

ユキザサ

Smilacina japonica

ユリ科

名前の由来

雪の結晶を思わせるような純白色の花と、笹に似た葉の形から由来する名前である。ゆでたときにアズキの匂いがし、多少甘味を感じることから小豆菜（アズキナ）と呼ばれることがある。漢字名：雪笹



ユキザサ

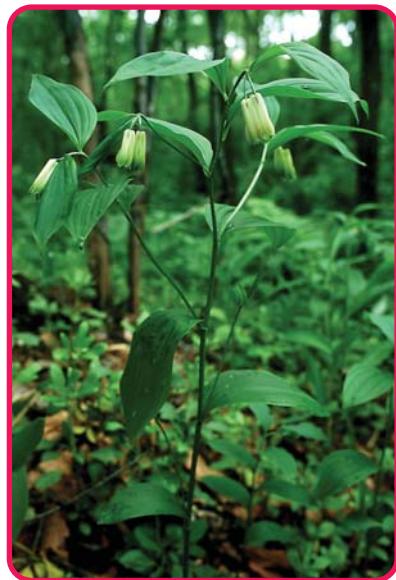
形態的特徴

高さ30~60cmで、茎の上部はやや斜め上方に傾いて伸び、また上部には軟毛が多く生える。葉は茎上に5~7枚つき、ササの葉のような橢円形で、表面の脈上と裏面全体に細かい

毛がある。花は白色で細かく、雪の結晶のような色と形で、茎の上部にまとまってつく（円錐花序）。

類似種と見分け方

オオアマドコロ、ホウチャクソウ（山菜採取時）。オオアマドコロの若芽は太く、無毛。また茎には稜角がある。ホウチャクソウの若芽にも似るが、この植物は有毒なので山菜として採取する際は注意が必要。ユキザサは全体に粗毛があり、茎は途中から分岐しない。また地下に横にのびる長い根茎がある。ホウチャクソウは茎が多少分岐することがあり、目立つ毛はなく、また横に走る根茎はないので、自信がないときは少し掘って根茎を見ると確実に見分けられる。



ホウチャクソウ。毒草。若芽が似ている
根茎は横に走らない



ユキザサの若芽は全体に粗毛が多い



山菜であるオオアマドコロの若芽は、太くて毛は生えない

生活サイクル

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開花期				■								
結実期							■					

生育環境・分布

平地～山地のやや湿った広葉樹林内で見られる。肥沃なところを好む。

分布：国外分布は、朝鮮、中国、ウスリー、アムール。

国内分布は、北海道から九州。

北海道内分布は、全道。

十勝地方では、平地～山地のやや湿った広葉樹林内で見られる。小さく群生する。



ユキザサ。湿った広葉樹林内で見られる

生活史

開花時期：5月下旬～7月上旬。 開花までの年数：不明。

寿命：多年草。

他生物との関わり

花には虫が訪れる。

魚類

興味深い話

■山菜としてはクセが無く、アク抜きを必要とせずどんな料理法にも用いることができる。さっとゆでて、おひたし、あえもの、油炒め、サラダにし、生のままでんぶらにしても美味しい。また若葉にはビタミンCが100gあたり80mgも含まれていて、山菜の中で最もビタミンCが豊富であるとされている。採取の際には、1ヵ所から多数取るのは控え、間引くよう少しづつ採取したい。

■根茎には薬効があり、日干しにして煎じて内服、外用し、頭痛、リューマチ、打撲傷、乳頭炎に用いるとよいという。

■十勝地方でのアイヌ語名は不明。

■他地方のアイヌ語ではユキザサ（の根）をペペロと呼ぶ。根を掘るとトロロ芋のような形をしている。それを洗って

からゆでて干し、手でもんで毛を取り、臼でつく。稗や粟、米のお粥に混ぜて魚油や獸脂を垂らして食べるといふ。また保存用に、ゆでた後乾燥させたといふ。



ユキザサ。つぼみ

底生動物

両生類
爬虫類

トンボ

チヨウ

樹木

(在来種)

(外来種)

哺乳類

(鳥辺類)

(草シタ力)



ユキザサの実



ユキザサの花。雪の結晶のよう

配慮事項

生育している環境全体が重要である。

参考文献

「北海道植物図譜」滝田謙譲 自費出版 2001

「日本の野生植物 草本I」佐竹義輔・大井次三郎 他 平凡社 1982

「新版 北海道山菜図鑑」佐藤孝夫・小林隆正・久保秀樹 亜璃西社 2002

「北海道薬草図鑑 野生編」山岸喬 北海道新聞社 1992

「森林で遊ぼうシリーズ3 おもしろい草花の話」北海道立林業試験場 北海道林業改良普及協会 1998

「山溪カラーナンバーキャンプ 山の植物誌」大場達之編 山と渓谷社 2000