

## 富士山北麓地域における植物と食文化

井上 典昭

日本高山植物保護協会事務局員、富士山五合目自然解説員

Plants and Foods in the North Region of Mount Fuji

Noriaki INOUE

Japan Alpin-Flora Preservation Association

Nature Guide of Fifth Station of Mount Fuji

### 富士山の植物

富士山は、古来から和歌に詠まれ、江戸時代は浮世絵の題材となってきた。日本の象徴であり、現在は日本人だけでなくインバウンドの人气が高く、五合目でも半分以上は外国人で占める日もある。



凱風快晴（葛飾北斎）

私は、昨年度より自然解説員として年間十数日間五合目に詰めて、観光客に富士山の素晴らしさを伝え続けている。

### 五合目の植物

富士山は基本的に新しい火山なので、植物種はそう多くはない。同じ山梨県にある日本2位の標高を持つ北岳(3,193m)と比べると、かなりさみしい。

五合目が森林限界「天地の境」になっていて、それより上はほとんど植物はない。

五合目のお中道にはイタドリがたくさん生えている。イタドリは漢字で「虎杖」と書くが、読める人はほとんどいない。しかし、最

近はやっているアニメ「呪術廻戦」の主人公の名前が虎杖悠仁（いたどりゆうじ）であるので、意外に小学生が読めたりする。



富士山五合目のイタドリ群落

我々が子供のころ、イタドリの皮をむいて、塩を振って食べたが、今はそんなことをする人はいない。かなり酸っぱいのであまりお勧めは出来ない。昔の童謡に「土手のスカンポジャワ更紗（さらさ）～」というのがあるが、スカンポというのが、イタドリのようなのである。（スイバという説もある）秋になると茎が硬くなり、虎の皮のような模様ができることが名前の由来である。

また、コケモモという植物があるが、ダケカンバ樹林の林床にカーペットを敷き詰めたように広がっている。盛夏に白い小さな釣鐘状の花をつけ、秋には真っ赤な実が成り、この実が桃の実の形に似ているから名前が付けられているらしい。北麓地域では「ハマナシ」と呼ばれ、お菓子やジュースの材料として利用されている。しかし、富士山は世界遺産であり、国立公園であるので、植物の採取は禁

止されている。それでは販売しているのはどこのコケモモかという、フィンランド産のようだ。（お土産物屋さんの営業妨害になるのでナイショ）

このコケモモは、中国の秦の時代、始皇帝の命を受けた徐福という人が、不老長寿の薬を求めて日本にやってきて、富士山でこのコケモモを発見したが、そのまま日本に住み着いてしまったという伝説が残っている。味は甘酸っぱい。



富士山五合目のコケモモの実

また、富士山五合目にはシラビソ・コメツガの根元にマツタケが生え、「奥庭山荘」でマツタケ料理（要予約）を出しているが、正しくはツガタケというらしい。

### 富士北麓の食べ物の変遷

富士吉田市を中心とする富士北麓地域は、昔は寒さのために米を作ることができず、**麦作**中心であった。また、養蚕業が盛んで、女性は機織りが忙しく、昼食の準備は男性が行った。男性の強い力で小麦粉からうどんを作ったので、吉田のうどんは硬いうどんになった。これが今では富士吉田の名物となっている。本格的な吉田のうどんはゆでたキャベツと馬肉が乗っている。以前勤務した山梨県立ひばりが丘高等学校では日本でも珍しい「うどん部」というのがあり、うどん部の生徒にうどん作りを教わったので、私もうどん打ち

ができるようになった。

また、今では富士山の豊富な湧水を使って**米作り**が盛んである。ブランド名は「ミルクークイーン」、温暖化の後押しもあり出来もいいようだ。さらに冷たい湧水を使って、**水かけネギ**というのを作っているが、まだ食べたことはない。



吉田のうどん

### 民族植物学礼賛

南北に長い日本列島は、様々な植物が生育していて、昔から人々はそれを上手に利用して生きてきた。



農村拠点の碑と向こうに田んぼが広がる背景は富士山

現在、都市生活者は食材を流通だけで得ており、海外から入ってくる物品が滞ったり、大きな災害で流通がストップしたりしたら、すぐに飢餓に陥る可能性がある。（実際に能登半島では起こっている）

我々は食材をできるだけ自給すると共に、昔から伝えられているさまざまな知恵を学ん

でいく必要があるのではないだろうか。

※ 井上の富士山五合目をガイドを希望される方は富士山五合目周辺公園利用協議会のHPまで（5月から10月まで）

E-mail [shinrinbunka@onshirin.jp](mailto:shinrinbunka@onshirin.jp)