

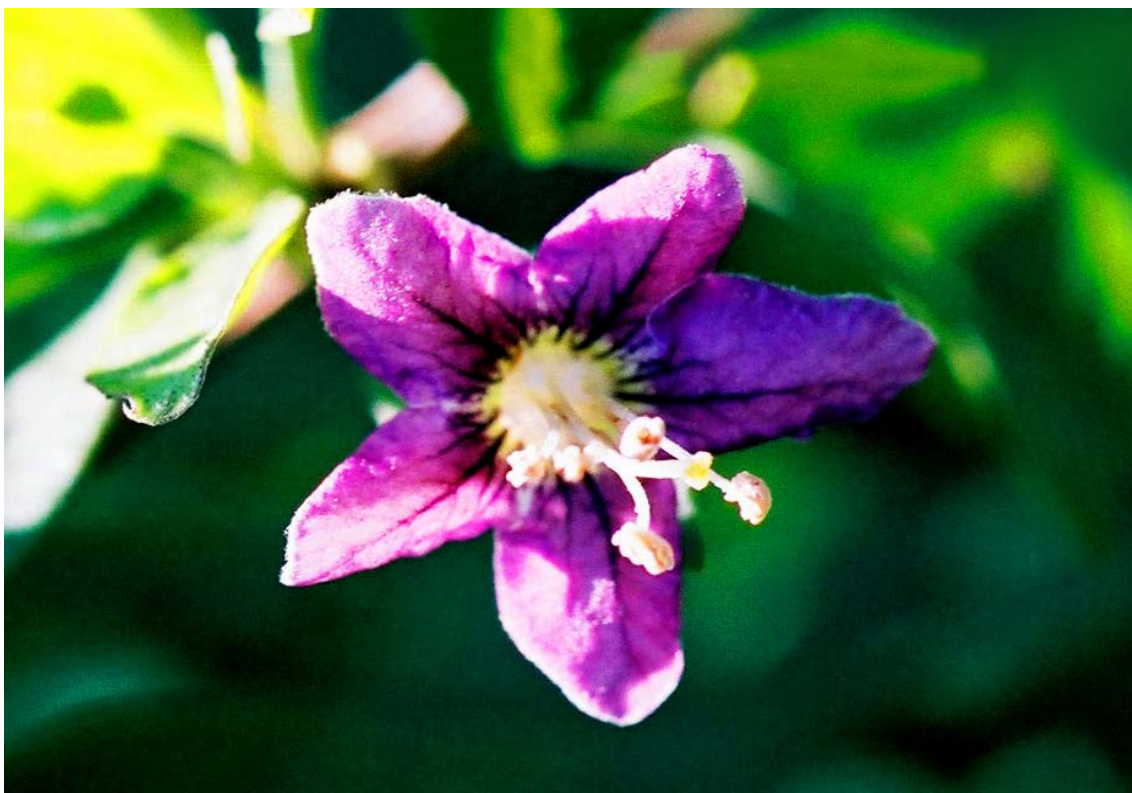
## 5) クコ=枸杞

クコはナス科の落葉小低木で、本州、四国、九州の山野にごく普通に生える。茎は群生し、高さは1~2mとなり、枝はよく分枝する。葉腋には枝が変化した刺が多くあるため、生け垣などにもよく植えられている。葉は長さ2~6cm、幅1~2cm、無毛で柔らかく短い葉柄がある。8~10月頃、葉腋に淡紫色の小花を数個付ける。花は上部が5裂した漏斗状花で、花径は1cmほど、基部には紫色の筋が入る。果実はやや細長い卵形の液果で、熟すと鮮やかな紅色となって下垂する。果肉の中には扁平で腎臓型の小さい種子が20~30個含まれている。和名の由来は中国名の「枸杞」をそのまま借用したとする説と、「食う木」が転じて中国名の枸杞と重なったとする説などがある。学名は『*Lycium rhombifolium*』で、属名は中央アジアに自生していた「lycion」という灌木の名に由来し、種小辞は「菱形の葉の」という意味である。イギリスでは『box thron』、または『matrimony vine』などと呼ばれており、中国では前述のごとく『枸杞』である。

漢方では果実を乾燥させたものを『枸杞子』(クコシ)と称して、古くから滋養、強壯、強精薬として、また糖尿病や眼病の治療薬として用いられてきた。枸杞子はしばしば酒や焼酎に漬けて、『枸杞酒』として高血圧や強壯に用いられ、根の皮を『地骨皮』(ジコッピ)、葉を『枸杞葉』(クコヨウ)と称して、これも解熱、止瀉などに利用された。葉を乾燥させたものは『枸杞茶』として、茶の代わりに飲用すると、動脈硬化の防止になるとされ、若葉を浸しものにしたたり、飯に混ぜて『枸杞飯』とするなど、食用としてもさまざまに用いられてきた。それだけこの植物の薬効が期待されていたのだろう。それもそのはずで枸杞には血管に弾力性をもたらすとされる『ルチン』や、肝機能を助ける『ベタイン』『ビタミンC』などが多く含まれており、生け垣として用いたのも、このような薬効を収穫するためでもあった。

枸杞酒は梅酒などと同様、素人でも簡単に造ることができる。まず1リットルの焼酎を用意して、これに乾燥果実を40グラムほど入れて、2~3カ月寝かせておけば完成である。また枸杞の生の果実を用いるときには、200~250グラムを入れれば良く、この際、枸杞の葉や柔らかい茎を一緒に漬け込んで、砂糖を適量加えるのもよいだろう。好みに応じて飲みやすいようにすることが大事である。市販されている枸杞酒は他にも、さまざまな薬草を入れていることが多く、サフランや朝鮮人参、それにニッケイやビタミン類、香料を少しばかり入れることもある。

枸杞は挿し木でよく活着し、栽培も容易である。特に肥料や手入れも不要だが、通風が悪くなると虫が付いて、葉を食われてしまう。風通しと陽当たりと、水捌けの良いところに植えるようにする。また徒長枝がよく出るので、これを早めに切り詰めて、小枝を密に出させると、たくさん実をつけてくれる。以前は苗木が売られていたが、最近ではほとんど見ないので、挿し木することをお勧めしたい。



クコの花、それにしてもこの花はどこかで見たことのある花。そう、ナスの花にそっくり。クコはナス科の植物でナスと同じような花が咲く(東京都小平市薬用植物園)。



クコの果実は鮮紅色で美しく観賞用にもなる(東京都小平市薬用植物園)。



完熟したクコの果実。果実は美しいが葉にはよく虫がつく(小平市薬用植物園)。

[目次に戻る](#)