

# 里山だより

No.22  
2024年 早春



2024.2.16 石の寝屋緑地内

## スイバ (酸い葉)

ナデシコ目タデ科ギシギシ属 (スイバ属)  
学名 Rumex acetosa  
花期 5-8月 多年草

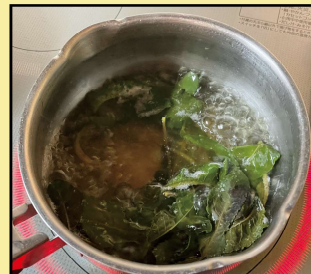
北半球に広く自生。日本では北海道から九州で道ばた、田畑のあぜなどでよく見かける。  
地下茎は短く太い。雌雄異株。

## スイバ (酸い葉) でごはんを炊いてみた

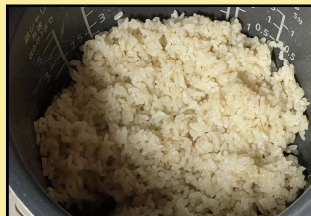
紅くなった葉でご飯をたくと。うっすら桜色で春を先取りした感じ  
でいいわよ！とボランティアスタッフに教えてもらったことが  
きっかけで実際に炊いてみました。  
食べ方を調べてみると、酸い葉というだけあってジャムにしたり  
お浸しや煮物にといった記事や動画などが多数。  
古くは食用のほかにも薬用にも使われていたようです。



①昼夜の温度差が大きくなった時に紅葉するため、冬の時期ならではの紅い葉を採取。  
・・・結論的には、表も裏ももっと紅く色づいた葉を採取した方がよかったです。



②葉を洗い煮出す。  
やっぱり・・・思ったほど汁が紅くならなかったなあ・・・というより緑色だな・・・



③炊きあがり。  
うっすら緑色・・・そりゃそうか。味はうっすら酸味あり。  
結局物足りないので塩を少し足して食べる。普通に美味しいけど桜色ごはんからは程遠い。失敗?!



④翌朝、残ったご飯を食べようと炊飯器をあけると(保温したまま)うっすらピンク色になってる??理由はよくわかりません。  
来年は、もっと紅い葉をもう少し量を増やして炊いてみよう!

### よく似た植物

スイバ	ギシギシ
タデ科ギシギシ (スイバ) 属 ・ 多年草	
雌雄異株	雌雄同株
全体的に赤み	全体的に濃い緑色
葉がやや小さめ 矢じりのような形状	葉が大きめ 長い楕円形
葉のフチが平らなことが多い	葉のフチが波打っていることが多い
上部の葉は茎を抱えるように生える	上部の葉であっても葉の付け根がくっきり

スイバの葉が冬に紅くなる理由は  
①アントシアニンという色素  
②熱線の反射  
③虫に食べられないように進化  
などと考えられているが、いずれもメカニズムは完全に解明されていない自然界の謎。