

●特集 Feature Article

ドクダミを食べる Eating Houttuynia

ペナバズワイリー・ソフィア 千葉大学大学院園芸学研究科

PENABAZ-WILEY, Sofia

Graduate School of Horticulture, Chiba University

日本では「ドクダミ」というと、肯定的な反応を持つ人を見つけるのは難しい。強い匂いと繁殖力のために軽蔑された雑草になっており、インタビューでは「便所草」と呼ばれることも知った。米国では、ドクダミが侵入外来種になった。しかし、少しでも調べると、この民族植物の面白い特徴がドクダミにも表われていることを知る。

ドクダミ (*Houttuynia cordata*) は、世界の伝統的なハーブが直面している状況を反映している。近代化された社会では、世代間のコミュニケーションが無くなり、伝統的な知識の伝達に断絶がみられる。日本で、ドクダミの消費量はいくつかの製薬、飲料会社と個人で初夏に収集し乾燥して飲用する高齢者に限られている。しかし、アジアの発展途上国では、この土着の植物が食用薬として高く評価されている。そのため、効能、利用法の情報が伝わり、見方が変わるとおそらく状況は変わると思われる。

日本の伝統的な薬用法では、幅広く使用されているため、ジュウヤク（十薬）と呼ばれる。皮膚、腸、血液、炎症を伴う、多くの病気に抗菌剤として使用される。現代的な医薬用途には、がん治療、アレルギーおよび鼻の治療に使われる。しかし、中国やベトナムでは、茶用だけではない。ベトナムでは、葉は通常サイドディッシュの一部として生食され、地元の市場で販売されている。中国南部の数人とのインタビューによると、中国漢方医学の使用以外に、葉と根は美味しく食べられることがわかった。夏の冷製料理や、熱を下げるためのチキンスープに入れられる。二年間、松戸アートパークでドクダミの研究中、子供たちは喜んでドクダミで工作をした。多人数の大人と若者たちは、薬効、食生活を学び、穏やかな香りの冷たいドクダミ茶を味わい急速に否定的な見方を変えた。高齢者は、ドクダミの使用（エスノボタニー）について学んだ時に、文化的アイデンティティと関連づけた。同様に、千葉大学園芸学部キャンパスの野生食用植物ウオークで、植物専門家、流尾哲也氏の指導下、多数の人が植物への嫌悪感を変え、再び食べる意欲を持った。このように、



Fig. 1 ドクダミ, 五月
Houttuynia cordata, May



Fig. 2 野草の調理 Preparing wild plants

収集、工作、摂取を通じて植物との相互作用が人々の視点を比較的迅速に変え、アイデンティティ意識を育むことができることがわかった。

現代版バベルの塔といわれるグローバル化も、バベルの塔が倒れるように、我々の前にある宝物を世界遺産を発見するかのように発見できる。周りにいる違う文化を持つ人と話し、そして自分の文化を深く見ることで、ここで雑草と見なされているものが、別の地域では美味しい料理で利用されていることを知ることができる。ドクダミは侵略的な雑草であるかもしれない。しかし、食べられる景観の文化への関心が高まるにつれて、ほんの数年前に望ましくなく、気づかれない植物だったものに、新しい用途を見出すことができる。

Today in Japan, when mentioning the name Dokudami, one will be hard-pressed to find someone with a positive response; it is a despised weed for its strong smell and tenacity, so much so that according to interviews, one common name for the plant is “Toilet Weed”! In the US, in some places it is also becoming considered a frustrating alien invasive. However, upon further investigation, a savory history and a deep respect for this important ethnobotanical is discovered.

Dokudami, *Houttuynia cordata*, reflects the traditional herbs of this world in a nutshell. In modern gentrified societies, versus developing nations, need and intergenerational communication have become nil, limiting the transfer of traditional knowledge. Dokudami is no different, its consumption in Japan is limited to a few tea companies, and some elderly people still pick it in June and dry it. In the developing world of Asia, this native plant is prized as an edible medicinal. However, this marginalization was not always the case, and will probably not be, as the global trend toward appreciating aspects of the local environment grows with need.

In Japan’s traditional pharmacopoeia, it is called Juuyaku, or 10-medicine plant, for its extensive uses. It is used for many ailments of the skin, intestines, blood, inflammation and as an antimicrobial. Its modern medicinal uses include cancer treatment, allergies and nasal issues. In China and Vietnam, however, it is not just a tea or medicinal. In Vietnam, the leaves are eaten raw, usually as part of a side-dish, and it can be bought at local markets. According to interviews with several people from southern China, apart from use in Traditional Chinese Medicine, the leaves and roots are considered a delicious medicinal food, cooked, fried or put into soups, as a cooling summer food or for reducing fevers. During research at the Matsudo Art Park over two summers, children were openly happy to make crafts with it, and adults and teenagers were apt to change strong negative viewpoints rapidly upon learning the medicinal benefits, edibility, and especially upon tasting the mildly-flavored, body-cooling iced-tea. Older people also associated it with their cultural identity when they consumed it and learned about its uses. Similarly, when people picked and cooked it during a wild edible plant event at the Chiba University Matsudo Campus guided by plant specialist Tetsuya Nagareo, a majority of people changed their feelings of dislike towards the plant, to a willingness to eat it again. Thus, we can see that interaction with the plant through

collection, crafts, and ingestion, can change people’s perspectives relatively quickly and foster a sense of identity.

As the tower of Babel falls with globalization, we can discover the cultural treasures before us through an osmotic induction of global heritages. Speaking with those from other cultures, one can find delicious recipes for ethnobotanicals they once considered a nuisance. Dokudami may be an invasive weed, however, with increasing interest, people are becoming open to new uses for plants like it, that just a few years ago were unwanted or unnoticed.



Fig. 3 野草の試食会
Wild plant eating event



Fig. 4 ドクダミの芽の天ぷら
Houttuynia Sheet Tempura