

今日から始める  
自然観察

# 暮らしのそばにある ヨモギ



やましたともみち  
山下智道  
野草研究家。ハーブ王子の名で、全国で観察会や講座を開き活動中。

古くから私たちの身近にあり、暮らしに利用されてきた植物、ヨモギ。キク科の植物で、独特のさわやかな香りがします。ヨモギの多様な活用の仕方を想像しながら観察すると、見え方・感じ方が一味変わってきます。

## 地域や環境で変わるヨモギ



春のヨモギは、柔らかく毛が多いので、お餅によくからむ。香りも良く、草餅やハーブティーに向いている。

ヨモギ  
(別名：カズザキヨモギ)

分布 本州～九州  
・小笠原・朝鮮

日当たりの良い河原や里山などにごく普通に生える。



夏のヨモギは、葉の大きさや形も春とは異なる。お風呂に入れるのに向いている。



春に美味しい草餅

草餅は古くから食べられており、平安時代の『日本文徳天皇実録』にすでに記されている。もともとは中国の上巳の節供（桃の節句）に食べられた草餅が原点だと考えられている。平安時代の草餅はハハコグサを練りこんだ餅だったとされているが、江戸時代にはヨモギの草餅が定着していたようだ。



ハハコグサ

## ヨモギはおいしく薬にもなる

「ヨモギ」と聞いて何を連想しますか？ 草餅、お灸、山羊汁など住んでいる地域や年齢層などで連想するイメージが異なることが、このヨモギの特徴と言えるでしょう。

多くの人がヨモギと呼んでいる植物は、国内では、本州から九州・小笠原に分布するヨモギ(別名：カズザキヨモギ)と、関東地方以西に分布するニシヨモギ、近畿地方以北に分布するオオヨモギの3種でしょう。この3種は分類上かなり近縁で見分けが困難な場合があります。

観察会などで出合う確率の高いのは、この3種ですが、ほかにもヨモギの仲間は、たくさんの種類があります。地域や環境によって生育する種類も異なり、性質や香り、見た目もバラエティに富んでいます。日本でヨモギ属は約30種確認されています。

また、世界を見ると、ヨモギ属は、北半球に広く分布し、約250種類確認されています。止血、鎮痛、抗菌、血行促進などのさまざまな

## 風まかせのヨモギの花



秋に咲くヨモギの花は、風の流れに身を任せ花粉を運ぶ風媒花で、虫を呼ぶ必要がないので非常に地味。ひとつの花のように見えるが実は複数の花が集まっている（頭花）。中央に雄しべとまとまった雌しべが付く両性花が複数あり、その周りをヒラヒラした長い雌しべが付く雌花が囲む。



### ニシヨモギ

分布 本州の関東地方以西・九州・琉球・台湾・中国・東南アジア・インド

日当たりの良い河原や里山に生える。

カズザキヨモギに比べ頭花が大きく、葉が香り高い。

沖縄ではニシヨモギをフーチパーと呼ぶ。フーチパージュシー（ヨモギの炊き込みご飯）や沖縄そばなどにニシヨモギの若葉をたくさん入れて食べるのが沖縄流。名物の山羊汁にも、たくさんのニシヨモギを加えて山羊の臭みを和らげる。



山羊汁

（写真：摘み菜の会）



### オトコヨモギ

分布 北海道～琉球・朝鮮・中国・フィリピン・インド・アフガニスタン

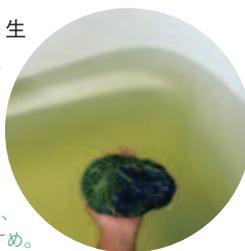
山野の日当たり良いところに生え、葉がヘラ型。葉の毛はほとんどない。香りも味も薄い。



### カワラヨモギ

分布 本州～琉球・朝鮮・中国・ネパール・フィリピン

河原や浜辺に生え、葉の形状、味や香りもセリ科のハーブに似る。



お風呂に入れると体が温まり、香りもよいのでおすすめ。



### オオヨモギ

分布 本州の近畿地方以北・北海道・樺太・南千島

カズザキヨモギより高所に生え、草丈や葉、頭花も大きい。アイヌではヨモギのことをカムイノヤ＝神の草といい、神聖な草として親しまれてきた。家の入口の両側にヨモギの束をぶら下げると、悪いものが入ってこないと考えられていた。また、強い香りが病魔を払うと信じられ、儀式などに使われていたという。

効能もあるため、古くから世界中で利用されてきました。古代ギリシャの医者、ヒポクラテスは、ヨモギ属のタラゴンを毒消しとして利用していたと言われています。また、日本でも、戦後間もない時期ミブヨモギからつくられた回虫駆除薬が活躍していました。

観察する際、ヨモギ（カズザキヨモギ・ニシヨモギ・オオヨモギ）とほかの草を見分けるポイントには、葉の裏や茎の白い毛と春菊の香りを柔らかくしたような香りです。味や香り、触り心地など、感覚をフル活用して、身近なヨモギの観察を楽しんでみてください。

※ヨモギを採集する場合は、土地所有者の許可を得て、使う分だけをいただきます。また、ヨモギにアレルギーを持つ方もいるのでご注意ください。

**EPSON**  
EXCEED YOUR VISION

本コーナーは、エプソン純正カートリッジ引取回収サービスを利用されたお客様のポイント寄付によるご支援をいただいております。