

# オランダガラシ (クレソン)

*Nasturtium officinale*

アブラナ科

## 名前の由来

外国から入ってきたカラシナ（芥子菜）の意味。芥子菜は種子や葉に辛みがあるため。ミズガラシ、西洋ゼリとも呼ばれる。「クレソン」はフランス名である。英語名はWater-cress（ウォータークレス）。Cress（クレス）は英語でアブラナ科植物の総称。  
漢字名：和蘭(オランダ)芥子



オランダガラシ

## 形態的特徴

高さ20~70cmになり、全体無毛でやや光沢がある。通常、茎は這うように伸びながら枝分かれをして立ち上がる。根は水面下の泥の中に生えることが多いが、茎や葉の大半は水面上に出る。流れの速いところや湧水中では、茎や葉の全体を水中に沈めた状態で生育する場合もある（この状態を「沈水状態」、沈水状態の植物の形を「沈水形」という）。葉は羽状複葉で、1~5対の楕円形の小葉に分かれる。先端

の頂羽葉は他の小葉より若干大きく、沈水状態ではさらに大きい。花は白色で径4~5mm、花弁を4枚もち、茎上部に多数の花がまとまって総状につく。花後、弓形に湾曲した長さ1~1.5cmの細長いサヤ状の果実ができる。果実中の種子が熟すと、果実が茎に近いほうから裂けて種子が落ちる。

## 類似種と見分け方

オオバタネツケバナ。

オオバタネツケバナの葉はオランダガラシと同様、羽状複葉だが、先端の頂羽葉は他の小葉より特に大きい。また葉縁は、波状で不規則な大きな切れ込みが入ることで区別

できる。しかし両種は生育環境が同じなので、見間違いやすく、特に沈水状態では酷似する。オランダガラシの方が、まとまって群生している姿がよく見られる。



オランダガラシ。先端の小葉は他の葉と同じくらいの大きさ



類似種、オオバタネツケバナ。  
先端の小葉は他の葉よりはるかに大きい

## 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			■									

魚類

底生動物

両生類  
爬虫類

トンボ

チョウ

樹木

(在来種)  
草花

(外来種)  
草花

哺乳類

(水辺)  
鳥類

(草原・樹林)  
鳥類  
ワシ・タカ

## 生育環境・分布

河川や湧水のある水路に生育する。主にゆっくりとした流れのある、水温の低い水辺に群生し、しばしば大群落となる。

**分布：**国外分布は、ヨーロッパ、アジア。北米には帰化している。

国内分布は、日本全国。

北海道内分布は、全道の河川や湧水のある水路に見られる。十勝地方では、河川や湧水のある水路に見られる。帯広市周辺では、機関庫川や札内川河畔林内を流れる小水路などで群生しているのがよく見られる。



オランダガラシ。小水路で群生している

## 生活史

開花時期：6～8月

開花までの年数：不明

寿命：多年草。

## 他生物との関わり

花に蜜があり、昆虫（チョウ類など）が訪れる。また、オランダガラシなどの水辺の植物が生い茂っている場所は、水生動物のよい生息空間である。

## 興味深い話

■「クレソン」として知られる。辛味とほろ苦さがあり、肉料理の付け合せや天ぷら、おひたしなどにされる。北海道ではエキノコックスに汚染されている可能性があるため、食べる際は流水中でよく洗い加熱して調理したほうがよい。

■明治時代（西暦1868～1911年）に移入された。軽井沢などの外国人居留地で野菜として栽培されていたものが1870年代に野生化し、日本全国に広がったとされている。

■よく「清流に生える」と言われるが、清流だけでなく水温の低い水辺にも生える。したがって、オランダガラシが

生えているところが「清流である」とは限らない。

■中国では「西洋菜幹」という生薬名がつけられ、古くから咳止めや解熱の漢方薬として利用されている。

■ブラジルの薬局ではクレソンからつくられた咳止めシロップが大衆薬として認知されている。

■コップ等にさして水栽培できる。



オランダガラシ。まだ繁茂していない



オランダガラシ。大きな群落となっている

### 参考文献

「北海道帰化植物便覧」五十嵐博 北海道野生植物研究所 2001  
「日本植物誌」大井次三郎 至文堂 1965  
「日本水草図鑑」角野康郎 文一総合出版 1994  
「日本の野生植物-草本II-離弁花類」佐竹義輔・大井次三郎他 3名 平凡社 1982  
「図説 花と樹の大事典」木村陽二郎・植物文化研究会・雅麗柏書房 1996

「北海道植物図譜」滝田謙讓 自費出版 2001  
『植物雑学事典』（岡山理科大学 総合情報学部 生物地球システム学科 植物生態研究室）  
<http://had0.big.ous.ac.jp/~hada/plantsdic/zatsugakujiten.htm>  
『白岩先生の植物教室 ～四季に生きる草木と昆虫～』  
<http://www.kobe-c.ed.jp/shimin/shiraiwa/index.html>

魚類

底生動物

両生虫類

トンボ

チョウ

樹木

(在来種) 草花

(外来種) 草花

哺乳類

(鳥水辺) 類

(葦原シタカ) 鳥類