

## 日本原産のハーブ〈本わさび〉は血液の流れをよくする効果で大注目

すりおろした本わさびは肝臓の解毒作用を強めてくれる

医療ジャーナリスト 石橋

敬

1955年、岩手県盛岡市生まれ。1978年、中央大学法学部卒。健康誌の編集者を経て、医療ジャーナリストに。

### チューブ入りのわさびは西洋わさびが多い

昔、静岡県の中伊豆でわさび狩りをしたことがあります。葉は天ぷら、茎のところは三杯酢、根や茎の部分でわさび漬けを実際につけて試食するツアーでした。清流の中で育つわさびの田は段々畑のように続いていて、とてもいい景観です。さわやかな空気のなかで、心身ともにリフレッシュできました。

このわさびは、日本原産の食材です。ただし、私たちが日常的に利用しているわさびには二種類あり、日本原産のものは本わさび（日本わさび）と呼ばれます。もう一つは、西洋わさび（ワサビダイコン）という外来種のもので、本わさびも西洋わさびもアブラナ科の植物です。

西洋わさびは、もともとヨーロッパ北部で栽培されていたもので、刻んだりすりおろしたりしてローストビーフの付け合わせや魚料理のソースの材料として利用されていました。明治時代初期にアメリカ経由で日本に入ってきて、北海道などで盛んに栽培されましたが、日本料理にはあまり合わなかったのが当初はそれほど普及しませんでした。しかし、日本原産の本わさびは大変高価なうえ生産が不安定だったので、本わさびの代わりに粉わさびやチューブ入りのわさびなどに使われるようになってからは、大いに利用されているというわけです。

西洋わさびは大変強い植物で、北海道や福島、長野の高地で栽培されています。保水の良い土地に、西洋わさびの苗を春期に植えれば、7～8カ月で収穫ができます。

ところが、日本原産の本わさびは、冷涼な気候を好み、清流で1～2年かけて育ちます。清流の水温は年間11～14℃を維持する必要があり、水量も極端な増減があると育ちません。

### 飛鳥時代から利用されていた本わさび

繊細ともいえる本わさびですが、最初は薬草として利用されていたようです。奈良県明日香村の<sup>えんち</sup>苑地遺構から出土した、飛鳥時代（527～710年）の木簡に、わさびを意味する文字が書かれていました。明日香村の苑地遺構は、薬草園だったともいわれていますので、薬草として保存されていたとみられています。平安時代の薬草書『<sup>ほんそうわみょう</sup>本草和名』には「<sup>わさび</sup>山葵」と記されているので、貴重な薬草として利用されたことがわかります。なぜ山葵という字が当てられたかということ、葉の形が<sup>あおい</sup>葵の葉と似ていたからです。

本わさびが、料理の食材として利用されたことが確認できるのは、鎌倉時代（1192～1333年）になってからです。鎌倉時代の料理書『<sup>ちゅうじるいき</sup>厨事類記』によると、<sup>ひやじる</sup>寒汁の具材として利用したようです。江戸時代になると、現在の静岡市のあたりで、本わさびの栽培が行われました。

現在、そばや握り寿司には欠くことのできないわさびですが、そばや寿司とわさびの出会いには実はそれほど古いことではありません。江戸時代の料理書『料理物語』（1643年刊）によると、そば切りの薬味としてわさびが登場します。江戸前の握り寿司にわさびが使われるのは、そばよりもかなり後です。

そもそも、握り寿司自体が江戸時代後半に考案されたものです。1800年代に、福井藩出身の華屋與兵衛<sup>はなやよへい</sup>が、酢でしめた握り飯の上に醤油に浸けた魚の切り身をのせ、包丁で2つに切って売り出したのが始まりだといわれています（他の説もあります）。このころは、ネタに醤油味がついているので、わさびや醤油をつけて食べるというわけではありません。わさびと醤油をつけて食べるスタイルが一般的になるの

は、刺身の状態のネタを酢飯にのせて食べるようになった江戸時代の末期のようです。

そばの薬味としてわさびを利用するのは、辛みと香りがそばと合うだけでなく、そばのつけ汁に使われている鯉節の生臭味を消すためです。刺身や握り寿司に使われるのは、生魚の臭みを消す以上に、わさびの持つ殺菌効果も大きかったのでしょう。また、細菌の増殖を抑え、食中毒を予防したり、寄生虫の害を減らしてくれることが経験的にわかってきたからと思われる。

### 胃ガンの原因、ピロリ菌を減らす効果もある

最近の研究では、わさびが食中毒の原因菌の繁殖を抑えるだけでなく、胃ガンの原因といわれる胃の中のピロリ菌の数を減らし、ピロリ菌によって傷つけられた胃粘膜を修復してくれる働きがあることがわかりました。また、サバやイカなどの生の刺身にいる、アニサキスという寄生虫の殺虫効果も知られています（ただし、通常使う量のワサビでアニサキスを完全に死滅させることはできません）。

また、わさびには発ガンを抑える働きもあります。肝臓には、体内で発生するさまざま



な発ガン物質を害のない物質に変える解毒酵素があります。わさびは、この解毒酵素の働きを活性化する力があります。しかもその力は、野菜の中で最強の部類です。

わさびで最近特に注目されている成分は、「ワサビスルフィニル」です。血液中には血小板という成分があり、傷ができたときには血液を固まらせて傷口をふさいでくれます。しかしこの血小板は、ある条件下では血栓（血液の塊）をつくる原因となります。この血小板が集まって固まる作用を抑制すれば、血液の流れがスムーズになります。ワサビスルフィニルには、血液の流れをよくする効果がタマネギと並んで野菜の中でトップクラスでした。

今までご紹介したわさびの効果は、本わさびの根をすりおろし、すぐに食した場合の効果です。チューブ入りのわさびでは、同様の効果は期待できません。これからは、日本原産の貴重なハーブでもある本物のわさびを、食卓にのせたいものです。ただ、どうしても使い切れない場合は、擦って1回に使う量ごとに、すぐにラップに包んで冷凍するのがいいでしょう。