

# 北小植物歳時記

## ア ケ ビ

大きなアケビの実がいっぱいになっています。写真のものは長さが約15センチもあります。きれいに割れて、白い実(?)もしっかりしています。

そのうち、鳥などの動物が食べに来ると思いますが、その前に子どもの方が早いかもしれません。

私も子どもの頃はよく食べました。今と違ってお菓子などあまりない時代でしたから、いろんな木の実や果実がおやつ代わりでした。大人になってから口にしたことがあります。子どもの頃の思い出とは随分違いました。子どもの頃は、これがおおいしく感じていたのになあと。もちろん甘かったのですが、口当たりというか、ドロツとした感触はおとなになった自分には合わなかったですね。ですから、大きな実を目の前にしても、食べる気はまったくせず。それよりも子どもにおいておこうという気持ちでした。

調べてみると、アケビは古くから日本や中国などの東アジアの山に自生し、江戸時代にはアケビの種から油を採取していたようです。現在、市場に出荷されているものの多くは山形県産であるというのを見て、え？ アケビって栽培され、出荷されているんだと初めて知りました。

アケビを漢字で書くと、「通草」または「木通」と書くそうです。これはアケビのつるに空洞があり、空気が通るからだそうです。ふ〜ん。

またアケビは薬草としても効能があるということです。果肉にはイチゴと同じくらいのビタミンCが含まれ、風邪予防や美肌効果が期待でき、貧血予防によいとされる「葉酸」も含まれているとのこと。ふ〜ん。すごいね。

美肌効果があるということです。みなさん、北小にアケビを食べに来ませんか。

