

西瓜

すいか



スイカ(西瓜、学名: *Citrullus lanatus*)は、果実を食用にするために栽培されるウリ科のつる性一年草。また、その果実のこと。

原産は、熱帯アフリカのサバンナ地帯や砂漠地帯。日本に伝わった時期は定かでないが、室町時代以降とされる。西瓜の漢字は中国語の西瓜(北京語: シーグァ xīguā)に由来する。日本語のスイカは「西瓜」の唐音である。中国の西方(中央アジア)から伝来した瓜とされるためこの名称が付いた。

夏に球形または楕円形の甘味を持つ果実を付ける。果実は園芸分野では果菜(野菜)とされるが、青果市場での取り扱いや、栄養学上の分類では果物あるいは果実と分類される。

瓢箪

ひょうたん



ヒョウタン(瓢箪、瓢箪、学名: *Lagenaria siceraria* var. *gourda*)は、ウリ科の植物。葫蘆(ころ)とも呼ぶ。なお、植物のヒョウタンの実を加工して作られる容器も「ひょうたん」と呼ばれる。瓢(ひさご)ともいう。

日本では、『日本書紀』(720年成立)の中で瓢(ひさご)としてはじめて公式文書に登場する。その記述によると仁徳天皇11年(323年)、茨田堤を築く際、水神へ人身御供として捧げられそうになった茨田連衫子という男が、ヒョウタンを使った頓智で難を逃れたという。

玉蜀黍

とうもろこし



トウモロコシ(玉蜀黍、学名 *Zea mays*)は、イネ科の一年生植物。穀物として人間の食料や家畜の飼料となるほか、デンプン(コーンスターチ)や油、バイオエタノールの原料としても重要で、年間世界生産量は2009年に8億1700万トンに達する。世界三大穀物の一つ。

日本語では地方により様々な呼び名があり、トウキビまたはトーキビ(唐黍)、ナンバ、トウミギ、などと呼ぶ地域もある(詳しくは後述)。

コーン (corn) ともいう。英語圏ではこの語は本来穀物全般を指したが、現在の北米・オーストラリアなどの多くの国では、特に断らなければトウモロコシを指す。ただし、イギリスではトウモロコシを **メイズ** (maize) と呼び、穀物全般を指して **コーン** (corn) と呼ぶのが普通である。

芽花 椰菜

ブロッコリー



ブロッコリー(英語: Broccoli、学名: *Brassica oleracea* var. *italica*)は、アブラナ科の緑黄色野菜。花を食用とするキャベツの一種がイタリアで品種改良され現在の姿になったとされる。和名はメハナヤサイ(芽花野菜、芽花椰菜)、ミドリハナヤサイ(緑花野菜、緑花椰菜)。カリフラワーはブロッコリーの変種である。単位は「株」である。

地中海沿岸の原産。食用とするのは蕾の状態の花序と茎であり、収穫せずに栽培を続けると巨大になった花序に多数の黄色やクリーム色の花をつける。

品種はピクセル、エンデバー、グリーンベール、シヤスター、パラグリーン、マーシャル、チャレンジャー、海嶺、雷鳴、緑炎、緑帝、緑笛、緑嶺などがある。

花 椰 菜

カリフラワー



カリフラワー (Cauliflower、学名: *Brassica oleracea* var. *botrytis*) はアブラナ科アブラナ属の一年生植物。頂花蕾を食用にする淡色野菜として栽培されるほか、観賞用途でも利用される。

名前の由来はキャベツ類の花を意味する、kale flower もしくは cole flower から。和名はハナヤサイ(花野菜、花椰菜)、ハナカンラン(花甘藍)。木立花葉牡丹(キダチハナハボタン)、花キャベツと呼ぶこともある。

白くこんもりとした花蕾と太い茎が特徴。よく似たブロッコリー(*B. oleracea* var. *italica*) は別変種。

糸瓜

へちま



へちま(糸瓜、天糸瓜、学名: *Luffa cylindrica* (L.) Roem.、シノニム *Luffa aegyptica* Mill.)はインド原産のウリ科の一年草。また、その果実のこと。日本には江戸時代に渡来したといわれる。

本来の名前は果実から繊維が得られることからついた糸瓜(いとうり)で、これが後に「とうり」と訛った。「と」は『いろは歌』で「へ」と「ち」の間にあることから「へち間」の意で「へちま」と呼ばれるようになった。今でも「糸瓜」と書いて「へちま」と訓じる。沖縄ではナーペラーと呼ばれるが、これは果実の繊維を鍋洗い(なべあらい)に用いたことに由来するという。

土

筆

つくし



スギナ(杉菜、学名: *Equisetum arvense*)は、シダ植物門トクサ綱トクサ目トクサ科トクサ属の植物の1種。日本に生育するトクサ類では最も小柄である。浅い地下に地下茎を伸ばしてよく繁茂する。生育には湿気の多い土壤が適しているが、畑地にも生え、難防除雑草である

春に**ツクシ**(土筆)と呼ばれる孢子茎(または孢子穂、孢子体)を出し、孢子を放出する。薄茶色で、「袴(はかま)」と呼ばれる茶色で輪状の葉が茎を取り巻いている。丈は10 - 15cm程度である。

ツクシ成長後に、それとは全く外見の異なる栄養茎を伸ばす。栄養茎は茎と葉からなり、光合成を行う。鮮やかな緑色で丈は10 - 40cm程度。主軸の節ごとに関節のある緑色の棒状の葉を輪生させる。上の節ほどその葉が短いのが、全体を見るとスギの樹形に似て見える。

なお、ツクシの穂を放置すると、緑色を帯びたほこりの様なものがたくさん出て来る。これが、孢子である。顕微鏡下で見ると、孢子は球形で、2本の紐(4本に見えるが実際は2本)が1カ所から四方に伸びている。これを弾糸という。この弾糸は湿ると孢子に巻き付き、乾燥すると伸びる。この動きによって孢子の散布に預かる。顕微鏡下で観察しながら、そっと息を吹きかけると、瞬時にその形が変化するのを見ることが出来る。

石 刀 柏

アスパラガス



最もよくこの名で呼ばれるのは、栽培作物の**アスパラガス**(*A. officinalis*)である。原産は地中海東部。和名は**オランダキジカクシ**(阿蘭陀(和蘭)雉隠)、**オランダウド**(阿蘭陀(和蘭)独活)、**マツバウド**(松葉独活)といい成長すると細かく切れた葉に見える枝がキジが隠れることができるほど生い茂ることに由来する。漢名を**石刁柏**(せきぢょうはく)というが、石刁柏と表記するのは誤りである。また、**アスパラ**と略称される。

日本・中国・朝鮮には自生種の**キジカクシ**(*A. schoberioides*)、**クサスギカズラ**(*A. cochinchinensis*)などが分布する。キジカクシの茎は食用になり、クサスギカズラの根茎(天門冬)は薬用になる。

生姜

しょうが



ショウガ(生姜、生薑、薑。学名は *Zingiber officinale*) はショウガ科の多年草であり、野菜として食材に、また生薬として利用される。

ショウガは熱帯アジアが原産で、インドでは紀元前300-500年前にはすでに保存食や医薬品として使われ、中国でも紀元前500年には栽培されている。ヨーロッパには紀元1世紀ごろには伝わっていたとされる。しかしヨーロッパは気候が栽培に向かず主にアジアからの輸入に頼っていた。日本には2-3世紀ごろに中国より伝わり奈良時代には栽培が始まっていた^[1]。『古事記』に記載があるように早くから用いられている。古くはサンショウと同じく「はじかみ」と呼ばれ、区別のために「ふさはじかみ」「くれのはじかみ」とも呼ばれた。

また、大陸からミョウガとともに持ち込まれた際、香りの強いほうを「兄香(せのか)」、弱いほうを「妹香(めのか)」と呼んだことから、これがのちにショウガ・ミョウガに転訛したとする説がある。

辣 韭

らっきょう



ラッキョウ(辣韭、薤、辣韭、学名 *Allium chinense*)はネギ属の多年草・野菜。別名は「オオニラ」、「サトニラ」。

主に塩漬け、甘酢漬け、醤油漬けで食べる。カレーライスのつけあわせ(薬味)として、福神漬とならんでポピュラーな存在である。薬効も著しく、アリル硫化物が消化を助けるほか、ポークカレーの豚肉に含まれるビタミンB1の吸収に役立つといわれる^[2]。

鳥取県(鳥取砂丘)・福井県(三里浜)の特産品である。また沖縄県では「**島らっきょう**」または「**ダッチョウ**」と呼ばれるものがある。一般的なラッキョウより小型で細く、ネギに似た強い辛みがあり、主に塩漬けして鰹節をかけて食べる。天ぷらや玉子とじのように、ネギやタマネギと同様の調理法でも食べられている。

大 蒜

にんにく(葫)



ニンニク(蒜、大蒜、葫、忍辱、学名: *Allium sativum*)はネギ属の多年草で、球根(鱗茎)を香辛料として用いる。

日本ではニンニクやノビル(野蒜)など根茎を食用とする臭いの強い(ネギ属の)植物を総称して蒜(ひる)と呼んでいたが、特にノビルと区別する場合にはオオヒル(大蒜)とも称した。生薬名は大蒜(たいさん)。語源は困難を耐え忍ぶという意味の仏教用語の「忍辱」とされる。

5月頃に白い小さな花を咲かせるが、栽培時には鱗茎を太らせるために花芽は摘み取る。摘み取った茎は柔らかい物であれば野菜として利用される。

一般的に見かけるニンニクは分球ニンニクがほとんどであるが、一片種と呼ばれる中国のプチニンニクなどの品種もある。

ジャンボニンニクあるいは無臭ニンニクと呼ばれるものはニンニクとは別種であり、リーキ(ポロネギ)の1変種である。

山葵

わさび



ワサビ(山葵)は、アブラナ科ワサビ属の植物。日本原産。食用。強い刺激性のある独特の香味を持ち、日本原産の香辛料として、以前から欧米や東南アジアで認知度の高まりを見せているが、東欧では自産のセイヨウワサビが伝統的に出回っている。また日本においても、家庭用練りワサビにはセイヨウワサビを本種と混ぜ合わせたものが多い。しかしセイヨウワサビと日本のワサビは味が似ているだけの異種類であり、まったくの別物である。

植物の学名は*Wasabia japonica*、もしくは、ワサビ属 (*Wasabia*) をユートレマ属 (*Eutrema*) とし、*Eutrema japonica* とする。

栽培品種「達磨」- 'Daruma' と「真妻」- 'Mazuma' が代表的。

918年の『本草和名』で、「山葵」の和名を和佐比と記している。同じく平安時代の『和名類聚抄』にも和佐比と記されている。

ワサビの名が付く近縁な植物、特にセイヨウワサビと区別するため本わさびと呼ぶことがある。

地下茎をすり下ろしたすりわさびの事をワサビと呼ぶこともある。寿司屋の符牒になみだ、さびがある。寿司や刺身の世界的な普及に伴って、英語、フランス語、台湾語、広東語、韓国語などでそのままwasabiという発音で借用されている。