

レンゲ育成のヒント

—スギナとの協調性—

平成29(2017)年4月



日本レンゲの会事務局

レンゲ育成のヒント

—スギナとの協調性—

平成29(2017)年4月

日本レンゲの会事務局

日本レンゲの会事務局は、ここ4、5年をかけて、学校園や試験地や会員の鉢植えなど様々な形でレンゲの育成を調べて来ました。私たちの会は学術的な基盤はないのですが、長年レンゲに係わって蓄積した現場経験と、各土地のレンゲ栽培の様子からある程度のレンゲ育成の傾向を捉えるが出来ました。

2年前に皆様にご紹介した「レンゲに親近性のある植物」では、レンゲとその他の草5種(①アメリカフウロ、②ハコベ、③オオイヌノフグリ、④ヒメオドリコソウ、⑤カラスノエンドウ)を取り上げました。

その中では、レンゲの育成の性質をお知らせし、またレンゲ栽培2年目の不思議では、このレンゲとレンゲ親近性植物の試練を乗り越えれば、他の草との生存競争にレンゲが勝って、その翌年からは徐々にレンゲが畑一面に生い茂ることを知らせしております。

これは20年以上前に大阪府高槻市三島江の農家の方々にお聞きした事が経験になっていました。この三島江の先人は淀川の氾濫で砂が流れ込んだ農地にレンゲを10年間も撒き続けて、元の農地から10cm以上も土が盛り上がったという話を聞いております。これが正にレンゲの緑肥による土地改良の実例でした。

日本レンゲの会では、会員の皆様からのお便りや現地の視察で、ある所では毎年同じように花が咲き、ある所ではほとんど花が咲かないという現象を確認しておりましたので、これを何とかしなければという思いで、今回、「レンゲ育成のヒント」として、レンゲ育成のノウハウを皆様にご報告することにしました。

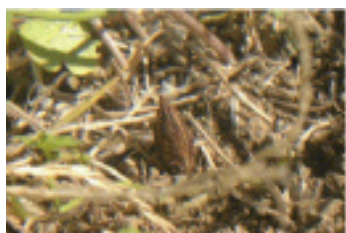
会員の皆様のレンゲ栽培の手助けになれば良いと思っています。

【レンゲに手を掛けない】

まず、レンゲの性質についてご紹介します。

それは“レンゲに手を掛けない”という事です。

畑栽培のレンゲでは広い土地に植えられていますので、そういう所ではこの現象はないと言いたいのですが、今年の「道の駅富楽里とみやま・ハイウェイオアシス富楽里」(千葉県南房総市二部1900)では面白い状況がありました。



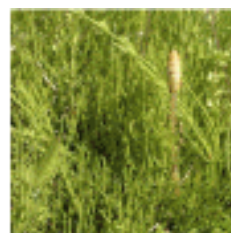
2月のスギナ



3月のスギナ



3月末のスギナ



4月初めのスギナ

この“富楽里とみやま”では今年になってスギナの群生がレンゲを覆うようになったので、職員の皆さん総出で群生スギナを刈り取ったそうです。

日本レンゲの会では4月15、16日と当地のレンゲまつりに参加しました。

ところが、そのスギナを刈り取ったところだけレンゲが咲いていませんでした。いろいろ調べた所、やはりここもレンゲに手を掛けたのが原因だったという事が分かりました。

日本レンゲの会では「雑草」という言い方をしません。「他の草」と呼んでいます。これは昭和天皇もそう呼ばれていたという事を当時の侍従長さんが言っていました。

“その他の草”の代表であるスギナは根が深く中々駆除できないので、土地を守る人たちにとってはとても厄介な“雑草”になっています。

しかし、このスギナにこんなに沢山の効用があることを、ここでお知らせします。

驚き！スギナはこんなに役に立つの！？意外なスギナの利用方法



(出典) ja.wikipedia.org

【スギナって何？】

スギナは、シダ植物門トクサ綱トクサ目トクサ科トクサ属の植物の1種。

(出典) [御所にも春が… “つくし”発見！ | テプテプワイフのブログ](#)

日本に生育するトクサ類では最も小柄である。 (出典) [お寺のためきの独り言 土筆\(つくし\)](#)
浅い地下に地下茎を伸ばしてよく繁茂する。

(出典) [517 スギナ\(ツクシ\) \(生物学\) - 四季折々のお花さんたち - Yahoo!ブログ](#)

生育には湿気の多い土壤が適しているが、畑地にも生え、難防除雑草である。

(出典) [つくし\(スギナ\)](#)

その栄養茎をスギナ、孢子茎をツクシ(土筆)と呼び、ツクシの方は食用とされる。

(出典) [春だ！ツクシは雑草だ！庭に生えたら、採り尽くして食べてしまおう！！2015-3-27-](#)

[名古屋 市守山区のエクステリア・外構・庭 | 柴垣グリーンテック](#)

根が深いことから「地獄草」の別名を持つ。

(出典) [スギナは「地獄草」ともいわれる難防除雑草 今年も格闘が始まりましたはなまる学習教室](#)

[ブウリブログ](#)

農業上はなかなかしつこい雑草である

(出典) [ツクシは誰の子スギナの子 - ばいのばいのばい - Yahoo!ブログ](#)

しかし、特にツクシがその姿のかわいらしさが愛でられることが多い。

(出典) [2013/03/19 日記 土筆 - 菜花亭日乗](#)

春の風物詩として春の野を描く際には必ずと言って良いほど描かれる。

(出典) [スギナ : 杉菜 or ツクシ: 土筆](#)

栄養茎の全草を乾燥させたものは生薬名を問荆（もんけい）といい利尿作用がある。

(出典)[2015/03/30 日記 土筆 - 菜花亭日乗](#)

生薬としてのスギナの効用は古くから伝承されていましたが、近年、花粉症対策としての効能があるとの発表があり、注目が集まっています

(出典)[スギナエキス](#)

ただし、この効能は公的に認められているわけではなく、ヒトでの信頼のおける有効性および安全性を示すデータではありません。

(出典)[半農半漁人 雑学](#)

=①スギナは食べられる！=

【スギナたっぷり佃煮】



(出典)[ss.st スギナの生姜たっぷり佃煮](#)

アトピーに効果抜群らしい万能薬！スギナ。

春先に畑の横で獲れた柔らかい新芽を佃煮にしました。

【材料】

スギナ 50g くらい

☆めんつゆ 大さじ 2

☆しょうが 1 かけ

☆醤油 小さじ 2

お酒 大さじ 2

ごま 大さじ 2

ごま油 大さじ 1

スギナは結構堅いので、柔らかそうな新芽を使います。

お好みでしらすや鰹節などを加えてもおいしいです。

ミネラルがほうれん草の カルシウム 155 倍、カリウム 5 倍、マグネシウム 3 倍！！アトピーやその他病気に効くらしい…と本で読んで食べるしかないなあ♪と作ってみました。なかなか美味しいです。

(出典)<http://ss.st/tTkF>

【スギナの天ぷら】



(出典)blog.goo.ne.jp スギナの天ぷら

今年初挑戦は、スギナ。

そう、春の野草料理の定番、土筆（つくし）はこいつの胞子茎。

去年までは草抜きの難敵、今年は食べ物。

見る目を変えると家の周りは宝物だらけです。

タラの芽などと一緒に天ぷらにいただきました。

サクサクとした食感は舌に楽しい感じですが、特段味や香りにすぐれているわけではありません。

ただ、凄い薬効があると書いている blog が結構見つかります。

体にいいのかしら・・・？

<http://blog.goo.ne.jp/oki-shimanagashi/e/d6121200129251d5c7f870a948723954>

【スギナのおからケーキ】



(出典)cookpad.com [スギナのおからケーキ](#)

健康にも美容にも抜群といわれるスギナ。春にはいっぱい生えてきます。乾燥させて、ミルサーにかけた粉末を使用します。

【買い物追加リスト】

材料 (一升炊き厚さ 3 c m)

卵 3 個

砂糖 60 g

牛乳または水 160 c c

おからパウダー 40 g

スギナ粉末 20 g

■以上だいたいの分量で大丈夫です。

■おからパウダー使用しない場合は生おから 200 g ぐらいで、水と牛乳抜いてください。

■卵の泡を消してしまった場合、ベーキングパウダー 5 g とホットケーキミックス 100 g を牛乳または豆乳または水 70cc を混ぜて追加すれば大丈夫です。

<http://cookpad.com/recipe/1340136>

【スギナの卵とじ】



(出典)cookpad.com [スギナの卵とじ](#)

ほろ苦い味があとをひく、大人の味です。
お酒のアテやお弁当に美味しいですよ。

【材料】

スギナ 5本
卵 2個
サラダ油 おおさじ 1
塩こしょう 適量

<http://cookpad.com/recipe/3101474>

【スギナの Pasta】



(出典) ameblo.jp スギナの Pasta

まず麺を鍋で茹でる。茹で上がる間、中華なべで今が旬のタマネギ半個を、透きとおるまで炒めめます。炒めたら今度はお湯を差して煮込み、煮立ったら、適当に切ったナスを放り込んでトロトロになるまでいっしょに煮込みます。味付けはバルサミコとジャコで。これがソースです。Pastaの茹で汁はいい塩味なので、これも常套どおりに調味料代わりに(少量ね)。麺が茹であがったら、お湯を切り、粉にしたスギナを麺にまぶします。先のタマネギとナスのソースを麺にかけ、よくあえます。皿に盛ったら、干したスギナを麺の上に飾ってフィニッシュです。

<http://ss.st/rAWy>

【スギナごはん】



(出典) natural-grass-k.ocnk.net スギナごはん

【材料】

スギナ (ひと握み)
白ごま (適量)
塩 (適量)

- ①料理に使うスギナは、大きく生長していない若芽を使います。
- ②沸騰したお湯で 30 秒ほど茹でます。茹でたら、さっと水で冷やします。(色をきれいにするため)
- ③スギナを細かく刻みます。*ゴワゴワした食感をなくすため、できるだけ細かく刻むのがポイントです。

④炊いたご飯に混ぜます。お好みでゴマや塩で味付けします。良い香りの、目にも鮮やかスギナごはんの完成です!!

(出典 <http://ss.st/ij7R> [YouTube 業務用ミル | スギナ粉末\(パウダー\)の作り方](#))

=②スギナは野草茶にできる！=

【すぎな茶】

すぎな茶



国産スギナ100%の最高級健康茶。
成分濃厚な煮だしタイプ。

(出典) [スギナ茶 作り方 効能](#)

スギナはれっきとした薬草で漢方では生薬名を問荆(もんけい)と呼ばれています。

スギナ茶には多くの効能があります。

【効能】

ガン予防、糖尿病、肝臓予防、骨粗しょう病予防、アトピー性皮膚炎改善、便秘改善、高血圧の予防

(出典) [スギナ茶 作り方 効能](#)

【注意】

効能は公的に認められているわけではなく、ヒトでの信頼のおける有効性および安全性を示すデータはありません。

【主な成分】

サポニン、葉緑素、ケイ素、カルシウム、カリウム つくしは日本でも食べられており、スギナは製薬として日本だけではなく多くの国で民間療法に用いられています。

(出典) [2014年12月03日 : かみふたまた](#)

ドイツの「神の薬局より送られた健康」という文献には、

『スギナには、あらゆる病気、ガン性腫瘍にさえ効果がある。スギナのお茶を長期服用することで、悪性の腫瘍の成長を阻止し、ついにはそれを壊してしまう。肛門ポリープや滑液のう炎も同様に消失する。この場合には蒸気湿布と腰湯の併用が良い』

と書かれている程で、世界中で薬草として用いられています。

(出典) [自然コレクション](#)

【注意】

効能は公的に認められているわけではなく、ヒトでの信頼の置ける有効性および安全性を示すデータはありません。

スギナ茶には、ガンに対しての高い予防効果、葉緑素によるコレステロール値の低下や殺菌など様々な効能が期待できます。

他にもケイ素による血液中の酸素を補給する作用やコレステロールの吸着を抑制する効能などがあります。

(出典) [スギナ茶 - 健康茶カタログ](#)

【注意】

効能は公的に認められているわけではなく、ヒトでの信頼のおける有効性および安全性を示すデータはありません。

スギナ茶は、排尿のトラブルを改善し利尿作用もあります。

利尿作用により、むくみの解消が期待できます。

また、カルシウムや、カリウムが豊富に含まれており、体内のナトリウムを排出し、結果として、水分代謝が活発になることが期待できます。

(出典) [癒しの茎 スギナ茶\(ホーステイル\) - 健茶薬醍醐 平井店](#)

【注意】

効能は公的に認められているわけではなく、ヒトでの信頼の置ける有効性および安全性を示すデータはありません。

(出典) www.kenkou-star.com [スギナ茶の作り方](#)

4～7月に茎を取って水洗いし、日干しで乾燥させます。

※どこにでも生えているものですが、農薬や除草剤などがかかっているか注意しましょう。

水1リットルとスギナ茶大さじ1～2杯をやかんに入れ、火にかける。沸騰したらとろ火で7,8分煮詰めて出来上がりです。

※熱湯で長時間煎じると有効成分のケイ素が消滅してしまうので注意しましょう。

※作り置きしないで、毎日新しいスギナ茶を作る方がお勧めです。 <http://ss.st/j45W>

＝③スギナは薬になる！＝

スギナを干して煎じたものは、薬用に使われます。この場合の煎じるは、野草茶のように急須に熱湯入れて数分ではありません。鍋でコトコト煮詰めていくのです。漢方の煎じ薬です。

解熱、鎮咳、利尿の作用があり、腎臓の病気、膀胱の病気、結石、むくみ、リウマチに効くと言われています。

【注意】

効能は公的に認められているわけではなく、ヒトでの信頼の置ける有効性および安全性を示すデータはありません。薬用は服用によるものばかりではありません。

生の葉の汁はウルシかぶれの薬として有名です。ウルシじゃなくてもかぶれや湿疹にも塗ると良いらしいです。

(出典) [WikiCookRecipe 日記: 畑の嫌われ者スギナは、こんなに役に立つ!](#)

【注意】

効能は公的に認められているわけではなく、ヒトでの信頼の置ける有効性および安全性を示すデータはありません。

【スギナの湿布】

濃く煎じた汁を用いて湿布する。または、生のスギナをすり潰してドロドロにし、直接患部に貼る。吹出物やかさぶたなどは、煎じた汁で洗うだけでも良いそうです。

(出典) [\(2 ページ目\)ガンに効く雑草!? 魔女が解説、驚異の「スギナ」パワー!! | TOCANA](#)

【注意】

効能は公的に認められているわけではなく、ヒトでの信頼のおける有効性および安全性を示すデータはありません。

＝④スギナは化粧品材料になる！＝

【スギナ化粧水】



(出典)blogs.yahoo.co.jp [スギナ化粧水](#)

スギナ2.3本、尿素ほんの一つまみ、グリセリン5cc、水100cc、水晶、またはトルマリンスギナを水で煮だします。沸騰して5分ぐらい煮た後、冷ましておきます。

スギナを取り出し、尿素、グリセリンを入れてかき混ぜ容器に入れます。その中に、水晶やトルマリンを入れます。冷蔵庫に入れて一週間以内に使いきること。

トルマリンや水晶を入れると波動が上がります、長持ちするようです。入れた方が、肌にも良いみたいです。いろんな化粧水を使ってきましたが、私はこの手作り化粧水が一番しっとりして、肌にあっています。娘も、「肌がカサカサなのが治った！」と喜んでいます。

(出典)<http://ss.st/wJ32>

【すぎな水】

(出典)[すぎな水](#)



【原材料】

スギナ……………小田原市、ほか。除草剤など一切散布していません。

焼酎……………(株)角谷文治郎商店 国産有機米原料の米焼酎乙類

水……………精製水

グリセリン……………ヤシ油が原料

【作り方】

(出典)[すぎな水 アナクラ 安全な食べものネットワーク Alter\[オルター\]](#)

アルデバラン(株)において委託製造しています。

採取したスギナを焼酎に1年漬けたのち、水とグリセリンを調合します。作り方は簡単ですので、ご自分でもお作りになってみると楽しいですよ。

ご使用に際して、雑菌が繁殖しないよう、ビンの口が手のひらに接触しないようにふり出してお使いください。冷暗所保管。開栓後は冷蔵庫に入れて、なるべく早く使い切ってください。

スギナ水は男性のひげそり後のアフターシェーブローションとして。また夏には子どものあせもや日焼けのあとにと全身ローションとして使えます。にきびや吹き出物が出来やすい脂性の肌質、カサカサした乾燥肌など、どんな肌のトラブルにも驚くほど効果的なのが、すぎなの化粧水です。かゆみを抑えるタンニンを含むほか、皮膚をひきしめるなど、すぎな水の効果は実に多彩です。肌がしっとりすべすべに。

【注意】

効能は公的に認められているわけではなく、ヒトでの信頼のおける有効性および安全性を示すデータはありません。

＝⑤スギナはうどんこ病の殺菌剤になる！＝

【スギナ液の効用・効果】

強力な殺菌効果があり、初期のうどんこ病の他、サビ病、ベト病を予防します。

具体的には、うどんこ病が多発するウリ科、特にカボチャ、キュウリ。赤さび病が発生する殆どの野菜、白さび病が発生するアブラナ科の野菜、またべと病が発生し易いアブラナ科、ウリ科の野菜に効果があります。こうした病気が発生し易い梅雨入り直前などに念入りに吹きかけてあげましょう。

(出典) [スギナ液の簡単な作り方:家庭菜園、家庭農園で作る野菜のおいしい・上手な作り方・育て方](#)

【スギナ液の作り方】



(出典) ikiyasai.seesaa.net [うどんこ病対策 スギナ液の作り方](#)

①収穫したスギナの葉茎を天日で1週間ほど干して乾燥させる。

スギナの殺菌成分を凝縮するためです。

②この乾燥スギナ5～7gを水1ℓで5分程度煮て煮汁を冷ます。

③この冷めた煮汁に石鹼5gを溶かして良く攪拌します。

石鹼を入れる理由は展着剤の代用のためです。

④この③を粗めのフキン等でろ過したらスギナ液の完成です。

以上がスギナの効用です。沢山ありましたね。土地を耕す人たちには厄介な草ですが、こうしてみると、なかなか味のある草と言えるのではないのでしょうか。

.....

これらから考えるとレンゲの茎と花同士も生存競争をやっているみたいで、強い立ち上がりのレンゲが主なレンゲの形を作って、それに負けるレンゲは横に伸びてくねって他の強いレンゲの茎がない所で再び立ち上がっているようです。

レンゲにはこのような性質がありますので、皆様のご参考にしてください。

.....



それでは本題に戻ります。

千葉の道の駅富楽里の田ではスギナの刈り取りが、レンゲ育成の失敗の原因になったのですが、鉢植えの場合は、てき面にレンゲの自立性が現れますので、以下に鉢植えの注意点をお知らせします。

鉢植えでは水やりが必要です。大体1週に1回は最低水やりしなければレンゲは萎れてしまいます。これもレンゲ生育の時期によるのです。最初の二つ葉、三つ葉の頃はそんなに頻繁に水やりは必要ないですが、1月を越えて2月か3月になってレンゲの葉は五つ葉、七つ葉の頃は、水やりを欠かすとレンゲは萎れます。さらに九つ葉、十一葉になると茎は伸び続けて、階段状に枝分かれし、この階層が6つくらいになると、それぞれの階層で花のつぼみが出て、4月下旬から5月上旬の花咲きを待ちます。

五つ葉、七つ葉の頃のレンゲは、グターッと鉢の縁に垂れ下がってしまいますので、それを人間の手で掻き上げてやると、どういう訳か、その後のレンゲの生える形が崩れて来るのです。

試験的に鉢の数を増やして、手を掛けないものと、手を掛けたものを比べてみたのですが、レンゲは萎れても手を掛けないで、ただ水やりだけをした方が、その後4月上旬までのレンゲの生育の形が整うのです。このことを私どもは“レンゲの自立性”と言っています。

これとは違って、畑のレンゲでは水やりも必要ありません。砂を混ぜたレンゲの種を1反に3kg袋1個の割合で蒔くだけで良いのです。

昔の農家ではレンゲは最初の2、3年だけ種を蒔いて、その後は何もしないでレンゲの花を咲かせていました。主は稲作ですから、そんなにレンゲに手を掛けられないですよ。

手がかからない事が、レンゲの緑肥・飼料の用途の外に、その簡易さでレンゲが植え付けられた要因になっていたと思われます。

鉢植えのレンゲの4、5月の花咲き具合を写真で以下にご紹介します。これは先程ご説明しました鉢植えの“手かけレンゲ”のくねくね形のもので。



【レンゲ育成のポイント】

1. 田でも鉢植えでも、レンゲに手を掛けない事
2. 9月中旬に鉢植したレンゲの水やりは、1、2、3月頃になったら1週1回くらい。
3. レンゲの自立性を尊重する事。萎れて絡まっても手を掛けない事。
4. 根粒菌が根の周りの空気から窒素を固定するので、レンゲの種蒔き時期と発芽から3週間位は特に水に浸かるのを嫌うので、水をはかせる事。
5. 田のレンゲには適当な排水箇所(溝斬り)を設ける事(写真参照)。

【レンゲの“その他の草”除去の仕組み】

レンゲの特徴として、初年度成功、2、3年目失敗。これに懲りずに続けると4年目辺りからは連続開花の大成功となります。この性質は、レンゲの根に根粒菌の作用によって根粒が作られ、そこから土中に亜硝酸態（ HNO_3 ）が流れ込んで、この亜硝酸態が“他の草”の発芽を抑制させて、結果的にレンゲの除草効果が発揮されるという仕組みになっています。

【出典紹介】

スギナのすべて <https://matome.naver.jp/odai/2143039625599626701>

レンゲの花飾り、Uチューブ <https://www.youtube.com/watch?v=7SMCbXjAyjI>



溝斬り



富楽里のレンゲ田



道路沿いのレンゲ田



田圃のさざ波



広～いレンゲ田



子どもとお婆ちゃん



ミツバチは何処？



レンゲ田の少女



見学の人たち



見学の親子たち



道の駅・富楽里ふらり



鯉のぼりと岩井の町

写真は今年の「道の駅富楽里とみやま・ハイウェイオアシス富楽里」のレンゲ田圃の様子です。