

2025.3
(公社)富山県薬剤師会
広報誌

とみや 富薬

3号

第47巻
No.428



フキ *Petasites japonicas* Maxim. (キク科 *Asteraceae*)

- 生薬** フキノトウ(蔞の臺) 蕾の頃に摘み採り、陰乾する。
- 成分** 精油 : thymol methyl ether, methyl chavicol, セスキテルペノイド : fukinone, petasitine, isopetasin, bakkenolide A, B, C, D, フラボノイド : quercetin, kaempferol, アルカロイド : petasitenine, 有機酸類 : angelic acid, caproic acid, 糖類 : fructose, glucose
- 効能** 民間薬。苦味健胃薬として胃のもたれ、胃痛に用いる。また、鎮咳、去痰薬としても用いる。早春の山菜として賞味される。



生薬 フキノトウ (蔞の臺)

元富山県薬事研究所
薬用植物指導センター

村上守一氏 写真撮影

〇〇表紙について〇〇



春が来たことを感じさせる花です。石塚左玄の『食物養生法』(1898)に「春は苦味 夏は酢の物 秋辛み 冬は油と合点して食え」とあるように、春の恵み「落の臺」の苦味と香りはさわやかさを感じさせます。そのまま天ぷらや、重曹を入れた熱湯で軽く茹でて水にさらし、アク抜きしてから煮物、和え物、味噌汁、油炒め、ふきのとう味噌などのほか、甘酢和え、粕漬け、味噌漬けにします。また、春から初夏にかけて採取する葉柄は塩で板摺をして少し筋を取り、重曹や木の灰などを入れた熱湯で下茹でてアクを抜いてから冷水にさらし、表面のすじをとって下ごしらえして料理に使います。おひたしや和え物、煮物、炒め物などにするか、生のまま塩や塩糠に漬け込んで保存し、調理前に煮てから流水で塩抜きして、同様に煮物や炒め物にします。醤油と砂糖やみりんで濃く味付した佃煮「伽羅落」も保存食・常備菜としてよく知られています。

北海道、本州、四国、九州及び沖縄県に分布し、樺太、朝鮮半島や中国にも分布します。土手や道端、空き地、川べりなど、やや湿ったところに自生します。根茎は太くて短い、茎は地上には伸びず、地中で地下茎となり横に長く這って伸び、繁殖します。花が終わると地下茎から葉柄を伸ばして地表に葉を出します。葉柄の高さは30-80cmほどになり、先にハート形や腎臓形をした大葉を広げ、属学名の*Petasites* (つば広のフェルト帽)の語源になっています。表面はツヤはなく、灰白色の綿毛が密生しています。フキの葉は、降り注ぐ雨水を効率よく受け取るために、全体が皿状にくぼみ、葉の切れ込みから茎を伝って根元に集めるようになっています。花期は早春の3-5月頃で、葉が地表に出ないうちに、地下茎から大きな苞をつけた花茎を伸ばし、これをフキノトウ(落の臺)と呼んでいます。

フキは雌雄異株で、鱗状の苞葉で包まれており、茎先に散房状に密についた多数の頭花は筒状花だけでできている頭状花です。花径は5-10mm、花びらのように見えるものではなく、毛状の突起を持ちます。雄株の雄花は花粉をつけるので、花色はやや黄味がかかった白色で、花茎は20cmほどで生長が止まり、花が終わると褐色になって枯れます。一方、雌株の雌花は花色が白っぽく、受粉後はタンポポのような白い綿毛をつけた果実を風に乗せて飛ばすため花茎を40-70cmほどまで伸ばします。しかし、現在栽培されている品種「愛知早生落」は全株雌株の三倍体の不稔株で、専ら根茎だけで繁殖します。

先に述べたようにフキはセリ(*Oenanthe javanica*)やミツバ(*Cryptotaenia japonica*)、ミョウガ(*Zingiber mioga*)などと共に数少ない日本原産の野菜です。その名は『出雲風土記』(733)に「落」の和名で呼ばれていました。『延喜式』(927)の「典薬寮、諸國進年料雑薬」には「相摸國、欸冬花九斤。武藏國、欸冬花十兩」と欸冬花の名で薬として納められています。また「内膳司」の「供奉雑菜」には「落二把」と野菜として、「漬年料雑菜」には保存食として漬物に「落二石五斗」、「耕種園圃」には「營落一段、種子二石」など栽培面積、種子量などが記されています。薬には「欸冬花」と中国名を使い、野菜としては「落」と和名を使って区別しているようですが、和産のフキを指していることは間違い有りません。と言うのは現在中国における「欸冬」は*Tussilago farfara*であり、牧野富太郎博士が「フキタンポポ」と名づけた植物で、明治中期に渡来した別種だからです。(村上守一 記)