと余呉町にある「余呉の郷せせらぎ荘」で働く地元女性スタッフの方々からお話をうかがいました。

ヨモギと縁の深い余呉の町。食用、薬用、伝統行事に欠かせません。

「今でも、ヨモギやゲンノショウコ、ドクダミを煎じたものをお茶がわりに飲んでいますが、フキやおオアザミなどを

煮物や漬物にして食べます。フキのヌカ漬はこの地方ならではのメニューですよ。昔はウバユリやサワミツバ、シヨウバなどもっとたくさん山菜や薬草がおやつやお茶、薬として使われていましたね」(余呉町の「せせらぎ荘」にお勤め



ドクダミ Houttuynia cordata
草丈30~50cm。悪臭がし、葉には斑点がある。

ヨモギ Artemisia princeps
草丈50~100cm。葉は羽状に深裂し、先のとがった裂片は2~4対となる。

ウバユリ Lilium cordatum
草丈60~100cm。葉は、茎の中央部より下に集まり、卵状楕円形で長さ15~25cm。

「湖北の己高山（よこみやま）は己高山仏教文化圏と呼ばれる古代仏教の聖地でした。はるか昔に原始的な山岳仏教が成立、今もその流れが続いています。寺院は本来「学問所」であり、仏の教えと切っても切れない関係にあるのが薬です。その象徴が薬師如来さん。薬の仏様のことで、「本尊の一つです。仏教で重用する薬草は病気を癒すというよりも、生を養うためのものとされました。そこで最もよく用いられたのがヨモギ。別名「葉の王様」と言ってもいい程です。アイヌ民族も「神様の草」として重用していて、アイヌの熊祭りにはヨモギなしでは始まりませんよ」

実際、ヨモギは薬効豊かな植物です。健胃剤であり滋養強壮剤、虫除け(ヨモギの煙を体にいぶして農作業をすれば虫にかまれない)やアレルギー(ヨモギ風呂)にも効果があるといわれ、止血剤としても使われてきました。ヨモギから作ったもぐさは体を癒し整えるお灸の材料にもなります。

「ちなみに、ヨモギを団子に入れて食べる習慣は先住民族のものといわれています。古代、奈良の都ではヨモギを食べませんでした。万葉集に出てくる「草餅」とは、ヨモギではなく母子草を入れた団子だったんですよ」(同)

ネムのエキスで髪を洗い、サワミツバの葉で「用を足」した昔の暮らし。

昔は湖北の暮らしにもっとたくさん山菜や薬草が登場していたと言います。「子供のころはユリネに似たウバユリを焼いておやつ代わりに食べました。味はイモに似ていて香ばしくておいしかった

の女性スタッフの皆さん」
中でもよく登場するのはヨモギです。端午の節句はヨモギとシヨウバを屋根に放り上げることから始まり、夜には降ろして風呂に入れます。女性たちを魔から守るためだと言えられています。
また、柔らかな若葉をたっぷり搗き入れたヨモギ餅は春祭りに欠かせない一品。餅はぜいたく品とされる時代から、この地ではヨモギ餅がよく食べられていて、今でも食べる機会が多いと言います。も



ちろん健胃や止血などの薬用にも用いられています。

湖北は古代仏教の聖地、薬師如来さんゆかりの地。

「湖北の生活にヨモギが深くかわっているのは、自然環境もさることながら、文化、特に宗教との関係が大きいですね」と指摘するのは、伊吹山文化研究所長の福永円澄さんです。

た。茶碗蒸しにも入れましたしね。ネムの木の皮を煮出して、その汁で髪の毛を洗ったこともあれば、フキの葉やカモシカが食べるサワミツバ(シシウド)の葉をトイレトペーパー代わりに使ったことでもあります。子供のひきつけや糞の虫には、シヨウバの根をすって鼻筋に塗ったり爪の間に入れたりしました。」(せせらぎ荘)にお勤めの女性スタッフの皆さん

今でも時々たま食べることがあるのが、この地方ならではのホウバ飯です。「あつあつのアカメシをホウバの葉の上に置き、きな粉をかけて包んだものを田んぼへ持っていき、田植えなどの農作業の(小豆)に食べるんです」(同)

行き着くところは「清らかな水」。これに勝る薬はありません。

「薬師如来像を見てください。必ず手に壺を持っているでしょう。中に何が入っているかご存じですか。実は「水」なんです。人間にとって最大の薬は水。薬師如来のお言葉に「朝一杯いたたく汁、一切れの菜。このほかに薬を求めるな」というのがあります。人体のかなりの部分は水でできているだけに、清らかな水こそ命を育み、健康を促進する源だと教

えているんです」(福永円澄さん)
薬草も山菜もやはり清らかな水が育てるもの。うつくしい水環境を保つことが結局は自然を豊かに育み、人々の健康を守ることを、古代より人々は良く知っていたのです。

※端午の節句は、もともと「女性の節句」だったのが、平安時代から中世にかけて「男の子の節句」に変化していったものだと言われています。

ミニ コラム

薬草の宝庫 伊吹山

伊吹山は雪が多く(11.82mの積雪世界記録あり)、風が強く、快晴が少ないという特徴があります。こうした苛酷な環境下では植物が大きく育たず、濃厚な薬効成分を持った薬草(アカネ・オウレン・オミナエシ等)を生み出したのです。

さらに、カルシウム分が飛び抜けて多い石灰岩も薬として用いられています。「薬石効なし」と言われる「石」がこれに当たります。



福永円澄さん

大正13年、伊吹町生まれ。小中学校の教諭、校長を経て町史編纂に12年間従事。現在、伊吹山文化研究所所長。



「余呉の郷 せせらぎ荘」で働く女性スタッフの皆さん

料理写真説明/右下皿: コイモ、ニンジン、フキ、マメ等
左下小皿: センマイ
上大鉢: 手前よりミズブキ、ワラビ、フキ