

春の七草・秋の七草

春の七草

七つの草を初めに選んだとされているのは、室町時代に源氏物語の注釈書の「河海抄」（かかいしょう）を著した四辻善成（よつつじ よしなり）です。全 20 巻の中の 13 巻「若菜」の注釈に「若菜まいる」の行事を 12 種の植物を合わせて羹（羹＝野菜を煮て作ったとろみのある汁）にしたと書いています。その 12 種は『若菜、薺、苜（チシャ）、芹、蔘、薺（ナズナ）、葵（フエアオイ）蓬、水蓼（ヤナギタデの変種）、水雲（スイウン＝もずく）、芝（シ＝靈芝）、菘（スウ＝蕪のことらしい）』です。しかし歌の作者は不明ですが、その後 歌道師範家として名高い冷泉家に次のような歌が伝えられました。

「せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ 春の七草」

日本原産の野菜は極めて少なく、セリ、ミズナ、ツルナ、フキ、ニラ、ミョウガ、ウド、ミツバ、ヤマイモ等のほとんどは菜です。菜とは「草や茎を食べられるもの草本」を示します。数ある若菜の中でもとりわけ芹は日本の栽培史上最も古く栄養価の高い野菜の一つで、今日までほとんど改良の手が加えられていない昔のままの姿を持つ数少ない貴重な植物です。万葉人は、冬枯れの野菜不足の時期に、萌えだしたばかりの野草を摘み集めて、栄養を摂っていたのでしょう。さぞかし春の到来を待ち望んでいたと思われます。

証まれている植物	現在の植物	写真
セリ	セリ	 <p>左から 名札順</p> <p>スズナ ハコベラ タビラコ スズシロ ゴギョウ セリ スズシロ</p>
ナズナ	ナズナ＝ペンペン草	
ゴギョウ	ハハコグサ	
ハコベラ	ハコベ	
ほとけのざ	タビラコ	
スズナ	カブ	
スズシロ	ダイコン	

写真提供：東京都墨田区 向島百花園

サクラの開花予報を出し、農業気象研究等で著名な大後美保氏は栄養補給の点から近代七草には「三つ葉 春菊 レタス キャベツ セロリ ほうれん草 葱」を提唱しておられます。しかし栄養面では良いとしても、歌としてはどうい「春の七草」の歌には敵わないように思います。

秋の七草

万葉集巻 8-1583 で山上憶良が次のように詠んでいます。

「秋の野に 咲きたる花を ゆびおりかき散ふれば 七種（ななくさ）の花
萩の花 尾花葛花 なでしこの花 女郎花 また藤袴 朝貌（あさがほ）の花」

以来秋の七草といえは、この歌の通りに選定されています。秋の七草は、巡りゆく自然の美しさを愛でたものでしょう。

萩	尾花	葛	なでしこ	女郎花	藤袴	朝貌
ハギ	ススキ	クズ	カワラナデシコ	オミナエシ	フジバカマ	キキョウ
						