



第21回  
ゼンマイ(薇)

ゼンマイはシダ植物の山菜の一つです。ゼンマイ仕掛けの時計やおもちなどのゼンマイはこの植物の新芽の形から名付けられたようです。野生種には草丈が1m以上のものから、30cm以下のものまであります。昭和40年代以降には大型になる株が選抜されて、栽培されています。一方、特に小型の株は園芸用に取引されています。学内では中型の株が南圃場の法面に生えています。周辺植物の夏の草勢に押されて大きく成長できていない可能性もあります。

ゼンマイは生のまま市場にでることはありません。食べるための手順が面倒で、時間がかかることが理由

でしょう。生のものを手に入れたら、乾燥ゼンマイになるまで処理しなければなりません。

同じシダ植物の山菜であるワラビやクサソテツと同様に、新芽がゼンマイの状態写真のように綿毛をかぶっている時に採取します。新芽は孢子葉(写真左二つ)と栄養葉に区別できます。孢子葉のものは味が落ちるとも言われますが、区別しないで採取するのが普通ようです。

採取した新芽は綿毛を丁寧に取り除いた後、重曹などを加えた湯でゆでて灰汁抜きして天日で干します。干す際にはできるだけ何度ももみほぐすことで、より良い品質になります。3~5日かけて乾燥したものは元の1割以下の重量までに減ります。出来上がった乾燥ゼンマイは保存食として利用されますが、食用時には湯戻してから煮物などに加えます。

普段口にするナムルや水煮の山菜ミックスのゼンマイが好みではない人も国産の手作りゼンマイは驚くほどおいしいので、試してもらいたいものです。国産ゼンマイは通販や田舎の道の駅などで購入できますが、100g当たり1500~3000円が相場です。100gでも生で1kg以上の材料から手間をかけて作られていると思えばそれほど高い買い物ではないはずで

ゼンマイの綿毛もかつては利用されていました。ゼンマイの綿毛には防虫、防カビ、防水効果があることから、木綿に2~3割程度加える形で混紡されていたようです。新潟県の亀田綿などでゼンマイの綿毛を含む織物が作られていました。また、和手芸の手毬の心材としても利用されていました。

(農芸化学科 荒谷 博)