

「話のたねのテーブル」より

七草がゆのナズナ雑考

全国農村教育協会 廣田伸七

七草がゆに用いる春の七草は、セリ、ナズナ、オギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロである。セリは清水の湧く溝などで見られ、ナズナ、オギョウ（ハハコグサ）、ハコベラ（ハコベ）、ホトケノザ（タビラコ）は冬でも南向きの土手や南斜面の畑では生育している。ナズナ（カブ）、スズシロ（ダイコン）は野菜で、春の七草はいずれも冬に調達できる草や野菜なのである。

このうちナズナについては、根生葉の裂片が細かく切れ込んだもののおいしいといわれる。ナズナの根生葉は秋から冬にかけての寒い時期では裂片が細かく切れ込んだ形になるが、暖くなるにつれて切れ込みが小さく鋸葉となる。

この時期にはナズナに似た草も生育している。ひとつはマメゲンバイナズナという帰化植物で、この根生葉はナズナによく似ていて間違いやすい。もうひとつはイヌナズナで、根生葉は切れ込みがなく、鋸歯があり、厚くて毛がたくさんある。一見、ナズナの切れ込みの少ないものと間違いやすい姿をしているので、注意が必要である。マメゲンバイナズナもイヌナズナも成植物になると区別がはつきりする。ナズナは株になって白い花が咲くが、マメゲンバイナズナは茎が直立して上部で分枝し、白い花が咲く。イヌナズナは株になって黄色の花が咲く。

（話のたねのテーブルNo.119より転載）



▲ナズナ、葉の切れ込みの多い根生葉



▲ナズナ、葉の切れ込みの少ない根生葉



▲マメゲンバイナズナの根生葉、ナズナによく似ている



▲イヌナズナの根生葉、切れ込みがなく、毛が多い