

ユキザサ

Smilacina japonica

ユリ科



ユキザサ

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、多少甘味も感じることから小豆菜（アズキナ）と呼ばれることもある。漢字名：雪笹

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、ササの葉のような楕円形で、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。



ユキザサの若芽は全体に粗毛が多い



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



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					■							

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

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。

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、生のままてんぷ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、間引くよう少しずつ採取したい。

■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、リュウマチ、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、白でつく。稗や粟、米のお粥に混ぜて魚油や獣脂を垂らして食べるという。また保存用に、ゆでた後乾燥させたという。



ユキザサ。つぼみ



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

「山溪カラー名鑑 山の植物誌」 大場達之編 山と溪谷社 2000

魚類

底生動物

両生類
爬虫類

トンボ

チョウ

樹木

(草花)
在来種

(草花)
外来種

哺乳類

(鳥類)
水辺

(鳥類)
草原・樹林
ワシ・タカ