

# エゾイラクサ

*Urtica platyphylla*

イラクサ科



エゾイラクサ

## 名前の由来

北海道に多く見られ、茎や葉に細く毛のような刺があり、さされるとかゆみを伴った激痛を感じることから名付けられた。またイラクサは蕁麻草（ジンマダグサ）とも書き、蕁麻疹（ジンマシン）の語源になっているという説もある。別名イタイタグサ（痛痛草）とも言い語源は同様、また花言葉は「中傷」「意地悪な君」であり、この植物の刺にさされるといかに痛いかがよくわかる。

漢字名：蝦夷刺草（蝦夷蕁麻）

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）  
鳥類  
（シタカ）  
樹林

## 形態的特徴

高さ50～200cmで、茎や葉に触ると痛い刺毛がある。葉は卵状の楕円形で基部は心形～円形、葉の縁には粗い鋸歯がある。葉は対生し、2枚が茎に向かい合うようにつく。花は緑白色で小さく、葉のつけ根（葉腋）からのびる柄上に

まとまって多数つく。雌雄異株で、稀に同株のものもある。雄花は雄しべが4本と花被片が4個あり、雌花は中心に雌しべがあり花被片は4個であるが、内側の2個が大きくなって果実を包む。

## 類似種と見分け方

ホソバイラクサ、コバノイラクサ、ムカゴイラクサ。

ホソバイラクサ、コバノイラクサは、葉の根元にある托葉が4枚に対して、エゾイラクサでは2枚ずつが合着して2枚

になっているのが特徴。ムカゴイラクサの葉は一枚ずつ互い違いに出て、葉の根元に薄茶色で球形のむかごをつける。



エゾイラクサ。花



エゾイラクサ。托葉が4枚の葉の下に見える



ムカゴイラクサ。茶色で球状のむかごが見える



ムカゴイラクサ。葉が互生する

## 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

低地～山地や沢沿いの湿地、湿原の縁など湿った所に生育し、よく大きな群落をつくる。

**分布：**千島、樺太、シベリア東部、カムチャツカに分布する。

国内分布は、北海道、本州中部以北。

北海道内分布は全道。

十勝地方では、湿った広葉樹林内や沢沿いに普通に見られる。しばしば群生する。

## 生活史

**開花時期：**7月中旬～9月中旬

**開花までの年数：**不明

**寿命：**多年草。

## 他生物との関わり

クジャクチョウ、アカタテハ、アカマダラなどの蝶の幼虫の食草となっている。



エゾイラクサ。出たばかりの若芽。山菜として食される。



アカタテハ。幼虫時、エゾイラクサを食草とする  
(標本-吉原利之氏所蔵)

## 興味深い話

■イラクサのトゲに刺されると、虫に刺されたように痛くなるのは、トゲに蟻酸が含まれているからで、ゆでるとなくなる。また成長して、枯れかけの頃になるとトゲはすっかりなくなる。

■十勝地方のアイヌ語では「モセ」といい、ムカゴイラクサは「カパイ」という。

■アイヌの人たちはこの枯れたエゾイラクサを刈り取り、

その内皮から繊維をとって糸（ハイ）にし、衣服を織ったという。イラクサで織られた衣服は、水にも火にも強く強靱で、色は白く柔らかで手ざわりも良く、上質な草皮衣とされていた。

■若芽や若い茎が山菜として用いられ、ゆでて水にさらしておひたしやあえものにしたたり、油炒めや煮物にしてもいい。



エゾイラクサ。群生している様子



エゾイラクサの実

## 配慮事項

特になし。

### 参考文献

「改訂版 牧野新日本植物図鑑」牧野富太郎 北隆館 1989  
「北海道植物図譜」滝田謙讓 自費出版 2001  
「日本の野生植物 草本II」佐竹義輔・大井次三郎 他 平凡社 1982  
「北見の蝶」木村辰正 北見市教育委員会 1994

「アイヌ植物誌」福岡イト子 草風館 1995  
「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  
「アイヌ語で自然かんさつ図鑑」帯広百年記念館（編）、内田祐一・池田亨嘉、帯広百年記念館友の会 2004

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・タカ) 鳥類  
樹林