

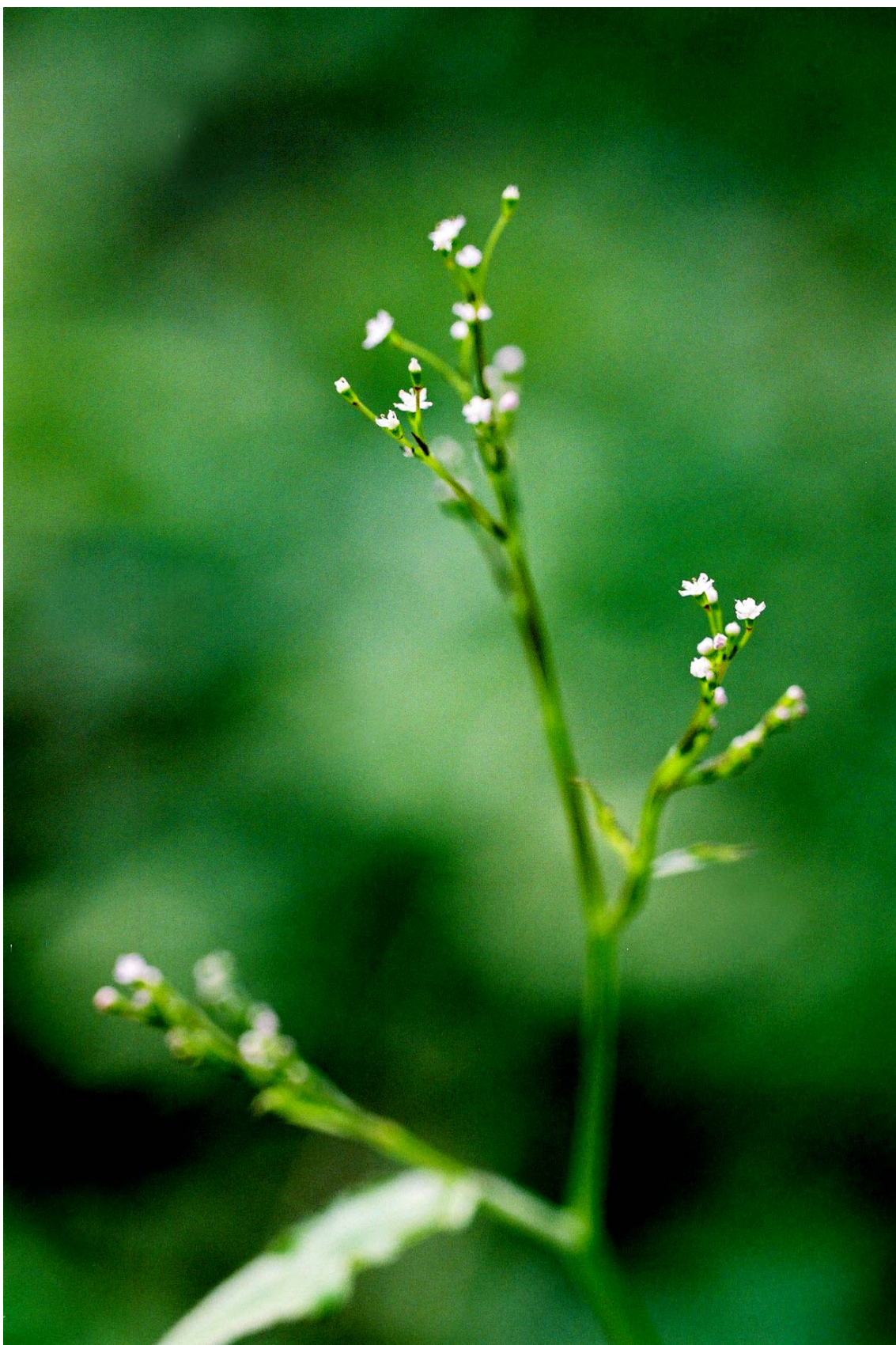
2) ミツバ=三つ葉

ミツバはセリ科の多年草である。日本全土で栽培されており、中国や北アメリカにも分布する。もともとは林地周辺の半日陰に自生するものを、江戸時代の中期、元禄時代の頃から野菜として栽培するようになったものである。葉は三小葉からなり、長い葉柄があって高さ 30~50cm に達する。夏、枝先に細かい白色の 5 弁花をまばらに付ける。和名の由来は葉が三小葉になっているからで、別称としてはミツパ、ヒミバ、ミツバセリなどがあり、中国では『鴨儿芹』(オウジンキン)といわれている。ミツバを料理に用いている国は、世界でも日本と中国のみである。また『儿』は人と同じ意味である。学名は『*Cryptotanenia japonica*』で、属名は隠れた紐を意味する。

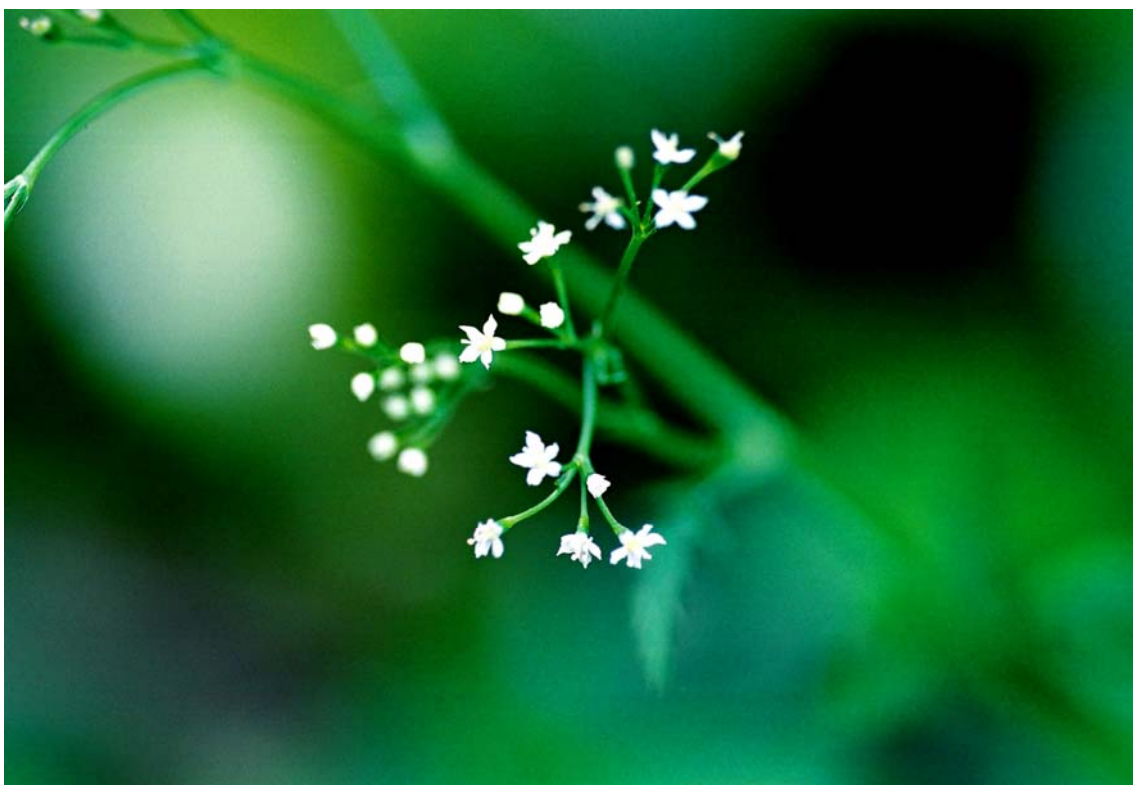
日本ではミツバの栽培に関して、古くからさまざまな工夫がなされており、この栽培方法の違いによって、「糸ミツバ」「根ミツバ」「切りミツバ」など、いろいろな名前と呼ばれている。糸ミツバは春から秋まで随時播種して、草丈が 20cm ほどになったときに収穫するもので、半日陰に密植して育てる。これは茎や葉が堅くならないようにするための工夫で、ミツバはあまり陽に当てると、茎が堅くなってしまうからである。根ミツバは、春に播種して根株を十分に育てて、冬に葉が枯れたあと土寄せし、翌春、葉先が地上に現れた頃を見計らって、根を付けたまま洗って出荷するものである。また切りミツバは畑で育てた根株を初冬に掘り上げて、土を付けずに温床の中で、多湿状態にして栽培するもので、出荷する前に葉が緑になるように光をあてる。どんな方法にしるミツバは、茎と葉が舌になじむ軟らかさが必要であるのと、和食には欠かすことのできない食材であるから、一年を通して栽培する必要もあり、このような種々の方法が開発されたのである。

ミツバの食品としての価値は、その香りにあるといっても過言ではない。特に根ミツバはビタミン A、C などを多量に含んでいるばかりでなく、**カロチン**に関しては 100g 中に 3,200 マイクロ g も含有するといわれ、これはセリの 1,300 マイクロ g をはるかに凌いでいる。しかし他の栽培方法のものは、残念ながら栄養価に関する限り、根ミツバにはるかに及ばない。またこれは余談であるが、どの野菜でも根が付いているものと付いていないものとは、野菜の保存性が全然ちがう。ミツバにしる小松菜にしるホウレンソウにしる、根を切らずに付けたまま保存すると、食材として意外と長持ちするものが多い。大根や人参、さつまいもなどの根菜類が長期にわたって保存できるのも、これと同じ理由によるものであろう。根というものは適度な湿度さえ与えてあげれば、種を保存するために、なかなか長命にできているのである。

ミツバはお浸しや酢の物、天ぷらや椀物の具などとして広く利用されている。春に出回る根ミツバが最も香りもよく、また味も濃い。何時でも入手できるとはいえ、春を告げる菜として味わいたいものである。また山採りした山菜ミツバは春の他、夏、秋にも利用でき、塩漬けにしたり炊き込みご飯にして食べる地方もある。



ミツバの花、花径はほんの2~3m程度である(さいたま市浦和区)。



ミツバの花はあまり小さすぎてひとつの花にしかピントを合わせることができない。風でも吹いたらどこにもピントは合わなくなる(さいたま市浦和区)。



ミツバの花は、陽向よりも木陰を好み、人を避けるようにひっそりと咲いている。

[目次に戻る](#)