

薬膳原理と食・薬材の効用(2)

—薬膳に用いる身近な食物—

難波恒雄*

(Tsuneeo Namba)

1. 穀類

米類

イネ科のイネ *Oryza sativa* L. の種子。ウルチ系の粳米とモチ系の糯米がある。赤米はウルチ系、黒米はモチ系である。

a. 粳米 (薬味=甘, 薬性=平)

イネ科のウルチマイ。生のものの薬性は寒, 焼いたものは熱。赤粳は熱性で, 味がよくて健康に有益なものとして賞用される。その効能は『名医別録』に「気を益し, 煩を止め, 渴を止め, 洩を止める」とある。

b. 糯米 (薬味=甘, 薬性=温)

明代の李時珍は「糯米は性が温であって, 醸して酒にすれば熱となり, 熬って飴(あめ)としたものは, 就中甚しい。故に脾, 肺の虚寒な者に適当なものである。孟詵や蘇頌が, 性涼とか, 性寒とかいっているのは誤りである」といっている。確かに, モチゴメは性温なもので, 内臓の諸器官を温め, 大便をかたくし, 煩渴(口が渴く)する人によい。

小麦 (薬味=甘, 薬性=微寒)

コムギ *Triticum aestivum* L. (イネ科) は栽培穀物中もっとも古い歴史をもっている。現在もっとも一般的なパンコムギは, トランスコーカサス地方がその発祥地だろうとされている。中国では, その種子を心神を養い, 虚汗(ひや汗)をおさめ, 腫毒を除くものとされている。

大麦 (薬味=甘, 鹹, 薬性=微寒)

オオムギ *Hordeum vulgare* L. var. *hexastachion* ASCHERS. (イネ科) もコムギ同様, 古い歴史をもった栽培植物である。殷虚の卜辞に「麥」の文字の原型があることから, すでに 3300 年前に中国中北部で栽培されていた。またエジプト, 小アジア, メソポタミア, ヨーロッパなどの新石器時代の遺跡から, 炭化したオオムギの粒が発見されているから, そのもっとも古いものは 9000 年前だともいわれて

いる。しかし, いまだにその発祥地は不明。中国では『名医別録』に載り, 薬用としては種子は発芽させたもやしを乾かし, 麦芽と称し, 消化不良, 食欲減退などに用いる。

蕎麦 (薬味=甘, 薬性=寒)

ソバ *Fagopyrum esculentum* MOENCH の発祥地は中央アジア説と中国雲南説があるが, おそらく雲南省から広がったと思われる。ソバの実にはルチンが含まれているので, 高血圧によいという説がある。確かにソバの茎や葉にはルチンが含まれているが, 食べると腸内細菌の酵素で分解され, 薬効はなくなる。ましてソバの実には, ほとんどルチンは含まれていない。中国では宋代から「腸, 胃を實し, 氣力を益するもの」として用いられてきた。また外用すれば止血, 消炎作用がある。

2. 豆類

そら豆 (蚕豆) (薬味=甘, 微辛, 薬性=平)

マメ科のソラマメ *Vicia loba* L. は, 中央アジア~地中海地方原産で, エジプトや古代ギリシャで既に栽培されていた。トロイの遺跡から出土している。その種子のそら豆は, 王頌の『食物本草』に「胃に快くし, 臟腑を和す」とある。張鷟が西域から持ち帰ったもので, 胡豆ともいう。茎葉(薬味=苦, 微甘, 薬性=温)を油, 塩で炒めて食べると二日酔いによいといわれている。

豆腐 (薬味=甘, 鹹, 薬性=寒)

マメ科のダイズ *Glycine max* MERR. などの種子の加工品。李時珍は「豆腐の製法は, 漢の淮南王劉安から始まった」といっている。大豆, 豌豆, 緑豆などで作るが, 一般には黒豆が多い。古来の豆腐は, 水分の少ないかたいものであった。中国ではほとんど石膏で凝集させているが, 日本ではニガリを用いることが多い。呉瑞の『日用本草』に載り, 胃腸によいものとされている。

赤小豆 (薬味=甘, 酸, 薬性=平)

基源: マメ科のアズキ *Vigna angularis* OHWI et OHASHI の成熟種子を乾燥したもの。アズキは中国または

* 富山医科薬科大学名誉教授
民族医薬食科学研究所所長

薬膳原理と食・薬材の効用(2)

日本原産の植物で、わが国では農耕文化が開始したころから栽培されたであろうといわれ、多くの品種が作られている。薬用とするより食用とされることが多い豆である。薬用にするには、暗赤色で粒が小さいオワリアズキ、およびアキアズキがよく、ナツアズキ、オオアズキがこれに次ぐ。

成分：少量の結晶性サポニン、その他色素、植物コレステロールなどを含有する。

薬効：緩和、解毒、利尿薬としての水腫、脚気、下痢、でき物などに用いられる。

漢方処方：瓜蒂散、麻黄連 軹 赤小豆湯、赤小豆湯など。

緑豆 (薬味=甘、薬性=涼)

基源：マメ科のブドウ、ヤエナリ *Vigna radiata* WILCZ. の種子。中国で広く栽培されている。

成分：たんぱく質(主にグロブリン類)、でん粉、リン脂質(ホスファチジルコリンなど)、脂肪、ビタミン類などを含有する。

薬効：清熱、解毒、利尿の作用があるので、口渇、水腫、下痢、熱性かぜ、癰腫などに用いる。

漢方処方：緑豆汁など。

選品：肥厚したもので、表面が黄緑色で、光沢のあるものが良品。

◎緑豆は、豆モヤシや中国ハルサメの原料としても有名。緑豆からとったでん粉で作るハルサメは、日本のものと違って、コシの強いことでも知られている。薄くのばした粉皮と呼ばれるものもあり、干したものが輸入されている。緑豆はお粥に入れてもおいしく、緑豆粥の名で知られている。

豆豉 (薬味=苦、薬性=寒)

基源：マメ科のダイズ(特にクロマメ) *Glycine max* MERR. の種子を発酵させた、いわゆる納豆の類で、香豉ともいう。現在日本で市販されているものは、食用納豆を乾燥させたもので良品ではない。漢方医の中には自家製造している人もいる。

成分：脂肪、たんぱく質など。

薬効：消炎性健胃、消化、解熱、発汗薬として熱病の初期、寒熱頭痛、心煩などに用いられる。

漢方処方：梔子豉湯、梔子甘草湯、瓜蒂散、葱豉湯など。

選品：大粒でよく肥え、色が黒く、乾燥が充分で、虫喰いやよけいな混じりけのないものが良品。

◎豆豉は、中国料理では調味料として、煮もの、炒めもの、蒸しものなどに使われる。油でよく炒めると、独特の香りが出るが、かなり塩けがあるので調味のさいは控えめにする。

3. 食肉類

豚肉 (薬味=酸、薬性、涼)

ブタ *Sus scrofa domestica* BRISSON は、『神農本草経』の下品に「豚卵、味苦、温、驚癩、瘡疾、鬼注、蠱毒を主治する」食薬として載っている。非常に古い時代に、イノシシを飼育改良した家畜で、あらゆる部分を食べる。しかし多食はよくない。肉は精力の衰えを補うものだが、頻繁に食べる

と、筋骨を弱くし、肌が荒れてくる。

脂膏 (薬味=甘、薬性=微寒)は諸毒の作用をなくす効用があり、でき物に外用する。

心臓 (薬味=甘、鹹、薬性=平)は血の不足を補い、婦人の産後の病気によい。

腎臓 (薬味=鹹、薬性=涼)は俗に腰子(豚マメ)と称する。虚を補い、気をさかんにするもので、糖尿、下痢、産後の虚汗に用いる。

胃袋(肚) (薬味=甘、薬性=微温)は内臓の諸器官を補い、下痢、口渇によい。

腸 (薬味=甘、薬性=微寒)は虚して渴き、小便の多いものを治し、大・小腸の風熱を去るのに用いる。

牛肉 (薬味=甘、薬性=平、温)

ウシ *Bos taurus domesticus* GMELIN もまた歴史の古い家畜である。『神農本草経』の中品に載っている。腰脚を補強し、内臓の諸器官に有益とされている。一般に黄牛(コブウシ、朝鮮牛、和牛に近縁の品種)を用いる。

牛乳 (薬味=甘、薬性=微寒)は小児、老人に有益で、やせて元気がない人を補益し、皮膚を潤す。

胃 (薬味=甘、薬性=温)は、胃腸を丈夫にする。

その他あらゆる部分を食用とする。

鹿

『神農本草経』の上品に「白膠(一名鹿角膠)」、中品に「鹿茸」がある。明代の『本草綱目』には、この他「鹿角」、「鹿齒」、「鹿骨」、「鹿肉」、「鹿頭肉」、「鹿蹄肉」、「鹿脂」、「鹿髓」、「鹿腦」、「鹿精」、「鹿血」、「鹿腎」、「鹿胆」、「鹿筋」、「鹿鬚」、「鹿皮」、「鹿糞」、「鹿胎」が薬用にされると記されている。シカは『抱朴子』に「雄鹿一匹はよく牝鹿数百匹と遊ぶ」とあり、その精力の強さは、人間にとって垂涎の的であった。肉と合わせて、一見陽根に似た特異な形態で、しかもその発育が速やかな「鹿茸(袋角)」を食べたら、一層効果があるという象形療法が考えだされた。現在市販されているものは、肉のほかに鹿茸、鹿角、鹿鞭、鹿尾、鹿胎などで、すべて薬膳に利用できる。

鹿茸 (薬味=甘(鹹)、薬性=温)

基源：中国南部、シベリア東部に棲息するシカ科のマンシュウアカジカ *Cervus elaphus xanthopygus* MILNE-EDWARDS (馬鹿茸) やマンシュウジカ *C. nippon manchuricus* SWINHOE (花鹿茸) の雄のまだ角化していない幼角の乾燥品。幼角だけのものを鋸茸、頭蓋骨のついたものを砍茸という。日本市場では、馬鹿茸を先端から3等分して、上台、中台、下台とし、先端部の上台が佳品で高価。

成分：コラーゲン、リン酸カルシウム、炭酸カルシウム、男性ホルモン、核酸、たんぱく質などを含む。

薬効：疲労回復、強精、胃腸機能促進、温補薬として、頭痛、めまい、耳鳴り、インポテンツ、腰膝の虚弱、慢性病の虚損などに用いられる。

漢方処方：鹿茸丸、内補鹿茸丸、内金鹿茸丸、鹿茸大補丸、鹿茸散、茸珠丸など。

選品：なるべく小さくて軽く、ややきめのあらいものほど品質がよく、根元のかたい部分は劣品。

鹿肉 (薬味=甘, 薬性=温) は内臓の諸器官を補い, 疲労を回復し, 身体を温める。

鹿角膠 (薬味=甘, 薬性=平) は鹿角を熱湯で煮て, その濾液を濃縮して作った膠質。濾別した沈殿物を鹿角霜という。元気をつけ, 疲労をとり, 婦人の冷え症, 生理不順, 四肢の痛みに用いる。

鹿鞭 (鹿腎) (薬味=甘, 薬性=平) はシカのペニス。腎気を補い, 陽気を盛んにするもので, いわゆる強精薬。

鹿筋 (薬味=甘, 薬性=平) はシカのアキレス腱。骨折, 捻挫, 疲労回復に用いる。

鹿尾 (薬味=甘, 薬性=温) はシカの尻尾。強壯, 強精薬とする。

烏骨鶏 (薬味=甘, 薬性=平)

基源：キジ科のニワトリ *Gallus gallus domesticum* BRISSON の改良品種。中国で明代に飼育改良された唯一の薬用鶏。

成分：たんぱく質, メラニン色素, 脂肪, 炭水化物, 無機塩などを含む。

薬効：肉や卵は内臓諸器官を温め, 元気をつけ, 疲労回復作用がある。特に婦人の帯下や妊婦の胎動によいといわれている。

選品：李時珍は『本草綱目』で「烏骨鶏は毛が白くて骨が黒いものと, 毛が斑で骨が黒いものがある。また骨, 肉ともに黒いものと, 肉が白くて骨が黒いものがある。舌の黒いものは肉, 骨ともに黒く, 薬にしてさらに良好である」といっている。皮膚, 骨, 鶏冠, 舌, 爪の黒いものが本物。

◎烏骨鶏は, 普通の鶏肉に比べて皮がかたいので, 火を通す時間を長くする。

4. 水産物類

すっぽん (鼈) (薬味=甘, 薬性=平)

スッポン科のシナスッポン *Trionyx sinensis* WIEGMANN, アムールスッポン *T. maackii* BRANDT, スッポン *T. japonica* TEMMICK et SCHLEGEL など。『名医別録』に「鼈肉」が載り, 内臓諸器官の異状を治し, 気力を益し, 不足を補う薬とされ, 食品としても保温, 精力増強の効果がある。「鼈甲」はスッポン類の脊甲で, 『神農本草経』の中品にあり, 解熱, 経閉時の腹痛, 腰痛治療薬とされている。ほかに脂, 頭, 頭血, 卵, 爪, 胆など, あらゆる部分が薬として用いられる。

うなぎ (鰻鱺魚) (薬味=甘, 薬性=平)

ウナギ科のウナギ *Anguilla japonica* TEMMICK et SCHLEGEL。日本ではすでに縄文時代から食用とされ, 日本人の生活に密着した魚である。古くから栄養食品とされてきたが, できもの, 婦人の帯下, 子どもの疳によいとされ, また腰, 膝を温める。

鯉 (薬味=甘, 薬性=平)

コイ *Cyprinus carpio* L. は, 中国で鯉魚といい, フナ(鯉魚)とともに古くから養殖された淡水魚。『名医別録』に「のぼせ, 黄疸, 口渴, むくみを治す」薬として載っている。また妊婦が食べると胎動不安を治し, 産後の乳の出をよくする。その他水腫, 咳にもよく, 利尿作用がある。

鯉胆 (薬味=苦, 薬性=寒) は, コイの胆で, 目の炎症を治し, 目を明らかにする。

干しなまこ (海參) (薬味=甘, 薬性=温)

棘皮動物のマナマコ *Stichopus japonicus* SELENKA, キンコ (フジコ) *Cucumaria frondosa japonica* SEMPER, バイカナマコ *Thelenota ananas* JAEGER などのナマコ類を乾燥したいわゆるイリコ。『五雜俎』に「一名海男子という。その状態が男子の勢(陽根)のようだからであって, その性は温補で, 人參に匹敵する。故に名づけて海參という」とあり, 腎経(生殖器を含む)を補い, 陽を盛んにする動きがある。

あわび (鮑魚) (薬味=鹹, 薬性=平)

ミミガイ科のアワビの類 (クロアワビ *Notohaliotis discus* REEVE, メカイアワビ *N. sieboldi* REEVE, マダガアワビ *N. gigantea* GMELIN)。貝殻を「石決明」と称し, 『名医別録』の上品に載り薬用とする。九孔螺, 千里光の別名がある。『名医別録』の「鮑魚」は, 塩蔵した魚の干物であって, あわびではない。『後漢書』に「南嶠北鰓」とある「鰓魚」が現在のあわびで, 『随園食单』にも「鰓魚」とある。フクトコブシ *Haliotis diversicolor* REEVE, マアノゴ *H. ovina* GMELIN, トコブシ *H. diversicolor aquatilis* REEVE なども用いられる。肉は滋養, 強壯の効があり, 貝殻の「石決明」は視力障害に用いるほか, 利尿, 制酸, 止血薬とする。

かき (牡蛎) (薬味=甘, 鹹, 薬性=微寒)

イタボガキ科のマガキ *Crassostrea gigas* THUNB., イワガキ *C. belcheri* SOWERBY, イタボガキ *Ostrea denselamellosa* LISCHKE など。蠔, 蠣黄とも称する。かきの特徴は貝の中でもたんぱく質, グリコーゲン, 亜鉛が多いことである。シジミと同様肝臓食であると同時に, 豊富なグリコーゲンは子どもの成長や体力回復に役立ち, 亜鉛は毛髪の栄養, インシュリン生合成, 精子の増殖に必須のミネラルである。

くらげ (海蜇皮) (薬味=鹹, 薬性=温)

腔腸動物の真正クラゲ類。食用にするのは, 主としてビゼンクラゲ *Rhopilema esculenta* KISHINOUE の仲間。海蛇, 水母, 白皮子などともいい, 食塩とみょうばんの混合液につけ, 塩蔵したものを用いる。婦人の帯下や子どもの丹毒, 火傷などに用いる。

昆布 (海帶) (薬味=鹹, 薬性=寒)

コンブ科のマコンブ *Laminaria japonica* ARESCH, ホソメコンブ *L. religiosa* MIYABE, ミツイシコンブ *L. angustata* KJELLIN, ナガコンブ *L. angustata* var *longissima* MIYABE などコンブ属の海産褐藻。中国では「海帶」と称す

薬膳原理と食・薬材の効用(2)

る。中国で「昆布」と称するものは『名医別録』の中品に載り、カジメ属のクロメ *Ecklonia kurome* OKAMURA, カジメ *E. cava* KJELLIN などである。「海带」は宋代の『嘉祐本草』に収められ、「分娩を催し、婦人の病を治し、風を療じ、水を下す」とある。

わかめ (裙帯菜) (薬味=鹹, 薬性=寒)

アイヌワカメ科のワカメ *Undaria pinnatifida* SUR.。中国で「昆布」というと、ワカメ (裙帯菜) やクロメ (鵝掌菜) のことで、コンブは「海带」という。『名医別録』の中品に「昆布」の名で載り、水分代謝をよくする薬とされている。

髪菜 (薬味=甘, 鹹, 薬性=寒)

一名頭髪菜。人間の髪の毛に似ているのでこの名がある。淡水藍藻類のネンジュモ (念球藻) 亜目のネンジュモ *Nostoc commune* VAUCHER。四川, 陝西, 山西, 青海などの山間の溪流に生息する淡水産藻類であろう。オゴノリ科の海藻オゴノリ説は誤りである。中国料理の素材として髪菜が「発財 (金もうけ)」に通じるところから、めでたい食品とされている。熱を下げ、痰をきり、小便を出す効がある。

5. 果実類

すいか (西瓜) (薬味=甘, 薬性=寒)

ウリ科のスイカ *Citrullus vulgaris* SCHRAD. の果実。呉瑞の『日用本草』に載り、『契丹 (東北地方の遼国) が回紇 (西域のウイグル族の国) を破ったとき、初めてこの種を得た』と述べている。口の渴きを止め、小水を利し、暑熱、酒毒を解する。

ピーナッツ (花生仁) (薬味=甘, 薬性=平)

マメ科のナンキンマメ, ラッカセイ *Arachis hypogaea* L. (落花生) の種子。南米原産の植物で、清代の『本草綱目拾遺』に載っている。肺を潤し、胃を温め、腸の通じをつけ、のどの渴きによい。ただし老人は多食しないほうがよい。種子の脂肪油を落花生油といい、食用油として貴重なものである。

パイナップル (鳳梨) (薬味=甘, 薬性=涼)

パイナップル (アナナス) 科のパイナップル *Ananas comosus* L. の集合果。中央アメリカが原産。ヨーロッパへは16世紀の初めに、インドへは16世紀末に伝わった。ハワイ, タイ, フィリピン, ブラジル, 台湾などで栽培され、全世界の生産量は400万トンを超している。中国へは17世紀の初めに、台湾へは1650年に伝来した。鳳梨, 黄梨, 菠蘿 (広東) などと称する。たんぱく質消化酵素のプロメラインを含み、身熱, 煩渴をとり、消化を助け、下痢を止める。

6. 蔬菜類

アスパラガス (蘆筍) (薬味=甘, 薬性=平)

ユリ科のアスパラガス (マツバウド, オランダキジカクシ) *Asparagus officinalis* L. の幼茎。中国では石刁柏というが、現在では蘆筍, 露筍のほうが通用している。この食用

アスパラガスは南ヨーロッパ, 旧ソ連南部が原産で、紀元前後頃, ローマで食用にされていた。日本 (北海道岩内町) で商業用に栽培されたのは1923年からである。ヨーロッパでは、この根を民間的に利尿薬とする。同属のクサスギカズラ *A. cochinchinensis* MERR. の根は漢方で「天門冬」と称する。

なす (茄子) (薬味=甘, 薬性=寒)

ナス科のナス *Solanum melongena* L. の果実。インドのデカン高原あたりが原産。宋の『開宝本草』に載っている。「秋茄子は嫁に食わずな」は、茄子の食性が寒で、これを食べると冷えて妊娠しにくくなるからといったものである。痛みを止め、むくみを消す作用がある。茄子のへたの黒焼きは、虫歯の痛みの特效薬。

きゅうり (胡瓜) (薬味=甘, 薬性=寒)

ウリ科のキュウリ *Cucumis sativus* L. の果実。ヒマラヤ原産。張騫が西域から持ち帰ったので胡瓜といい、隋の大業4年, 煬帝の諱を避けて黄瓜と改めた。

胡瓜は宋の『嘉祐本草』に載っていて、明の寧原の『食鑑本草』には「熱を清め、渴を解し、水道を利す」とある。解熱, 止渴, 利尿の効があるが、多食をしてはいけない。また『食療本草』には子どもは絶対に忌むべきであるとある。しかし、現在では子どももよく食べている。

セロリ (芹菜) (薬味=甘, 薬性=涼)

セリ科のセロリ (オランダミツバ) *Apium graveolens* L. var. *dulce* DC. の茎, 葉。地中海沿岸から中近東にかけて自生し、古くギリシャ, ローマ時代から整腸, 強精薬とされ、また二日酔いに良いとされている。17世紀中頃からフランスで栽培が始まり、イギリス, オランダ, イタリアへと伝わった。中国には西域から伝わり、16世紀末には栽培され、『本草綱目』に「旱芹菜」の名で載っている。日本には秀吉の朝鮮出兵時 (1592年) に導入され、「清正ニンジン」と称され、その後オランダ船が種子を持ち込み、オランダミツバといわれた。『名医別録』の「芹菜」は「水蘄 (水芹)」すなわちセリのこと、セロリとは異なる。セロリには血圧降下, 鎮静, 鎮痙, 健胃, 利尿, 浄血, 調経の効があるとされている。

ねぎ (葱) (薬味=辛, 薬性=温)

ユリ科のネギ *Allium fistulosum* L. var. *giganteum* MAKINO の葉。『名医別録』の中品に載っており、小便を利し、足のむくみをとり、瘀血を散じ、頭痛を治す。地下部の白色の葉鞘は「葱白」(薬味=辛, 薬性=平) といい、同様に用いる。

大根 (萊服根)。古名は大根。七草のスズシロ (薬味=辛, 甘, 薬性=平)

アブラナ科のダイコン *Raphanus sativus* L. var. *hortensis* BACKER の肥大根。地中海沿岸地方が原産で、唐代の『新修本草』に「萊服根」の名で記載され、蘿蔔ともいう。大根には糖質消化酵素のジアスターゼが含まれ、ご飯や餅の食

べ過ぎによいということは昔から経験的に知られ、応用されてきた。魚などの焼けこげには、発癌物質ベンツピレンが含まれるが、添える大根おろしには、これを分解するオキシターゼという酵素が含まれている。これは生活の知恵といえる。また葉には、ビタミンA、Cが多量に含まれる。種子は「萊服子」といって、健胃、去痰薬とする。

トマト (番茄) (薬味=甘, 酸, 薬性=微寒)

ナス科のトマト *Lycopersicon esculentum* MILL の果実。南米ペルー、メキシコ原産。16世紀にイタリアへ、17世紀にはイギリスに渡り、北ヨーロッパへと広がった。日本には貝原益軒の『大和本草』(1709年)に載ったものももっとも古い記録である。中国では『陸川本草』に番茄として載っている。ヨーロッパに「トマトが赤くなると、医者が青くなる」という諺がある。トマトはミネラル、ビタミンA、B、Cが豊富で健康食品としての価値が高く、口渇、食欲不振に用いられる。

パセリ (香芹菜) (薬味, 甘, 薬性=涼)

セリ科のパセリ (オランダゼリ) *Petroselinum crispum* NYMAN の茎、葉。南イタリア、アルジェリア原産で、古代ギリシア時代から薬用や香辛料とされていた。16世紀になって北ヨーロッパへ伝わり、中国へは18世紀、アメリカには19世紀に導入された。日本へは18世紀末オランダ船が持ち込み、長崎でオランダゼリと称して栽培された。中国では「洋芫荽」ともいう。ビタミンやミネラルに富んでおり、血行をよくし、胃腸の調子をととのえる効がある。

ほうれん草 (菠菜) (薬味=甘, 薬性=涼)

アカザ科のホウレンソウ *Spinacia oleracea* L. の茎葉。西アジア原産。唐の時代の中国に伝わり、イランを意味する「菠薐」の字が当てられ、宋の『嘉祐本草』に正式に収載された。日本には17世紀初めに渡来(東洋系)。西進したものは15世紀にヨーロッパに普及し、20世紀にアメリカで大規模な缶詰の加工が行われた。ミネラル、ビタミンに富み、ポパイの映画で大宣伝された。張從正の『儒門事親』に「凡そ一般に、久しい病で大便が澁滞して通ぜぬもの及び痔漏の人は、常に菠薐菜の類を食うが宜しい」とある。ただし多食は禁物。

金針菜 (薬味=甘, 薬性=涼)

ユリ科のホウカンゾウ *Hemerocallis fulva* L. (萱草)、ヤブカンゾウ *H. fulva* L. var. *kwanso* REGEL, ホソバキスゲ *H. fulva* L. var. *minor* M. HOTTA, あるいはマンシュウキスゲ *H. flava* L. などの花蕾。『本草綱目』には「黄花菜」、「鹿葱菜」とあり、「金針菜」の名は『滇南本草』に載っている。萱草の根は唐の『本草拾遺』に載せられ、宋の『図経本草』には「五月に花を採り、八月に根を採集して薬用とする。今の人は幼苗や蕾を採集して漬けものにし、胸隔を利するのによい」とある。小便赤澁、黄疸、胸隔煩熱、不眠、痔瘡便血を治すのに用いる。

7. 香味類

小茴香 (薬味=辛, 薬性=温)

基源: ヨーロッパ原産のセリ科のウイキョウ *Foeniculum vulgare* MILL. の成熟した果実。シキミ科の大茴香に対して小茴香といい、市場では“こういきょう”と呼ばれる。特異な芳香があり、食品の香辛料としても知られている。

成分: 精油 (主成分アネトール)、脂肪油など。

薬効: 一般に日本では健胃、去痰薬として用いられるが、漢方では鎮痛薬として諸種の胃疾患、腹痛、疝痛などに用いる。

漢方処方: 安中散、緩肝湯、荔枝散など。

選品: 粒はあまり大きくなく、青みを帯びた色で、香氣の強いものが良品。中国産のものは、黄褐色で粒が大きく、香氣も弱いため、次品とされる。

◎英名フェネル、仏名フマイユ。ヨーロッパでは古くから、パンや菓子に焼き込んだり、ピクルスや煮込みの料理に用いられる。

大茴香 (薬味=辛, 薬性=温, 熱)

基源: 中国広西チワン族自治区に自生するシキミ科のダイウイキョウ *Illicium verum* HOOK. fil. の成熟した果実。日本産シキミの果実は大茴香と非常によく似ているが、有毒成分シキミンを含むので混用は厳禁。

成分: アネトールを主成分とする精油、脂肪油などを含む。

薬効: 健胃、興奮薬として、腹満、嘔吐、脚気などに用いられる。

漢方処方: 恩仙散など。

選品: 淡い褐色で、よく肥えて厚みがあり、きちんと八角形をしたもので、各房の腹縫が少し破裂し、内部に淡褐色の種子をもっており、油分に富んでいて、香りのよいものが良品。

◎別名八角茴香、八角ともいう。また、星に似たその形からスターアニスとも呼び、洋風の料理でも香味料として使われる。ただし、“多く食べれば目を傷め、瘡を発する”と『本草綱目』では、多食を戒めている。スープ、煮込みものなどに用いる。

小豆蔻 (薬味=辛, 薬性=温)

基源: ショウガ科のカルダモン *Elettaria cardamomum* MATON の、成熟した果実を乾燥したもの。インド、スリランカが産地。果実のまま取り引きされ、使用するとき、果皮を取って種子だけを用いる。

成分: 精油、脂肪油などを含む。

薬効: 芳香性健胃、駆風薬として用いられるほか、香辛料にも用いられる。

漢方処方: 漢方では用いないが、インドのアーユル・ヴェーダ医学でよく用いられる。

選品: 黄白色でよく肥えていて、皮殻の表面にある縦筋

薬膳原理と食・薬材の効用(2)

が浅く、香気の高いものが良品。

◎カルダモンの名で、カレー粉に加えられる。その他、ソースや肉製品のスパイスとしてもよく使われる。

ちょうじ
丁子 (薬味：辛, 薬性＝温)

基源：フトモモ科のチョウジノキ *Syzygium aromaticum* MERR. の開花直前の蕾で、丁香ともいう。花の形から丁子という。モルッカ諸島が原産で、熱帯アジアに広く栽培されているが、最近ではアフリカのザンジバルが主産地になっている。著名な香辛料として昔から知られており、この香りは胡椒の辛味とともにヨーロッパ人の植民地政策の源となった。料理、菓子などに多く用いられる。

成分：オイゲノールなどの精油、タンニン、脂肪、蠟などを含有する。

薬効：芳香性健胃薬、消化機能促進、整腸の目的で用いられる。また家庭薬に配合される。

漢方処方：丁香柿蒂湯、丁香茯苓湯、丁香吳茱萸湯など。

選品：赤褐色でよく肥厚し、油分に富んだ重みのあるもので、水に入れると沈むものが良品。やせて細く、軽いものは劣品。

さんしやう かしやう
山椒・花椒 (薬味＝辛, 薬性＝温)

基源：ミカン科のアサクラザンショウ *Zanthoxylum piperitum* DC. forma *inermis* MAKINO の成熟した果実。薬用のほかに、香辛料として一般的に使われる。最近、中国から輸入されている花椒(蜀椒)は *Zanthoxylum bungeanum* MAXIM., フユザンショウ *Z. planispinum* SIEB. et ZUCC. などのザンショウ属、またはイヌザンショウ *Fagara manchurica* HONDA (= *Z. schinifolium* SIEB. et ZUCC.) などのイヌザンショウ属の植物の果実で、山椒とは異なり、麻痺性が強い。

成分：精油(ディペンテン)、辛味成分(サンショオール)など。

薬効：健胃、利尿、消炎などの作用があり、胃腸を刺激して代謝機能を高める。また、駆虫薬としても利用される。

漢方処方：椒梅湯、大建中湯、烏梅丸、椒目己椒歴黄丸など。

選品：よく熟したもので、赤褐色で大きく味は辛味があって香りのよい、新しいものが良品。古くなると、暗紫黒色に変わり、香りも辛味も抜けてしまう。果殻の閉じたものや、黒い種子の多いものは劣品。

◎殺虫、解毒の作用があることは古くから知られ、その本態は辛味成分である。これらには局所麻酔作用が認められている。

こしやう
胡椒 (薬味＝辛, 薬性＝温)

基源：コショウ科のコショウ *Piper nigrum* L. の未成熟果実を熱湯中に入れ、表面が黒化したら引き上げて乾燥したものが黒胡椒。成熟果実の種子を乾燥したもの、あるいは黒胡椒の果皮と果肉を取り除いて乾燥したものが白胡椒。薬用には、一般に白胡椒を用いる。原産地は南インドのマラバル海岸地方。

成分：アルカロイド(辛味成分ピペリンおよびカウイシン)、芳香成分の精油を含有する。

薬効：発汗、^{くよく}駆風、健胃薬として胃弱、消化不良、嘔吐、下痢、腹痛などの症状に用いられる。

選品：なるべく大粒で辛味の強い、新しいものが良品。

◎料理との相性を考えて、ひいて使ったり、粒のまま使ったり、使い分ける。大切なことは、できるだけ粒のままのものを求め、使う直前にひいて使うと風味が増す。

8. 菌類

きくらげ(木耳) (薬味＝甘, 薬性＝平)

キクラゲ科のキクラゲ *Auricularia auriculajudoe* QUÉL. の子実体。コナラ、ニレ、ハンノキ、ヤナギ、エンジュ、クワ、クリなどの広葉樹の朽木に生える。現在ではほとんど人工栽培品。リウマチ性の腰腿の疼痛、産後の虚弱、手足の麻痺、白帯下、子宮出血、痔出血、血便、嘔吐、多痰などに用いる。

ぎんじ
銀耳 (薬味＝甘, 薬性＝平)

シロキクラゲ科のシロキクラゲ *Tremella fuciformis* BERK. の子実体。「白木耳」とも称する。多くの広葉樹の腐木に生える菌で、現在はすべて人工栽培品。咳、のどの痛み、胸部の痛み、便秘、生理不順などに用いる。

ぶくりやう
茯苓 (薬味＝甘, 薬性＝平)

基源：サルノコシカケ科のマツホド *Poria cocos* WOLF の菌核の外皮をはいで、輪切りにしたもの。この菌はマツ属植物の根に寄生する。中心にマツの根が通ったものを「茯^{ぶく}苓^{れい}」^{しん}と^{しん}いって尊ぶが、薬効は同じ。中国雲南省の野生品が最良品で「雲苓」という。近年は培養もしている。韓国産は内部が赤褐色のものがあって、あまりよくない。

成分：90%以上がブドウ糖からなる多糖体。その他エルゴステロール、四環性トリテルペンなどを含有する。

薬効：鎮静、利尿薬として、胃内停水、心悸亢進、筋肉の痙攣、小便不利、口渇、めまいなどに用いられる。

漢方処方：苓桂朮甘湯、茯苓飲、五苓散、茯苓四逆湯、茯苓甘草湯、茯苓沢瀉湯など。

選品：皮は黒褐色で内部が白色、かたくて重みのあるものが良品。内部が暗色を帯びたり、やわらかすぎるものは劣品。

◎粉末にして、料理、点心などに幅広く使える。

とうちゅうかそう
冬虫夏草 (薬味＝甘, 薬性＝平)

基源：鱗翅類、特にコウモリガ類 *Hepialus armoricanus* OBER. の幼虫に寄生したバツカクキン科のフユムシナツクサタケ *Cordyceps sinensis* SACC. の子実体(キノコ)を虫体と共に乾燥したもの。チベット、雲南、青海省に産し、清代の本草書『本草從新』に初めて載せられた、新しい生薬。チベットの人参ともいわれている。近年カイコ *Bombyx mori* L. の幼虫に寄生したサナギタケ *Cordyceps militaris* FR. の子実体の培養に成功し、「北虫草」と称して市販されている。

成分：脂肪（飽和脂肪酸，不飽和脂肪酸），粗たんぱく，マンニトール，核酸などを含有する。

薬効：強壯，鎮静，鎮咳薬として，病後の虚弱性，インポテンツ，肺結核の吐血，老人性慢性咳嗽，盗汗（寝汗），自汗，貧血症などに応用される。

選品：子実体は黒色で太く，虫体は蚕に似て，表面は明るい黄色で，内部が純白色，豊満で充実しているものが良品。虫体が黒色のものや砕けたもの，虫喰いのあるものは劣品。

◎水でもどして，そのままスープや煮ものに使う。また，水と酒にひたして蒸し，エキスもいっしょに使う。どんな材料とも相性のよい生薬である。

霊芝（薬味=苦，薬性=平）

基源：サルノコシカケ科のマンネンタケ *Ganoderma lucidum* KARST, またはその近縁種の子実体を乾燥したもの。『神農本草経』の上品には「赤芝(丹芝)」，「黒芝(玄芝)」，

「青芝(龍芝)」，「白芝(靈芝)」，「黄芝(金芝)」，「紫芝(木芝)」の六芝が載っている。この六芝はそれぞれ別種なのか，同種であっても寄生や産生時期により傘の色が変化したのか不明。紫芝と赤芝が普通である。

成分：エルゴステロール，多糖類，有機酸，樹脂，クマリン，マンニトールなどを含有する。

薬効：強壯，鎮静薬として，神経衰弱症，不眠症，消化不良，老人性気管支炎の咳嗽などの慢性病に応用する。最近の薬理研究では，肝臓保護，抗菌作用が認められているが，その産地や寄生主によって効果が一定しないので，今後の品質研究が必要。また多糖成分の抗癌効果が注目されている。

漢方処方：紫芝丸など。

選品：傘，柄とも紫紅色で光沢があるものが良品。

◎魚などの煮物にエキスとして入れる。苦味に注意。

(次号に続く)