

「旬」の植物紹介（10月編）

ツワブキ *Farfugium japonicum* (L. fil.) Kitam.

([キク科](#) [ツワブキ属](#))

花の少ないこの時期にあざやかだが、しっとりとした趣をもった黄色い花を咲かせる。この感覚が庭園などに好まれて植栽されるのかも知れない。花には秋らしいさわやかな香りがある。

もともとは海岸の岩場や崖など自然条件の厳しい場所に自生している。それ故か大きく丈夫な葉を持っているのだろう。太平洋岸では福島県以南、日本海側では石川県以南の温暖な地方に生育し、琉球から朝鮮半島南部、中国にも分布している。

名前の由来は葉に艶（つや）があり、津「海辺」にはえるので津葉。これがなまってフキが加わり『ツワブキ』になったという説がある。

花が終わり冬枯れの季節になると、タンポポに似た綿毛をつけた大量の種子を生産する。風に運ばれて生息地を広げるに違いないが、庭園の周辺には群落を見たことがない。やはり他の草本類が育たない海岸付近が繁殖には適しているのかも知れない。

春先に出た柔らかい茎や若葉の部分は食用となる。アクが強いので木灰や重曹であく抜きをしたものを佃煮にすると美味しいらしい。まだ食べたことが無いので、今度挑戦してみたいと思っている。



引用：岡山理科大学「植物雑学辞典」
野草の名前「秋冬」 山と溪谷社
山菜ガイド 永岡書店