

スギナ(つくし)



(撮影：桐原佳介)

江原にて

春を代表する植物の一つ「つくし」。出会えると、思わず顔がほころびます。植物学的には、シダ植物の仲間です。トクサ科というグループに含まれます。漢字で書くと「土筆」、形が筆に似ていることが由来とされています。「つくし」という呼び名はあだ名のようなもので、正式な名前はスギナといえます。土筆はスギナの胞子茎という部分で、言わばスギナの花と枝に当たります。「つくし誰の子スギナの子」というフレーズをどこかで聞いたことがあります、むしろ土筆がスギナの親というのが正解です。

スギナは、南部町に限らず北半球の温帯に普通に見られる植物ですが、馴染みが深い一方で、「生きた化石」ということはあまり知られていません。スギナの祖先は、3億年以上昔の石炭紀に栄え、幾度の気候変動を生き抜いて来た子孫が土筆という訳です。

私は、毎年この土筆を見かけると、この時期しか味わえない土筆料理を楽しみにしています。はかまを取って、さつと茹でてアクを抜き、胡

麻和えに、卵とじに、かき揚げに、きんぴらにと、そのレパートリーは思いの他幅が広く、春の食卓の一品になります。

きつと何か健康にも良いのでは、と調べてみたら驚きました。「国立健康・栄養研究所」のホームページでは、土筆の部分を含むスギナには、健康に有効性のある科学的裏付けが殆どなく、むしろ長期間に渡って食べると安全性に問題があると紹介されていたのです。ある程度限られた期間でしたら、他のワラビやゼンマイと同様、適切な処理をして頂くのは問題ないようですが、長期間に渡って大量に摂取し続けるのは避けたほうがよいようです。

スギナは地下茎によって増殖するので、畑や田んぼではやっかい者の雑草という肩書きもあります。春先に子ども遊びや食用で土筆を採取することが、おのずと間引きにつながり、除草にも役立つと思っています。その姿が見られる季節もあつという間に過ぎ去って、お次ぎは初夏の訪れです。

自然観察指導員 桐原真希