

# 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。

### 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。

淡路島公園・あわじ石の寝屋緑地管理事務所  
☎ 0799-72-5377

## 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ようだ。



- 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。普通におい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!