

# イタドリ あれこれ

今回は、イタドリについて、知っているようで知らないあれこれをご紹介します。

## ■様々な場面で生活に寄り添った植物

県内では「ゴンパチ」と呼ばれるイタドリですが、他にも多くの地方名があることが知られています。例えば「スカンポ」、「スッポン」は、かじると酸っぱいことや、茎を折った時に「ポン！」と音がすることから付いた名ですが、その他にも高知県では「イタズリ」、新潟県では「タカバ」、秋田県では「サンボ」など、百を超える地方名があるとされています。



図1 イタドリの若芽

その他にもイタドリの根茎は「虎杖根（こうじょうこん）」という生薬で、天日乾燥した根を煎じて飲み、利尿剤、緩下剤、関節炎、婦人病などに良いとされています。また、現在でも紀中の山間地域では、節分にイタドリの枯れた茎を燃やした時に出る爆竹のような音で鬼を祓う「鬼の口焼き」が行われていたり、ご高齢の方からは、小さい頃に根や芽を薬として煎じて飲んだり、葉をたばこの代用品として使っていたというお話を伺うことがあります。食用のみならず様々な場面で生活に寄り添った植物であることが伺えます。

## ■イタドリを美味しく食べるには

春の若芽は、コリコリとした食感が特徴で、炒め物や煮物などに用いられます。美味しく食べるには、皮剥きや酸味を抜くなどの下処理を上手に行う必要があります。

### ○皮剥き

皮は収穫してから時間が経ほど剥きにくくなるので、収穫したその日か遅くとも翌日に

は剥きます。温めると剥きやすくなるため、茎は湯通ししますが、熱湯の場合はサッとくぐらせる程度、50～60℃のお湯の場合は数十秒漬け置く程度にします。いずれも、表面が温まる程度にとどめるのがコツです。湯通ししすぎると、柔らかく溶けてしまい、歯ごたえがなくなってしまうので注意が必要です。



図2 イタドリの塩漬け

### ○あく（酸味）抜き

イタドリをそのまま食べると感じる酸味やえぐみは、イタドリに含まれるクエン酸やシュウ酸が原因と考えられます。これらは、水に溶けるので、数時間から一晩水に晒すか、塩漬けにして水分を出すことで、抜くことができます。また、塩漬けにすることで、よりしっかりとした歯ごたえを残して調理できるようになります。

## ■新たな活用の可能性

林業試験場では現在、県工業技術センターや地域生産者と共同研究でイタドリの機能性成分分析や成分を活かした商品づく



図3 イタドリの花

りに取り組んでいます。工業技術センターが分析を行った結果、通常食用にしている茎よりも、花や皮、葉などに多くのポリフェノールが含まれていることがわかりました。

今年度には、イタドリを使った商品づくりを検討されている方々に利用してもらえるよう、イタドリの活用マニュアルを作成予定です。新たな活用に広がる一助となればと考えています。（特用林産部 杉本）