

米沢の郷土料理の原点「うこぎ」と「かてもの」

釜神貴宏

はじめに

第一章 うこぎについて文献を調べる

第一節 文献からうこぎを追う

第二節 うこぎ垣の現状

第三節 うこぎの薬効と滋養

第二章 うこぎの背景

第一節 専門家によるうこぎの話

第二節 うこぎフェスティバルとうこぎサミット

第三節 商品化に関わる人々の話と「うこぎの町米沢垣根の会」が開発したうこぎ商品について

第四節 実際にうこぎ垣を見て

第三章 『かてもの』について知る

第一節 『かてもの』の概要

第二節 『かてもの』の原文と「かてもの」の種類

第三節 『かてもの』と鷹山の業績

おわりに

はじめに

私の出身地である山形県米沢市は、山形県の最南端に位置し、上杉謙信、上杉鷹山、直江兼続といった上杉氏の城下町として、数々の史跡と伝統が息づく歴史の街でもある。また、米沢の気候と最上川の源流清水に育まれた良質の土壌から生産される農産物は全国に誇れるおいしさで、米沢味のABC（館山りんご、米沢牛、米沢鯉）や米沢ラーメン、四季それぞれの伝統野菜などまさに米沢は食の宝庫ともいえる。

その中でも私は、「うこぎ」と「かてもの」に注目した。

うこぎという植物は米沢人にとって馴染みの深い食べ物である。4~6月にはうこぎの新芽や若葉を摘み、おひたしや、切り和えにして家庭で食べられたり、また私が通った小学校では、給食の献立に「うこぎご飯」が出てきていたりした。さらに米沢地方では古くから食用を兼ねた垣根として利用されている。小さい頃から身近な存在として食べられてきており、あまりにも当たり前でそれほど注目されていなかった。

ある時、酒田から米沢に帰省した際、米沢の都市化が進んでいると同時にうこぎ垣が減少していることに気が付いた。新しい建物や道路が建設され発展していくなか、時代と共に需要が減り、うこぎの必要性が薄れてきていることを感じた。私はそんなうこぎをテーマに取り上げ社会に示していこうと考えたのだ。

さらにうこぎを調べていく中で、「かてもの」という言葉に辿り着いた。うこぎもかてもの一つである。かてもの（糧物）とは、食糧不足の際に代わりに食べられる食物のことで、現代では救荒食、植物は救荒植物という。そして度重なる大飢饉で上杉鷹山公の命により、常食にしているもの以外の食用に役立てるものを編纂した本の著名が、『かてもの』である。私はその存在について今回の調査の中で初めて知った。私たちが豊かな食事や生活ができてるのは、飢饉による苦しい時代を生き抜いた先人たちの知恵があったからではないだろうか。

日本の食料自給率は40%を切り、輸入がないと生活できないところまで来ている。もちろん諸外国が食糧危機に陥れば、日本にも影響を及ぼすことになる。もしもの時、かてもの存在を知っていれば救われることがあるかもしれないし、知っていて損はないと思える。私は現代の食事を見つめなおすきっかけになればと思い、またどちらも改めて注目することで、先人たちが残した文化的遺産を維持、継承するための一助になりたいと考え、卒業論文のテーマとすることにした。

そもそもうこぎ・かてものとはどんな食べ物かについて、薬効や栄養、歴史を中心にま

とめていきたい。関係者へのインタビューの他に『うこぎ白書』や『かてもの』をはじめとする文献や、米沢市立図書館の郷土資料室にある様々な資料やパンフレット、米沢観光協会の公式webサイト等を参考とする。

第一章では、文献からわかるうこぎについて説明をする。うこぎ垣の現状やうこぎがどんな食品だったのか、また科学的にみるうこぎの薬効と滋養についてもまとめていく。

第二章では、うこぎの専門家の方から聞いた話をまとめる。米沢生物愛好会の石栗正人氏をはじめ、うこぎを扱う企業の方から直接お話を聴いた。また実際に現地でうこぎ垣を調べ 10 年前と比べてどう変わったかをまとめる。

第三章は、かてものを扱う。歴史について上杉鷹山との関わりを中心に説明をする。さらに今でも食されている『かてもの』に記載された植物を挙げ説明をする。

そして最後に今後のうこぎ垣の在り方についてや、現代の食生活とかてものについて触れていく。

第一章 うこぎについて文献を調べる

第一節 文献からうこぎを追う

うこぎとは一体どのようなものなのだろうか。うこぎの概要と、薬効はどうかを明確にしていきたい。本節では、石栗氏が運営しているwebサイト「米沢観光ナビ」と、「うこぎのまち米沢かき根の会」のパンフレットを主に利用し、記載された内容を要約する¹。

うこぎとはどんな植物か、ウコギ科の植物を挙げると、タラノキ、コシアブラ、ハリギリ、チョウセンニンジン、トチバニンジン、ウドなどがある。これらの植物には現在、食品や漢方ブームで注目されているものが多い。

また世界中のウコギ属は約 30 種あり、東アジアから南アジアに自生している。そのうちわが国に産するウコギは、オカウコギ、ヤマ（オニ）ウコギ、ウラゲウコギ、ミヤマウコギ、ケヤマウコギ、ウラジロウコギ、エゾウコギ（わが国では北海道東北部のみに自生）の 7 種である。いずれも食用になるが、このうち米沢地方に昔からあるのは、ヤマウコギとケヤマウコギの 2 種である。ケヤマウコギは新芽や若葉が毛深く、食用にされなかった。ヤマウコギの方は、やや苦味（きどさ）が強くやや硬いが、食用にされてきた。それでは

¹ 米沢観光ナビ＜ <http://www2.jan.ne.jp/~yonezawa/ukogi/ukogi-03.html> ＞

米沢のうこぎ垣は何かというと、国産のうこぎは使用されず、中国東北部に自生するヒメウコギであった。

ヒメウコギは、高さ2メートル位の落葉低木である。根本の方から枝や不定芽が出てきて叢生状態となる。樹皮は帯灰褐色で木目が目立ち、枝の各節から長い柄をもつ葉を3～5ヶ所出す。葉の形は大概深く五裂し、カエデの葉を想わせる形となる。裂片は先がとがり、へりに細かい鋸歯がある。歯柄の下ところに、鋭いトゲが1～2本、下向きに備わっている。芽を摘む時の目の仇にされているとげも、実は貴重な新芽を動物から護る武器だったのである。

わが国に入ってから来たヒメウコギにはほとんど雄木がなく、大部分は雌木である。花が咲いてもおしべは不完全で早く落ちてしまうが、たまに受精して実を結ぶことがある。古老の話では雄木はごつごつしてとげも多く葉も硬い。それに比べ雌木はとげが少なく葉も軟らかく、植えるなら雌木が良いという。中国では古くからヒメウコギのことを五加（中国語発音ウーコ）と呼び、日本ではそれに木をつけ、五加木（うこぎ）と呼ぶようになった。日本最古の『本草書』（918年）にも記されていることから、相当古い時代に日本に渡来してきたものと思われる。

米沢地方では古くから食用を兼ねた垣根として利用されていた。特に米沢藩第九代藩主上杉鷹山がうこぎの垣根を奨励したとされ、春から初夏にかけての新芽が美味しく、切り和えやおひたしをはじめ天ぷらなど、様々な料理法で食べることができる。また平安時代より漢方の強壯剤として使われ、薬用として日本に持ち込まれた。また茎にトゲを持つことから、戦国時代の城下町では生垣として盛んに植えられた。

以上が文献から見るうこぎについてだ。下の写真を見るとわかるように、うこぎの葉は葉の形がスマートで、まわりのギザギザが目立つのが見てとれ、鋭いトゲもある。



↑ヒメウコギ（筆者撮影）
（2013 年 8 月）



↑ヒメウコギの垣根（筆者撮影）
（2013 年 8 月）

以上、米沢の特産品であるうこぎを文献と写真から見てもらい、うこぎがどのようなものか把握できただろう。次にうこぎの現状と薬効など詳しく紹介していく。

第 二 節 う こ ぎ 垣 の 現 状

『うこぎ白書』によれば、現在昔ながらのうこぎ垣のある町は、青森県三戸町、岩手県盛岡市、福島県会津若松市、福島県福島市、福島県三春町、長野県伊那市などがあるそうだ。しかし米沢市はどうこぎ垣の多い所は全国にない。現在のうこぎ垣は総延長 20km 以上あり、一種類の生垣としてはその規模、量において正しく日本一、否、世界一と言え、今でも米沢市民の日常生活に溶け込んでいる。なぜ米沢に大規模なうこぎ垣が残ったのか。このような問題については石栗正人氏の『うこぎ白書』に非常に詳しく書かれてある。それによると石栗氏は以下の 3 点を挙げている²。

- ① うこぎは米沢の気候風土に適していた（中国の自生地と似ている）
- ② 上杉鷹山公がうこぎ垣を奨励した
- ③ 米沢の人はうこぎの風味およびうこぎの垣根を愛し利用し続けてきた

いずれも要因と思われることばかりで、その内ひとつでも欠けていたなら今日の米沢の

² 石栗正人『うこぎ白書』米沢生物愛好会 p.3

うこぎ垣はなかったと思われる。このようなことで名物植物が昔から残っている例は全国でも稀と言って過言ではない。

第三節 うこぎの薬効と栄養

うこぎにはどのような薬効と栄養があるのだろうか。そのことについては、「ようこそ、うこぎワールドへ。うこぎなるほどサイエンス」のwebサイトに詳しく書かれてある。このサイトより引用する³。

うこぎはビタミンやカルシウムの宝庫である。また、生活の習慣病とされる「活性酸素」を消去するポリフェノールなどの抗酸化物質も多く含まれている。がんなどの病気や老化、成人病を招くといわれる生物ラジカル・活性酸素を抑えるサポニン類、ポリフェノール類を多く含んでいる。最近、抗酸化性の強い成分として、水溶性のクロロゲン酸が多量に含まれていることが判明した。これはポリフェノール類の一つで高い抗酸化性があることで、注目されている物質である。

果たしてうこぎにはどのくらいの栄養が含まれているのだろうか。うこぎの栄養成分が高いのかどうかを確かめるため、一般的には健康に良いとされるハウレンソウと比較してみることにした。

次の表は『米沢のうこぎ』のパンフレットのp.3と『うこぎ白書』のp.19をもとに筆者が作成したうこぎの葉とハウレンソウの葉の栄養価値を示す成分表である⁴⁵。

栄養成分（100g あたり）		
	うこぎ生葉	ハウレンソウ生葉
熱量 [kcal]	51	25
水分 [g]	83.2	90.4
タンパク質 [g]	3.8	3.3
脂質 [g]	1.2	0.2

³ Web サイト「ようこそ、うこぎワールドへ。うこぎなるほどサイエンス」より

⁴ うこぎの町米沢かき根の会 『米沢のうこぎ』 p.3

⁵ 石栗正人『うこぎ白書』 p.19

炭水化物	糖質 [g]	7.0	3.6
	繊維 [g]	1.3	0.8
灰分 [g]		2.9	1.7
ミネラル	Ca[mg]	255	55
	P[mg]	60	60
	Fe[mg]	2.6	3.7
ビタミン	V.A[IU]	1600	1700
	V.B1[mg]	0.10	0.13
	V.B2[mg]	0.30	0.23
	V.C[mg]	166	65

(出典：米沢のうこぎのパフレットと『うこぎ白書』をもとに作成)

栄養成分から見ると、うこぎの葉にはビタミン、ミネラルが豊富で、特にビタミンA、C、カルシウムを多く含むことがわかる。カルシウムはホウレンソウの5倍、ビタミンC



は3倍近く含まれていることが分かる。また、webサイト「栄養素別食品一覧」⁶の食物繊維の覧を見ると、食物繊維が豊富と言われているごぼうの6.0に匹敵するくらいの食物繊維がある。薬効と栄養価を見ると極めて優れた食品と言える。次に左の表を見てもらいたい⁷。この表は食品の活性酸素に含まれるスーパーオキシドの消去活性についてのグラフである。図を見ると、うこぎ葉は他の野菜や飲料と比べても際立って抗酸化性が高いことがわかる。抗酸化性については「ケアウェルネスプラザ」のホーム

ページに記載された内容を次に引用する⁸。

⁶ Home 簡単！栄養 and カロリー計算 「栄養素別食品一覧」 < <http://www.eiyoukeisan.com/> >

⁷ いの食品 「うこぎについて」 < <http://tamakonnyaku.com/ukogi.html> >

⁸ ケアウェルネスプラザ 「活性酸素について」 < <http://www.care-ac.com/sanka.htm> >

抗酸化性とは酸化を防ぐ性質のことを指し、生活習慣病の原因「活性酸素」を消去する働きをする。活性酸素とは、酸素より酸化力が強い性質を持つ酸素分子から派生した物質という意味だ。体内で酸素を利用しようとする、どうしても活性酸素（フリーラジカル）が生じてしまう。この活性酸素が生体を酸化して、細胞を傷つけ、シミやシワなどの老化やがん、動脈硬化の原因となってしまう。活性酸素を多く生み出してしまう主な要因としては喫煙やお酒、紫外線、ストレスが挙げられる。対策としては野菜をしっかり食べて適度な運動をすることだ。

第二章 うこぎの背景

第一章では文献をひも解いてきた。第二章ではうこぎの専門家や実際にうこぎの商品化を実現している企業の方にインタビューをしていく。第一節ではうこぎの専門家である石栗正人氏、第二節では米沢生物愛好会の方々、第三節では「よねざわ三膳」の秋葉隆子氏、「米沢織ワールド染色工房わくわく館」の斎藤英助氏。「うこぎの町米沢かき根の会」に所属している「栲いの食品」の猪野とも氏、「旬べにばな」小林智教氏、「マルサ製菓(旬)佐藤邦宏氏に話を聴きまとめていく。

第一節 専門家によるうこぎの話

うこぎを知るにはやはり、うこぎの専門家から直接お話を聞くのが一番だと思いインタビューをお願いした。「うこぎの町米沢かき根の会」の顧問であり、「米沢生物愛好会」の会長石栗正人氏に聞こうとお宅にお邪魔してお話を伺った。うこぎを検索すればすぐ石栗氏の名前が出てくるほどのうこぎの第一人者だ。アポイントメントを取り、実際にお目にかかってみると 80 歳に見えないほどのとても健康そうな方だった。この節ではその内容を書き留めていく。

うこぎというのはそもそも中国の原産であり、旧満州やシベリアの非常に寒い地域に生殖している。

日本では、延喜式⁹ という平安時代の宮中の様々な儀式やしきたり、献上されたものについて書かれてある文書にうこぎの名は出てくる。五加（ごか）と書き、中国語で「ウー

⁹ 延喜式：平安初期の禁中の年中儀式や制度など（広辞苑より）

コ」と呼ぶ。中国に渡ったお坊さんたちがうこぎの苗木を持ってきたと考えられる。それから伊勢、尾張、三河、下総、相模、美濃、周防、紀伊、讃岐の諸国からうこぎの皮を朝廷に献上したことが記されている。食用ではなく薬用として使用されていた。同時期に出た「倭名類聚抄」には無古木、牟古岐の名が見える。関東から伊勢にかけて広がっていた。

葉ではなく根っこを煎じて飲んでおり、胃腸薬や強壮薬の効果があつた。

漢方薬で最たるものは、チョウセンニンジンで、次に五加木（うこぎ）の名が出てくる。どちらもウコギ科の植物で薬効と効果もほぼ同じなのだ。つまり、中国の先人たちは昔からうこぎの存在を知っていたことになる。

歴史の面を振り返ってみると、上杉家が会津から米沢に移った際、上杉景勝の重臣、直江兼続が東北に初めてうこぎを持ち込んだと考えられる。現に兼続の時代に開拓された芳泉町などには、河川の氾濫に備えるために築いた石垣に沿ってうこぎが植栽されていた。

さらに兼続は、城下町を守るためにうこぎを採用した。うこぎは低い土塁に植えることで内側が見えないようにし目隠しの役割を担う。同時にトゲがある。さらにうこぎの葉を食べることができることから、ズバリうこぎは一石三鳥の働きをしており、うこぎの垣根を推奨する決め手となった。

石栗さんがうこぎを初めて見たのは昭和 23 年。東京から米沢に来たときうこぎ垣に驚いた。垣根の葉を摘んでそれをご飯と混ぜたうこぎご飯やおひたしなど、今まで食べたことがなかったものを食べ、うこぎに興味を抱いたという。

そして、時代の変化とともに無くなってきているうこぎをもう一度復活させようと平成 2 年に「生物愛好会」を結成した。さらにうこぎに関する展覧会を 4 年間続けた。うこぎの料理を作ったり、写真やうこぎの歴史をデータにしてたくさんの人に見せた。また平成 8 年から 11 年にかけて米沢市にあるうこぎ垣を全て調べた。なんとうこぎ垣は 20km にも及ぶという。

「建物のアスファルト化でうこぎ垣が減ってきているのは間違いない。うこぎ自体が廃れてしまう」という。確かに現在は、土塀や板塀、コンクリートで家の周りを覆っている。それに伴いうこぎ垣を撤去する家も出てくる。文明の進歩と反対に自然が消え去ってしまうことはとても悲しいと石栗氏は語った。

近年はマンションの設置により、うこぎ垣にはふさわしくないものになっていった。時代に沿った生き方を考えると、宅地や庭、公園など車の影響がない所に、うこぎを増やす

のが良いかもしれないと言う。また石栗氏は、うこぎを垣根だけでなくお茶畑のように丸く植えることでたくさん生産でき、うこぎの葉の利用をもっと多くすることができるはずと述べた。さらに、今でも生き続けている米沢市の芳泉町のうこぎの景観地区を、絶対に無くしてはいけないと熱弁した。昔ながらの家並みと、独特な雰囲気を醸し出し歴史を物語るうこぎ垣は、今もそこにあることを決して忘れてはいけないと教えて頂いた。

次にうこぎフェスティバルやうこぎサミットを紹介するが、今では高齢化に伴い、以前のように開催をしていないという。石栗氏の話聞きながら、米沢の伝統的うこぎ文化を、今度は若い世代の私たちが引き継いで行くべきだと考えさせられた。雪国という環境の中で、四季の季節を情緒豊かに味わえる特産物の発信するのが私たちの使命なのかもしれない。

第二節 うこぎフェスティバルとうこぎサミット

うこぎフェスティバルとは、平成4年から11年まで米沢生物愛好会が主管、米沢市教育委員会や米沢商工会議所などが共催した取り組みだ。その目的は全国に誇る米沢の名物のうこぎの歴史や観光価値、栄養価値、薬効などを改めて見直し、その利用法を開発発展させることで、200～300人近い市民が押し寄せるほどの参加者だったという。内容としては、うこぎの展示コーナーやうこぎ料理の試食を行った。

本節では、『うこぎ白書』の「V.米沢生物愛好会のとりくみ」から、うこぎフェスティバルとうこぎサミットを終えて米沢生物愛好会の方々が記載された内容を下に要約する¹⁰。

1. うこぎフェスティバルでのうこぎ料理の開発

従来米沢では、うこぎ飯、うこぎのひたし、切り和え、ひやするなど限られた料理にのみ使用していたが、市教育委員会・生物愛好会共催のうこぎフェスティバルでは和洋式のうこぎ料理が出品された。「こんなにうこぎがおいしいとは知らなかった」「調理方法が参考になりました」と反響は大きかった。また、「うこぎ料理を作ってみませんか」のコーナーを企画した。特に宣伝もしていないが60人を越す人々が集まり、調理室は溢れんばかりの盛況だった。うこぎ入りミートローフやたこ・わかめ・うこぎの酢味噌和え、う

¹⁰ 石栗正人『うこぎ白書』米沢生物愛好会 pp.5-36

こぎゼリーなど手早くおいしい料理が出来上がり、うこぎを通して人の輪が大きく広がった思いがしたという。

さらにこの取り組みを終えてそれぞれの意見の交換を重ねた結果以下3点が挙げられた。

I．ようやく多くの人々の関心を引き起こした“うこぎ”をさらに継続して普及に心がける。

II．家庭料理の段階だけでなくさらに幅を広げる。

III．一年中食べられる“うこぎ料理”の研究を進める。冷凍以外の保存方法を研究し、色も香りも変化せずに保存し、和菓子・アイスクリームなど抹茶感覚で利用できる方法を生み出そう。

うこぎを米沢の名物として後世に伝える一番大切なことは、活用を広げること。うこぎを食べる年齢層は主に中高年層であり、若年層になると、急激にうこぎから遠ざかっていく。そこで、うこぎフェスティバルを開催し、うこぎ料理を紹介することで、たくさんの人がうこぎを認知し、うこぎを知っている人でも、今まで知らなかったうこぎ料理を再発見することができる。

先人の残した遺産に思いを込め、グルメの味をさらに作り出していく。これこそが文化を持つ都市に住む、私たちの本当の“文化活動”なのだ。もっと多くの家庭料理の中でまた料理店や旅館で、接客用料理としてうこぎの利用を活用すべきである。

2. うこぎサミット

平成9年の米沢市産業まつり・鷹山うこぎサミットが行われた。山形大学の尾形助教授の「鷹山公はサイエンティスト？」の講演が行われ、鷹山が奨励したうこぎは従来の栄養学に加え、フリーラジカル（活性酸素）に対する抗酸化性食材で、今後ますます注目され重要な食品として有望であると述べた。また講演の中では、家庭でできる抗酸化作用を消さない調理法として電子レンジによる加熱や、「五加木摘んでよその垣根にいたりけり」「なまめける内らの声や五加木垣」などの句が今なお残っており、うこぎの垣根はコミュニケーションの場になっていたと語られた。藩士の妻たちが井戸端会議ならぬ垣根会議を開いていたと言われていた。

平成 11 年にはうこぎフェスティバルの中で「うこぎサミット」が行われ、石栗正人氏をコーディネーターに大学教授や郷土料理研究家、うこぎ栽培家など 6 人のパネリストがそれぞれに熱弁を振った。また、大河ドラマ「天地人」が放映された 2009 年には、鷹山公シンポジウム「上杉家の智将・直江兼続ー引き継がれたその業績」をテーマに石栗氏が「今も生きる直江兼続の利水事業とウコギ垣」として熱弁した。サミットの形は変わったが、米沢に根付いているうこぎはこれからも語り続けられることだろう。

第三節 商品化に関わる人々の話と「うこぎの町米沢垣根の会」が開発したうこぎ商品について

うこぎを知るにはやはり、うこぎを商売として扱っている方から直接お話を聴こうと思い実際に訪ねインタビューをしてきた。お話を聴きに訪れたのは、「よねざわ三膳」の秋葉隆子氏、「米沢織ワールド染色工房わくわく館」の斎藤英助氏。「うこぎの町米沢かき根の会」に所属している「隣の食品」の猪野とも氏、「旬べにばな」小林智教氏、「マルサ製菓旬」佐藤邦宏氏の 6 名の方々である。本節では以上、6 名の方の話をまとめる。

1.<よねざわ三膳>秋葉隆子氏

よねざわ三膳代表取締役社長の秋葉隆子氏は、歴史的背景と健康面から見て米沢から発信するのに最適な素材、「うこぎ」を使い、地域の人に愛され親しまれる商品の開発、製造販売を考えた。

その秋葉さんがうこぎを商品化したいと思ったのが昭和 62 年。最初に商品ができる 10 年前のことだ。その時代はうこぎが世間一般にあまり知られてはなかった。まず、材料確保のために、家族全員で真夏の朝 5 時と朝 10 時の 2 回に分けてうこぎを刈り込んでいた。その理由として夏の早い時間帯に刈り込むことでポリフェノールやカルシウムを多く含む新鮮で健康に良いうこぎが取れるからだ。各家庭を回りそれから合計 3 年間でうこぎを 100kg 近く集めたという。

そこから長寿の秘訣であるうこぎを商品にできないかとメーカーに頼み、話し合い、ついに平成



9年にうこぎ商品第一号として「うこぎ麺」が完成した。11年にはお茶の商品化にも成功し、滋養豊富な地場の逸品として、うこぎ茶やうこぎ酒、うこぎどら焼きなどが生み出されている。またうこぎは、春先は新芽が柔らかく、夏は固いがカルシウムが高いことがわかった。現在、秋葉さんは植栽から刈り込み、そして商品づくりと、一連のうこぎに関する事業展開に力を注いでいる。

また、うこぎをもっと多くの方に認知してもらうために上杉神社境内の一角にうこぎの垣根を植えることで、観光で訪れた人々にPRも兼ねて提供している。

特別にうこぎの畑の写真を見せていただいた。上の写真でもわかるように、長く垣根として見ていたうこぎが畑のように植えられていることが分かる。

2.<米沢織ワールド染色工房わくわく館>斎藤英助氏

次に父の同級生が営業している「米沢織ワールド染色工房わくわく館」を訪れた。わくわく館は、伝統ある米沢織を幅広く発信していくべく、オリジナル商品の販売、ギャラリーによる着物などの展示、手織り工房、染織体験など、米沢織のアンテナショップとして活動している。

斎藤氏は、うこぎの上の葉よりも栄養価が低い下の葉で何かできないかと考え、染物にしようと思った。様々な色素を併せて作るのだが、幾度挑戦しても緑に染めるのが難しかったという。染色の設定温度は80～85℃と決まっているのだが、うまく緑色にできなくて、3年は失敗続きだった。

そんな試行錯誤の中、ある時用事ができ、息子さんにその作業を頼んでいた。しかし息子さんも夜には用事があり早く切り上げたかったため、一般の設定温度から20℃も低い60℃にして混ぜていたところ、それが綺麗な緑色に変わり成功したという。

うこぎの色素は、熱に弱いこともわかった。食べ物や垣根として敵の侵入を防ぐ活用だけでなく米沢の伝統的な染物とうこぎの新しい組み合わせとして画期的な方法だと感じた。



○印は染料の種類を表している。紅花やさくらんぼといった山形を代表するものも使用されている

3.<いの食品>猪野とも氏

いの食品は山形で有名な玉こんにゃくやこんにゃくを製造、販売している会社である。

猪野社長の母、ともさんに、うこぎやうこぎこんにゃくに
ついてお話をお聞きした。

うこぎこんにゃくに使用するうこぎは、お盆の終わる時期
に一年に一回収穫する。半日摘み、ゆでる作業をする。その
ときはあまり熱さないように気を付ける。なぜならうこぎは
繊細で色が変わりやすいからだ。そこでクロレラという緑を維持する着色料をつかいフリー
ズドライをする。最後にこんにゃくと混ぜ合わせてうこぎこんにゃくが完成する。

商品化するにあたり、色、風味を出すため、こんにゃくの素地のシコシコとした歯ざわ
り、弾力性にこだわった。うこぎに携わる人々の輪を広げながら、安全性の高い高品質の
商品を造っていきたいという。

帰り際にお土産としてうこぎの粉末をもらったので自分でもうこぎに合う料理を実験し
てみた。そこで考えたのが私の大好きなお好み焼きで
ある。

比較対象として左下が普通のお好み焼き。右上がう
こぎお好み焼きとなっている。



図：うこぎこんにゃく



比較した普通のお好み焼きと比べて少し緑色のお好み焼きが出来上がった。実際に食べ
てみると、全体的に味がしっとりしていきどさもなく普通においしかった。

ただ混ぜただけのシンプルな料理だったがうこぎは用途の幅が広くいろいろと試せるこ
とも分かったし楽しく料理ができた。

4.<上杉城史苑>小林智教氏

上杉神社隣に位置する上杉城史苑はグルメからお土産までそろそろ観光のキーステーショ
ンとしてたくさんの観光客が訪れる。ここでは(有)べにばなの小林智教さんの案内により、
実際に売られている商品を隅から隅まで見る事ができた。その写真を掲載する。



うこぎおかき（左）とうこぎせんべい（右）。後ろは
うこぎ茶（筆者撮影）

おかきもせんべいもうこぎの風味でありどちらも大変
美味しかった。後ろのうこぎ茶は、米沢産のうこぎを焙
煎し、その独特のほろ苦さ・渋みがありながらも飲みや
すくすっきりした味わいだった。



うこぎのふりかけ（筆者撮影）

米沢の特産物であるうこぎと雪菜をフリーズドライし、
ごま、食塩、のりみそなどを加えふりかけにした。



うこぎあいす（筆者撮影）

上杉鷹山公ゆかりの「うこぎ」をおいしいアイスクリ
ームに仕立てた。人気の商品となっている。



うこぎ麺（筆者撮影）

使いやすい乾麺タイプのうどん。さわやかなウコギ
の風味が楽しめるよう、平打ちのストレート麺で仕上
げた。うこぎの持つ独特の風味は、麺類ととても相性
がよい。



うこぎ焼酎 初会（あ・あい）（筆者撮影）

ちなみに商品名の「あ・あい」は、「こんにち
は・ごめんください」を意味する米沢・置賜地方の方

言「あっあえ」が語源となっている。また、地域で長く愛（あい）される商品に、との願いを込められている。実際に飲んでみてとてもすっきりと爽やかな飲み口で、それでいてまろやかさもあった。



うこぎのパスタソース（筆者撮影）

伝承食材“うこぎ”に、グレープシードオイル、松の実、にんにく、味噌等を加えて仕上げたパスタ用ソース。

写真でも見るように、うこぎせんべいからうこぎおかき、うこぎまんじゅう、うこぎアイス、うこぎ麺、うこぎ焼酎、うこぎのパスタソースなど種類は様々だ。こうしてみるとうこぎ商品の可能性は幅広いことが窺える。

5.<マルサ製菓>佐藤邦宏氏



うこぎせんべい（筆者撮影） うこぎは米沢独特のもので、煎餅に入れて焼けばおもしろいと思ひ手がけた商品。冷凍は使わず生の葉を1枚ずついれている。

上杉城史苑で販売されているせんべいを見て、ある疑問が浮かんた。このせんべいには1枚1枚うこぎの葉が入っている。うこぎは熱に弱いはずである。なぜこんなに鮮やかで変色していないのか気になり、お話を伺ってきた。

代表取締役の佐藤氏によると、うこぎの葉の緑色を残すため温度や焼き時間を試行錯誤を重ねてきれいに出来上がったという。うこぎが空気に触れないように気を付けて焼いているとのこと。製造が5月から10月の季節限定で販売しており、この商品を楽しみにしている人も多いという。

米沢に住んでいる人や米沢を離れた人にとって懐かしい、また食べたいと言ってくれる人が一人でもいるのならできるだけ商品を残していきたいと佐藤氏は語っていた。

第 四 節 実 際 に う こ ぎ 垣 を 見 て

石栗氏を代表とする米沢生物愛好会は、平成9年から11年にかけて米沢市内の町内に

あるうこぎ垣を調査してきた。地区ごとや一軒当たりの垣根の長さを調査し、その結果、米沢市全体のうこぎ垣は総延長 20km 近くあり、これがほぼ正確なものとして、今なおうこぎマップは活用されている。

本節では、10 年以上経過している米沢市内のうこぎ垣を実際に見て、本格調査以降どう変わったかを確認しまとめていく。



図：うこぎ白書、米沢市内うこぎ垣分布図（平成 9 年～平成 11 年）

●の印は米沢市のうこぎ垣で約 100m 単位で示してある。

調査されてから 10 年以上経ち、米沢の街並みは大分変わってきた。そこで実際に自分の目で確認し、うこぎ垣はどのくらい変化があったかを一日かけて見てきた。さすがに米沢市内全部のうこぎを調べるにはあまりにも時間がないため、対象としたのは地

区ごと保有数の割合が高かった第 1 位の南原地区と第 2 位の西部地区の二ヵ所である。

うこぎ垣の分布図は上の図で分かるように 100 m 単位で黒印があり、南原地区と西部地区の端から 10 個をピックアップし割合を示すことにした。

まず始めは南原地区（○で囲んだところ）。この南原地区は当初の米沢藩士の集落部落だったため、うこぎ垣の奨励地区に当てはまっていただろう。町並みと石垣の上に植えこまれたうこぎ垣は、傷んでいるところはいくつかあったが大部分は今なお残っていた。背たけが高いうこぎ垣が多かったり、針葉樹に変わっている家も見受けられた。さらに新しくできた建物の前には横数十メートルのうこぎ垣も見られた。

次は西部地区（□で囲んだところ）。西部地区はこの 10 年で劇的に発展しており、歩道橋や新興住宅街地区が存在している。マップでは旧道で住宅密集地のため調べるのが大変だった。一軒当たりの垣根の長さが少ない印象を受けた。ここでは新しくできた住宅の庭先にうこぎ垣があったことには驚いた。

結果として南原地区、西部地区とも 10 個の黒丸中 8 個はうこぎ垣を確認した。2 つは残念ながら廃れていた印象だった。だが新しくできた建物に、うこぎ垣があった所も見られたことは良かった。現代の建物とうこぎの共存を確認できたことは、大きな成果だった

と思う。本当はもう少しエリアを拡大して、うこぎ垣の調査をしたかったのだが、活動の時期が遅く時間がなかったためできなかった。残念である。しかし調べた2つの地区は、実際に足を運んで自分の目で確認することで、米沢にはうこぎ垣が今なお息づいているという実感を、肌で感じることができたので本当に良かった。

第三章 『かてもの』について知る

第一節 『かてもの』の概要

本章では、かてものとは一体なにか、概要やその特徴、文献『かてもの』について把握していきたい。まず初めに、上杉の城下町観光ガイド米沢マップの「まめちしき『かてもの』」から「かてもの」について要約する¹¹。

度重なる大飢饉に上杉鷹山が、常食にしている以外の植物・動物で食用になるものを選び「かて¹²」になるべき食べ物を「かてもの」として享和2年（1802年）に版本におこし、大金を投じて1500冊を製本して藩内に配布した。この書には82種類もの記述があり、特徴とその調理法及び禁忌などについて解説されている手引書となっている。

また米沢短期大学名誉教授の高垣順子氏（以下高垣氏とする）はかてものを次のように説明している¹³。

そもそも「かてもの」とは主穀に混ぜて炊くもの。主穀は主食になりうる穀類のこと。米はもちろんのことムギ、アワ、ヒエなども含めて主穀ということになる。つまり「かてもの」というのは主穀を増量するためのものであり、現代の栗ご飯やわかめご飯のような楽しいものではなく、ご飯を食べたような満腹感の錯覚を起こさせるようなもの、というようなとても寂しいものである。

¹¹ 上杉の城下町 観光ガイド米沢マップの「まめちしき『かてもの』」 p.2

¹² かてものの「かて」とは、「糲」という字であり、広辞苑によると「米を炊くのに他のものを混ぜ加えること。またその加えるもの」

¹³ 高垣順子「米沢藩刊行の救荒書『かてもの』と食文化」 p.69『日本病院会雑誌』

そんな「かてもの」についてまとめた本が 1802 年発行の『かてもの』（以下「本書」とする）である。その魅力を、高垣氏が 5 つにまとめている¹⁴。

本書の魅力

- ① 飢饉災害の克服に人知を尽くした努力の結晶
- ② 江戸時代における救荒¹⁵ 書を代表とする一作
- ③ 底に流れる人間愛が示す全領民への細やかな配慮
- ④ 天保 4 年の大飢饉が名著を立証
- ⑤ 飽食時代と言われる現代への警鐘の書

その魅力をもっと詳しく知るために、高垣氏の「米沢藩刊行の救荒書『かてもの』と食文化」を要約する¹⁶。

本書の成立には三書の存在が大きく影響を与えている。少し触れておきたい。1 冊目は、『飯糧集』。天明 3(1771) 年の飢饉後の対策として上杉鷹山公が藩老^{のぞき よしまさ}荻戸善政等に命じ、藩医 14 人の手によって作られた本である。

2 冊目は『民間備荒録』。「宝暦凶作」の真ただ中である宝暦 5(1755) 年に仙台藩の支藩、一関藩の藩医である建部清庵が著した日本で最初の本格的な救荒書であり、「草や木の葉を食べる方法」と「味噌の作り方」など、『かてもの』に大きく影響を与えている。

3 冊目は『凶荒予備』。飯糧集を作った荻戸善政が、為政者の立場にたって天明 3 年の凶作後、心得ておくべき事柄を触れて書いたとみられるメモ帳のようなものである。いずれは救荒書を刊行しようとしていたことが窺える。

以上の文献を踏まえ『かてもの』が成立。享和 2(1802) 年に 1,575 冊刊行された。「カテ物の冊子を農商に賜ル」と記述されており、刊行年に米沢藩総人口は 106,965 人で農民と町人で 76 %だったので約 52 人に 1 冊という割合で配布された。

¹⁴ 高垣順子「米沢藩刊行の救荒書『かてもの』と食文化」p.69『日本病院会雑誌』

¹⁵ 救荒とは、一般の農作物が不作の時でも成育して、比較的よい収穫を上げられる作物や山野に自生する植物で飢饉の際に食糧になるものという。（広辞苑による）現在の私たちの暮らしには、あまり耳慣れない言葉になっている。

¹⁶ 高垣順子「米沢藩刊行の救荒書『かてもの』と食文化」pp.70-71『日本病院会雑誌』

さらに本書は、先程も述べたように高垣氏がまとめた魅力の、「④天保4年の大飢饉が名著を立証」と、天保4年の凶作による飢饉を克服したわけだが、どうしてそのような評価を受けたのかを考察した結果、高垣氏は4つの点を挙げている。「米沢藩刊行の救荒書『かてもの』と食文化」に書かれてあるので以下に要約する¹⁷。

(1) 普及性

一つ目は、本書の意図することが理解されるようにとの配慮だ。書名に「かてもの」と平仮名が用いられている。漢字が読めない人が多かった時代なので民衆の心を引きつける効果はあったと考えられる。また日常に使っていた土地の言葉で書かれていたため「製法（せいほう）」は「こしらい（え）かた」、妊婦は「はらおんな」と方言が振られている。

二つ目は、使いやすさの工夫。記載された植物は「いろは順」に配列されており、また本書は影響を受けた他の三書よりも小さく手頃な大きさであった。表現も簡潔でコンパクトに仕上げて実用書に徹している。

(2) 刊行の時期

『民間備荒録』は宝暦5年、『飯糧集』は天明3年と、どちらも飢饉の凶作を受けてからの成立だった。本書では「豊かなる」ときから準備すべきと二度も呼びかけているように、反省をもとに成立した。天明3年の大飢饉時に財政難での出版は大変だったと考えられる。まさに本書の成立は人知を尽くした努力の結晶と言える。また「豊かな日からの備えこそ大切」の序文の主張は飽食時代と言われる現代への警鐘でもあると思われる。

(3) 安全と栄養

救荒書では安全と栄養が重視されている。安全対策としては、方言の使用で間違った採取や処理を防ぎ、かてものにすることによって量的満足を得させている。また本書は栄養対策として「魚鳥獣肉の心がけ」と題したページも示していた。米沢藩では本書の成立よりも前に、蘭方医学を導入し、後に東北の長崎と言われるようになる。当時は多くの人々のコレステロール値が低い時代だったので、高齢者の体力の回復や保持には「魚鳥獣肉」

¹⁷ 高垣順子「米沢藩刊行の救荒書『かてもの』と食文化」 pp.63-82『日本病院会雑誌』

が効果的で重要なたんぱく質源となっていた。間接的ではあるが現在米沢の名産とされる米沢鯉や米沢牛の誕生にも少なからず影響を与えていると考えられる。

(4) 人間愛

本書の魅力の③で挙げたが、その底辺を人間愛が貫流していることが一番大きい。病人や高齢者、妊婦など身体的弱者への労りが、『飯糧集』や『民間備荒録』などの他の救荒書よりも強く感じられる。また救荒書にしばしば見られる、「貧民は」や「米は上々様方御食事と与可心得」などと、人間を差別する表現が本書には全く見られない。

以上の4点である。しかし私としては、この本が多くの人々を惹きつけたのは、上杉鷹山の施政が示す④の人間愛が重視されているからではないかと思った。

『かてもの』は実際に近世東北三大凶作の一つである天保の大飢饉(1883年)に大いに役立ったと証明されている。この時、他藩では多数の死者を出したが、米沢藩では一人の死者を出なかったと記録されている。近くは第二次世界大戦の食糧難に際して、この書を活字に直して印刷し、米沢に止まらず、他県にまで広く食糧事情を救うのに役立だった。ひょう干し煮・うこぎご飯などは、今でも市民の家庭料理として食卓にのぼっている。

(米沢マップ 観光ガイドより)

ちなみに以下に、ひょうについて「やまがた郷土料理探訪」の内容を引用する¹⁸。

「ひょう」とは夏の畑地に生える野草「すべりひゅ」のことです。夏に摘んだ「ひょう」を茹でて天日干しにすることでビタミンDなどの栄養が蓄えられる。今年もひょうとしてよいことがあるようにと、縁起の良い食べ物として山形全域で食べられる正月料理である。

ここで一つの疑問が生まれた。『かてもの』中にはうこぎという言葉が明記されていないのだ。私はうこぎは必ず入っているのだと思っていた。そのことについて答えを見

¹⁸ 山形県グリーン・ツーリズム推進協議会 「やまがた郷土料理探訪」 p.66

つけたので、石栗正人氏の「山形県置賜の名所歴史と自然探訪」を引用する¹⁹。

かてものより 19 年前の天明 3 年に飯糧集なる本が出版されている。この本には 120 種余りの植物が紹介されているが、その中にうこぎが出ている。飯糧集は内容を見ると山野草の他に薬草、栽培植物など雑多に掲載されているが、かてものは山野草木のみでいわば改訂版ともいえる本であったようだ。飯糧集にあったうこぎが、なぜかてものから消えたのか、それはうこぎが栽培植物であったからであろう。またかてものからうこぎが消されていることから、山に自生するヤマウコギは利用されていなかったことがわかる。

第二節 『かてもの』の原文と「かてもの」の種類

本節では『かてもの』の序文を紹介する。高垣氏の『改訂米沢藩刊行の救荒書『かてもの』をたずねる・「かて物」・「か手物」そして「かてもの」』で「かてもの」で原文と現代語訳で示す。その後で、どんな種類があるかを挙げていく²⁰。

(原文)

凶年の備への事、年来御世話の下され候。末深き気遣ひは有るまじく、其の年次に当たれば猶も御手当ての事はいふまでもなく候へども、行立がたきものもあるべく、又二年三年つづきての不作も知るべからず。

然らば飯料は余計にたくはふべく、麦、そば、きび、ひえの蒔き植へより、菜、大こんの干したくはへまで、年々の心遣いはいふまでもなく、其の外もろもろの「かて物」をば其相応にまじへて食ふべき事に候。然れども其の品其の製法を知らずして生をあやまる事の御心元なく、広く御医者衆におほせて「かて物」になるべき品々其の製法までを撰ばせられ候間、民々戸々豊かなるけふより、万々の日の心がけいたすべく候。

¹⁹ 石栗正人 「山形県置賜の名所歴史と自然探訪」 p.113

²⁰ 高垣順子 「改訂米沢藩刊行の救荒書『かてもの』をたずねる・「かて物」・「か手物」そして「かてもの」」 p.42 歴史春秋社

原文だけでは、充分理解がしがたい。次は上記の文章の現代語訳である。

凶作の年への対策は、（藩でも）長年にわたって調べてきているから、将来ども、まず心配する必要はないであろう。その年（凶作の年）に当たったならば、（藩では）なお対応に手を尽くして下さることは、もちろんであるが、充分行き届かないことがあるかもしれない。二年、三年と続く不作があるかもしれない。

そうであるならば（各自でも）飯料（主食となり得る食材）は余分に蓄えられるよう、麦、そば、きび、ひえを蒔いて植えることから、菜や大こんを干して保存することまで、年々の気配りはいうまでもない。そのほかに（主食には）いろいろな「かて物」をそれ相応に混ぜて食べるように（習慣づけ）しておくべきである。しかしその品（救荒書についての正しい知識、情報）やその（安全な）製法^{こしらえかた}を知らないで（飢えに耐えきれず食べあさり）命を失うこともあるのではと（藩主様）がご案じなされ、広くお医者衆に命じて（安全性を確認させた上で）「かて物」にしても大丈夫な品々やその製法までを選ばせたのである。各人各家々では、豊かな今日から万々一のために心がけるようにすべきである。

原文と現代語訳の両方からも見た通り、飢饉に対する十二分な備えとして慎重に安全性を確認したことを証明し、領民達にわかりやすく伝えようとしていることがわかる。

さらに『かてもの』の植物を紹介しよう。全部で 82 種類あり、ほとんどが野外自生植物で分からないものも多いため、今でも家庭で食べられている植物をピックアップし示す²¹。

わらび	細かに刻んで灰汁でよく煮てから、水を換えて二晩か三晩水にさらしてぬめりを除き「かて物」にする。また、流れに二、三晩浸すと食べやすい。
よもきの葉	灰水でさっと茹でて「かて物」にする。
まめ	蒸して臼でよく搗いて小麦と一緒に団子にして食べる。葉は干して

²¹ 高垣順子 「改訂米沢藩刊行の救荒書『かてもの』をたずねる・「かて物」・「か手物」そして「かてもの」」 p.52 歴史春秋社

	手で揉んで茹でてから「かて物」とする。
ふき	葉も茎も茹でて食べる。「かて物」とするには灰水で茹でて流水に一晩浸す。「ふきのとう」も「かて物」にするが、茹でて水にさらしておき、後で流水に一晩浸して苦味を除く。ただし、毒にあたったときは、白米から作った重湯に焼き塩を加え、度々するとよい。
ゆり	ゆりと名前のつくものは、何ゆりでも食べる。または「かて物」とする。
すめりひやう	すべりひゆともいう。茹でて食べる。または、「かて物」とする。ただし、わらび粉と一緒に食べてはいけない。

こうしてみると、植物名は、すべてひらがなで書かれてある。また記載の植物は灰汁が強く、食べ易くして毒性をも除くために灰汁抜きが半分を超えている。調理法や何かと混ぜて食べてはいけない、妊婦や病人に対して食べないようにと注意も入れているやさしさも感じられる。

第三節 『かてもの』と鷹山の業績

第一節で述べたとおり、上杉鷹山は『かてもの』を作った本人だ。上杉神社にある上杉鷹山の像の左手にはこの書を持っている。この節では、上杉鷹山の生涯とともに『かてもの』についてをwebサイト「今日をかじる！世の中まとめて斜め読み!!～WEBマガジン〈かりかりかりうむ〉」から、鷹山の業績の部分进行引用する²²。

上杉鷹山は宝暦元年（1751年）7月に、日向高鍋藩主・秋月種美の二男として江戸屋敷に生まれています。高鍋藩は、現在の宮崎県高鍋の地を治めていた2万7000石の小藩でしたが、藩主の母（鷹山の祖母）が、山形県南部を統治下に置く米沢藩の藩主・上杉重定の従姉妹であったことから、10歳の時に祖母の発案により米沢藩主・上杉重定の養子となっているので



²² 「今日をかじる！世の中まとめて斜め読み!!～WEB」 図：『かてもの』版本
 < <http://kari-kari.net/manmonth/2013/07/post-20.html> >

す。鷹山は 17 歳のときに出羽国米沢藩の第 9 代藩主になります。当時の米沢藩は、徳川幕府から家禄を大幅に減らされた影響もあって、困窮の極みに沈んでいました。

なにしろ米沢藩の収入は当時 3 万数千両でしかありませんでしたが、江戸や地方の豪商からの借金は、20 万両（現在の金額にし約 100 億円）以上に及んでいたのです。

いわば、「財政破綻」の状況で、逃げ出す領民は多く、武士たちも貧困のあまり忠義心が薄れ、領内は荒廃していました。

米沢藩では、飢饉による凶作から起こる領民の飢えを救う工夫として、米・麦以外の草木などを食糧にすることで、主食の代わりとして食べられるものを広く研究し、その食べ方、貯蔵方法などが考えられたのでした。

鷹山は、医師である矢尾板栄雪・江口元沢・水野道益らに食料となる草木・果実の研究を頼み、その結果、1802 年に約 80 種の草木について、その食べ方を具体的に述べた『かてもの（糧物）』という冊子がまとめられ、1575 冊を農民・町民に配布したのです。

『かてもの』が大いに役立ったのは刊行後 31 年、鷹山の没後 11 年が経過してから、3 番目の大凶作である天保 4 年の大凶作を迎えたときだ。

ここで、表 1 により凶作被害の度合いを比較する。²³

元号年	損耗高 (石)	生産高 (石)	人口減 (人)	人口減少 期間 (年)
宝暦 5 年 (1755)	113,600	36,400	約 6,100	5
天明 3 年 (1783)	109,000	41,000	約 4,500	9
天保 4 年 (1833)	126,400	23,600	0	

米沢藩における近世東北三大凶作の被害状況比較

（出典：高垣順子「米沢藩刊行の救荒書『かてもの』と食文化」『日本病院会雑誌』）

²³ 高垣順子 「米沢藩刊行の救荒書『かてもの』と食文化」 p.72 『日本病院会雑誌』

表を見ると、宝暦5年では「宝暦凶作」と言われ5年間で約6,100人減り、次いで天明3年は江戸四大飢饉の1つで、日本の近世では最大の飢饉とされる。9年間で4,500人減ったが、『かてもの』を刊行してからの天保の大飢饉では、損耗高が最も多いにも関わらず、人口が減っていない。損耗高とは藩が幕府に届けた記録によるもの。生産高は米沢藩の禄高15万石から損耗高を差し引いた数値だ。天保4年時の米沢藩は、大損耗となりながらも、上杉鷹山が事前対策として成しえた『かてもの』のおかげで領民は大いに助かったと言ってもいい。この大偉業は後世に語り継がれ、『かてもの』という本が名著であると証明された。

おわりに

本論文では、米沢では有名なかてものとうこぎについて論じてきた。すでに述べたように、『かてもの』の本の中にうこぎが入っていなかった理由を挙げると、『かてもの』は極力野外自生植物に精選されているため、栽培植物であるうこぎは『かてもの』から除かれているためと、鷹山公時代には、既にうこぎが米沢城下にうこぎが根付いていたため、改めて推奨する必要はないからと言われている。このことからあったということにより、そのおかげでうこぎ垣が残っていたと言っても過言ではないだろう。

米沢織ワールド染色工房わくわく館では、米沢の伝統的な染物と組み合わせて活用法されている新発見ができたことは一番の収穫だった。うこぎの使い道はたくさんあることが証明されたことになる。

うこぎの栄養は、他の野菜や飲料を圧倒している結果となっている。ミネラルやビタミン、抗酸化性が高い極めて優れた栄養食品と窺えることがわかった。

そして石栗氏が語っていた「近年は車社会、住宅地やマンションの設置により、うこぎ垣はふさわしくないものになっていった」「米沢市の芳泉町の美しいうこぎの景観地区を絶対に無くしてはいけない」と話したことを思い出す。その後米沢市の芳泉町を初めて訪れた。昔ながらの家並みと一列に並んでいるうこぎ垣の独特な雰囲気が醸し出していた。その時私は、いくら時代が変わってもここだけは消したくないと思ったし、うこぎが歴史の町を物語っているように感じられた。

『かてもの』の本が多くの人々を惹きつけたのは、やはり上杉鷹山の施政が示す人間愛があったからだと思う。領民の健康を案じ、特に老人や、弱者への労りの心情を込めて、全領民へ周知するように配慮されていることが読み取れる。鷹山は藩の経済再建を目標に、

藩の復興のために生涯を捧げるほどの人だったと改めて考えさせられた。

また、『かてもの』の大部分は現在の山菜図鑑に掲載されている。裏返せば私たちが山菜として食べているものは、先人たちが栄養や食品についての知識があまりないこの時代に身を持って安全性を試した、大変な偉業といえるのではないか。かてものを知るということは、飢えを凌ぐものであり、同時に先人たちに感謝しなければならないと私は思った。

上杉鷹山が残した有名な名言がある。「なせば成る なさねば成らぬ 何事も 成らぬは人の なさぬなりけり」「やろうと思えば何でもできます。できないのはやろうと思わないからです。」という意味合いだ。何事も「なせば成る」の精神でやってみることが大切なのではないだろうか。

かてものうごぎを始め、先人たちが成してきたことでは、うごぎを推奨し日本一のうごぎ垣が今なお米沢に根付いている点や、度重なる大飢饉に常食以外の食用になるものを本にまとめ領民を救うといった結果に結びついている。また現代の私たちにも何か心に残る言葉でもある。今まで地元に住んでいながら先人たちが残した文化的遺産を知らないで生きてきたことが恥ずかしかったが、今回米沢を代表とするうごぎやかてものについて調べることができて本当に良かった。これからは、若い世代の私たちがうごぎやかてものを始め、歴史的人物や郷土料理を広めていき、県内外から観光として訪れる人々に知ってもらい、ファンの方をさらに増やしていきたい。

最後に、本論文を作成するにあたり、聞き取り調査を協力して下さった、石栗正人氏、秋葉隆子氏、斎藤英助氏、猪野とも氏、小林智教氏、佐藤邦宏氏、的確なアドバイスをご指導下さった担当教員の三原先生には心から感謝を申し上げたい。

参 考 文 献

- ・石栗正人『うごぎ白書』米沢生物愛好会、1999 年
- ・高垣順子『改訂米沢藩刊行の救荒書『かてもの』をたずねる・「かて物」・「か手物」そして「かてもの」』歴史春秋社、2010 年
- ・高垣順子「米沢藩刊行の救荒書『かてもの』と食文化」日本病院会雑誌、2001 年
- ・石栗正人『山形県置賜の名所歴史と自然探訪』私家版、1991 年
- ・（社）米沢観光物産協会パンフレット「米沢浪漫」、発行年不詳（2006-2012 年頃）
- ・うごぎの町米沢かき根の会パンフレット「米沢のうごぎ」、発行年不詳（2006-2012

年頃)

- ・山形県グリーン・ツーリズム推進協議会 『やまがた郷土料理探訪』、1999 年

聞き取り調査協力者

- ・米沢生物愛好会会長 石栗正人氏
- ・(有)よねざわ三膳代表取締役社長 秋葉隆子氏
- ・米沢織ワールド染色工房わくわく館 斎藤英助氏
- ・いの食品 猪野とも氏
- ・(有)べにばな 小林智教氏
- ・マルサ製菓(有) 佐藤邦宏氏

参考ウェブサイト

- ・米沢観光ナビ

<http://www.yonezawa-kankou-navi.com/> (2013 年 8 月 13 日)

- ・うこぎって? / 米沢のうこぎ

<http://www.mindp.co.jp/ukogi/explain/> (2013 年 8 月 13 日)

- ・上杉の城下町米沢 観光情報

<http://www8.ocn.ne.jp/~yozan/> (2013 年 8 月 16 日)

- ・米沢生物愛好会ホームページ

<http://yonesei.opal.ne.jp/> (2013 年 8 月 26 日)

- ・かてもの .com

<http://katemono.com/> (2013 年 9 月 22 日)

- ・上杉鷹山の生涯

<http://www.bestsuppli-kan.com/> (2013 年 10 月 12 日)

- ・ケアウェルネスプラザ

<http://care-ac.com/index.html> (2013 年 11 月 3 日)

- ・今日をかじる! 世の中まとめて斜め読み!! ~ WEBマガジン 〈かりかりかりうむ〉

<http://kari-kari.net/manmonth/2013/07/post-20.html> (2013 年 12 月 21 日)

- ・Home 簡単! 栄養 and カロリー計算 「栄養素別食品一覧」

<http://www.eiyoukeisan.com/> (2013 年 12 月 23 日)