年別活動内容　【2025年（令和7年）】

協議会の総会は3月12日に開催され、会長から「植生観察会は10年が経過し一定のデータが蓄積されたことから報告書としてのとりまとめを」とのあいさつがありました。委員からは、報告書に対する意見や要望をはじめ、「活動PRのための新たな媒体の検討」「野生生物の住環境の観点から老齢過熟木の取り扱い」などの意見があり、活動内容や今後の取組が確認されました。

これまで実施してきた植生観察会を今年度は「植生調査」として、一般公募はせず協議会メンバーのみで春は5月21日、夏は7月9日に実施しました（予定していた秋の調査は中止）。

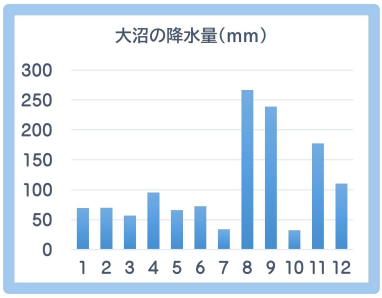
春の調査

＜オオバミゾホオズキ＞
葉が大きく、果実がホオズキ（酸漿）に似ていることから「大葉溝酸漿」と書きます。ただしホオズキのように赤く丸い実はつけません。

夏の調査

＜7月9日＞
調査終了後、下山途中から突然、雲が現れ、湖畔上空を覆い流れるように南の空に消えた。

木村　記



※平均気温と日照時間のグラフは、参考値として近隣の森町のデータを記載した

＜当年度調査で新たに確認された植物＞

オオバミゾホオズキ

【この年の日本（北日本）の天候】　～気象庁の報道発表資料より抜粋～

＜この年の特徴＞
暖かい空気に覆われやすかったため年平均気温はかなり高く、全国的にも高気圧に覆われやすく晴れた日が多かった。

＜北日本の概況＞
冬：　冬型の気圧配置の影響や高気圧に覆われて晴れの日が多く、降水量はかなり少なく日照時間はかなり多かった。
春：　暖かい空気に覆われやすかったため、気温はかなり高かった。
夏：　平均気温はかなり高く、統計開始以降、夏として1位の高温となった。
秋：　秋の前半を中心に偏西風が北に偏って流れやすく暖かい空気に覆われやすかったため平均気温はかなり高かった。日照時間もかなり多かった。

吉野山で見られる植物の紹介＜草本類＞

多年草　1年草　2年草　その他

アオミズ

【イラクサ科ミズ属】
茎に多くの水分を含み、多汁で柔らかい。同属のミズに比べ草全体が緑色で葉の先端が尖り、粗い鋸歯をもつ。ほぼ毎年確認。

アカザ

【ヒユ科アカザ属】
新芽が赤いから「アカザ」。白いのは「シロザ」。古くから食用雑草、民間薬として利用されている。2019年に新たに確認。

アカソ

【イラクサ科ヤブマオ属】
葉先は3枚で尾状に伸び、中央の裂片は細長く尖る。夏に尾状の花序を形成。茎は分枝せず斜上する。また、茎と葉柄は赤みを帯びる。

アカツメクサ

【マメ科シャジクソウ属】
ムラサキツメクサの和名。マーガレットとともに、デンマークの国花。「詰草」はガラス製品が輸入された際の緩衝材で使用されていた。

アカバナ

【アカバナ科アカバナ属】
花が終わる夏頃から葉や茎が赤くなることに由来。春の若い葉が食用となるため「赤葉菜」とする説もある。花は淡紅白色～紅色。

アキカラマツ

【キンポウゲ科カラマツソウ属】
カラマツの葉のような黄緑色の花が咲く。別名はタカトグサ(高遠草)。腹痛などの薬草として用いられていた。

アキタブキ

【キク科フキ属】
フキの亜種で、岩手県以北に自生。和名の由来は秋田に自生していたことから。足寄町螺湾川に自生するラワンブキはこの一種。

アキノウナギツカミ

【タデ科イヌタデ属】
茎に生える棘がウナギでさえ捕まえられそうとの由来。茎に下向きの刺毛。葉は矢じり形で茎を抱く。2018年のみ確認。

アキノキリンソウ

【キク科アキノキリンソウ属】
別種のキリンソウと花の様子が似ていることに由来。ローマ時代は万能の薬草として傷薬などに用いられていた。2015年のみで確認。

アブラガヤ

【カヤツリグサ科アブラガヤ属】 大きな株を作る。和名は「油ガヤ」で、穂の色が油っぽいことに由来。花序は茎頂や葉腋から出て数回分枝する。2018年のみ。

アメリカオニアザミ

【キク科アザミ属】
日本に分布しない外来種。アメリカからの輸入穀物に混入し持ち込まれた。茎や葉に鋭い棘を持つ。種子は綿毛で拡散する。

アメリカヤマゴボウ

【ヤマゴボウ科ヤマゴボウ属】 熟した果実をつぶすと赤紫色の果汁が出て衣服につくと落ちづらい。全草有毒。別名「ヨウシュヤマゴボウ」。北アメリカ原産。

イケマ

【キョウチクトウ科イケマ属】
根にはアルカロイドを含んだ毒性をもつが、昔から生薬として用いられ、アイヌは乾燥した根を魔除けとして用いた。つる植物。

イシミカワ

【タデ科イヌタデ属】
茎や葉柄にある下向きの棘で他の草に絡みつくつる植物。葉が三角形で表面に白い粉を吹いたようになる。丸い托葉が茎を囲む。

イヌタデ

【タデ科イヌタデ属】
赤い小さな花や実を赤飯に見立て、「アカノマンマ」の別名も。まれに白い花が見られることもある。ほぼ毎年のように確認。

ウシハコベ

【ナデシコ科ハコベ属】
「ハコベ」よりも大型であるため「牛」をつけた。ハコベ属は花柱が3個だが、ウシハコベは5個。柔らかい葉は小鳥の餌に用いられる。

吉野山で見られる植物の紹介＜草本類＞

多年草　1年草　2年草　その他

ウツボグサ

【シソ科ウツボグサ属】
2020年10月に花を初観察。ハーブティーに用いられるほか、止血作用があるとされ古くから外傷薬として利用されていた。

ウド

【ウコギ科タラノキ属】
漢字では「独活」。山菜として有名で、独特の香りと爽やかな酸味が特徴。アイヌでは湿布薬として多用されたため食用としては知られず。

ウマノミツバ

【セリ科ウマノミツバ属】
3枚の葉でミツバに似るが、食用にならず馬に食べさせる程度という意味。ちぎってもミツバ特有の香りがないことで区別できる。

ウワバミソウ

【イラクサ科ウワバミソウ属】
「ウワバミ(大蛇)」のいる場所に生えることから。「ミズ」の名の山菜で知られる。秋には茎の節が褐色に膨らみ珠芽(むかご)がつく。

エゾエンゴサク

【ケシ科キケマン属】
早春に、森林の開けた場所で青い花を咲かせる。毒草が多いケシ科の中で数少ない食用となる。2019年～2021年に確認のみ。

エゾゴマナ

【キク科アスター属】
ゴマの葉に似て、食用になるため「菜」がつけられた。花期が重なるシラヤマギクとの違いは、葉の形や翼の有無で見分ける。

エゾスズラン

【ラン科カキラン属】
実が熟して乾燥が始まると下部が炸裂し種子が弾き飛ばされる。別名「アオスズラン」。茎上部に緑色の花をつける。2015年のみ確認。

エゾタツナミソウ

【シソ科タツナミソウ属】
「立浪草」。花が同じ方向を向いて咲くさまを波が寄ってくることに見立てた。花穂は短く花は少ない。2016年以降は未確認。

エゾタンポポ

【キク科タンポポ属】
北海道に多いタンポポの意味で旭川市産のものをタイプ標本とした在来種のタンポポ。花の萼(がく)が反り返らない。

エゾニュウ

【セリ科シシウド属】
花を放射状に咲かせる個性的な形(散形花序)。茎の部分は食用になるが塩蔵し塩抜きしなければならないほど灰汁が強い。

エゾノギシギシ

【タデ科スイバ属】
ヨーロッパ原産の外来種。別名「ヒロハギシギシ」。日本では1909年に北海道で初確認され、以降は強害雑草として全国に分布。

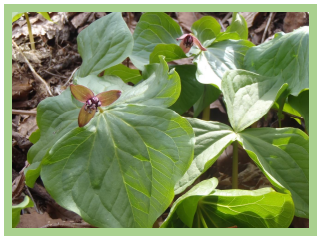
エゾノキツネアザミ

【キク科アザミ属】
「アザミに似るが、そうではなくキツネに騙されたよう」という意味で単に「キツネアザミ」とも呼ばれる。2015年4月のみで確認。

エゾノコンギク

【キク科シオン属】
「野にある紺菊」の意味で北方型の分布として名づけられた。秋に薄紫～白い花を咲かせる。葉にも茎にも短剛毛が密生する。

エンレイソウ



【シュロソウ科エンレイソウ属】 茎の先端に3枚の葉を輪生。薬草として命ながらえたことから「延齢草」。「エンレイソウ」の仲間は葉、萼(がく)、花弁とも3枚。

オオアマドコロ

【キジカクシ科アマドコロ属】
丸い液果が2～4個ずつぶら下がる(「アマドコロ」は1～2個)。「ホウチャクソウ」や「ナルコユリ」と間違えやすい。

オオアワダチソウ

【キク科アキノキリンソウ属】
北アメリカ原産の外来種。「セイタカアワダチソウ」と比べ背が低い。茎の先端に筒状花と舌状花をもった黄色の小花が咲く。

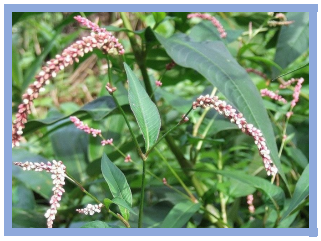
吉野山で見られる植物の紹介＜草本類＞

多年草　1年草　2年草　その他

オオイタドリ

【タデ科ソバカズラ属】
北海道では「ドンゲ」と呼ばれる大型草本類。雌雄別株で夏～秋に細かい白い花を咲かせる。育った茎に寄生する蛾の幼虫は釣餌に。

オオイヌタデ



【タデ科イヌタデ属】
「イヌ」は役に立たない意味。花は淡紅～白色。「イヌタデ」より葉や草丈が大型で、花穂が長く垂れ、毛がないことで見分ける。

オオイヌノフグリ

【オオバコ科クワガタソウ属】
「フグリ」＝「陰嚢」のことで、果実の形が犬の陰嚢に似ることから。別名「星の瞳」。茎はよく分枝し横に広がる。2022年初観察。

オオウバユリ

【ユリ科ウバユリ属】
根を食用にしたアイヌの人々にとって重要な位置を占めた。葉が枯れるさまを老婆の姿に見立てた。立ち枯れした実に多くの種。

オオカモメヅル

【キョウチクトウ科カモメヅル属】
つる性で他植物に巻きついて伸び、暗紫色の花を咲かせたあと袋果(実)を2個水平につける(科特有)。

オオタチツボスミレ

【スミレ科スミレ属】
花は伸長した茎の葉腋にのみつく。「タチツボ(立坪)」は茎が伸び立ち上がるように見える姿から。毎年のように確認。

オオチドメ

【ウコギ科チドメグサ属】
葉の表面は無毛で光沢がある。「ヤマチドメ」とも呼ばれる。近縁種の「ノチドメ」は葉の切れ込みがより深く、花が葉より低い場所につく。

オオノアザミ

【キク科アザミ属】
基準産地から「アオモリアザミ」とも呼ばれる。北海道産は長いストロン(地面を這うように伸びる茎)が特徴。2018年のみで観察。

オオバコ

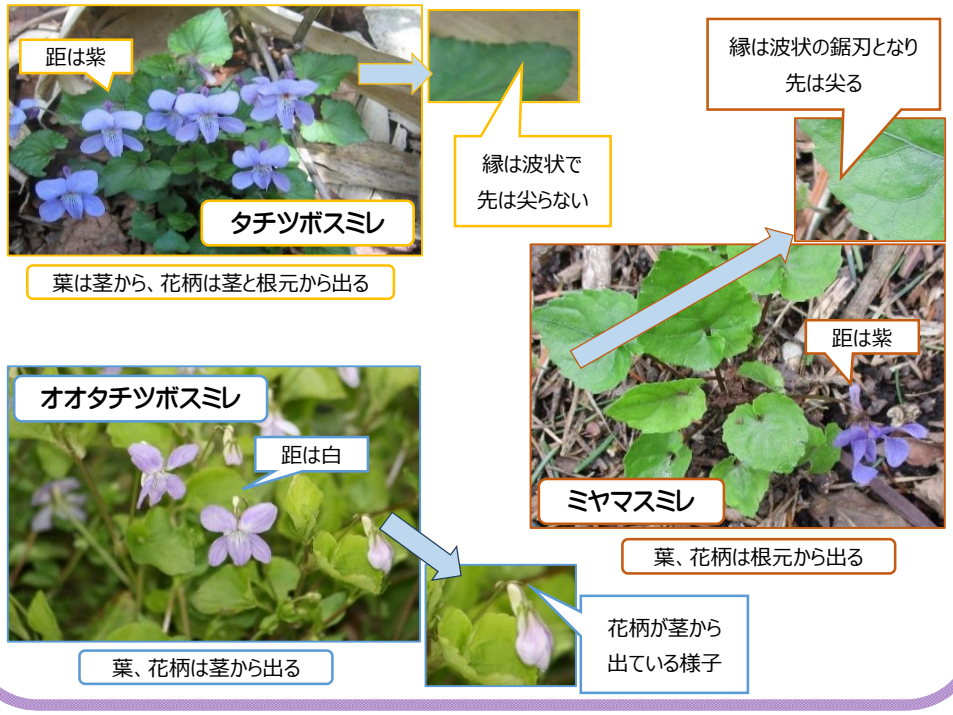
【オオバコ科オオバコ属】
踏んでも枯れないほどに丈夫。一株で雌雄別々の花を咲かせる。草相撲に使われる草から「スモウトリグサ」の別名もある。

オオバタケシマラン

【ユリ科タケシマラン属】
竹の葉に似た縞模様のランの様子から。茎はジグザグに曲がって伸びる。花柄の途中に関節がある。2015年のみで観察。

COLUMN　＜スミレの見分け方＞

「スミレ属」は世界に約400種があり、日本には約50種があるとされています。吉野山にも多くのスミレが確認されていますが、そのうちの3種について見分け方を紹介します。



吉野山で見られる植物の紹介＜草本類＞

多年草　1年草　2年草　その他

オオハナウド

【セリ科ハナウド属】
アイヌ文化では「神の野草」として重要視され儀式の際の供物にもされた。茎や葉がウドに似るが、大きく美しい花をつける。

オオバナノエンレイソウ

【シュロソウ科エンレイソウ属】
茎頂に大きな3枚の白い花弁をつける。北海道大学の校章。2018年から毎年確認。

オオバナノミミナグサ

【ナデシコ科ミミナグサ属】
ミミナグサに似て花が大きいことからの由来。全体に軟毛。花弁の幅が広いタイプと狭いものがある。広いものには半透明の筋が入る。

オオバミゾホオズキ

【ハエドクソウ科ミゾホオズキ属】
葉は茎に対生。「大きな葉をもつミゾホオズキ」の意。湿地などの場所に群生する。2025年5月に初確認。

オオハンゴンソウ

【キク科オオハンゴンソウ属】
北アメリカ原産の帰化植物。環境省指定の特定外来生物で在来植物の生態系に影響を及ぼす恐れがある。筒状花が緑黄色。

オオヤマフスマ

【ナデシコ科ノミノツヅリ属】
葉柄はなく、葉の両面に毛がある。別名「ヒメタガソデソウ（姫誰が袖草）」。花は小さく目立たないがたくさんの白い花を咲かせる。

オオヨモギ

【キク科ヨモギ属】
一般のヨモギとの違いは、葉の裂片の先が尖り、仮托葉がない。若い葉は草餅の材料となる。もぐさの原料。「エゾヨモギ」の別名。

オカトラノオ

【サクラソウ科オカトラノオ属】
花穂の先端が虎の尾のように垂れ下がることから。花柄や萼（がく）に毛が密生。2019年9月のみ観察。

COLUMN ＜旧吉野山スキー場跡の再生＞

横津連山の麓に位置する七飯町は、古くから冬のレジャーとしてスキーが盛んに行われていました。

その中で「吉野山スキー場」は1925年（大正14年）に開設され、スキー大会の開催やスキークラブの発足など、道南地域における冬季スポーツの普及に一翼を担いました。

1929年（昭和4年）2月にはノルウェーからスキー選手団が吉野山を訪れ、ジャンプの妙技や滑走技術の指導をしたことが記録されています。

スキー場は国有林野内にあり、林野庁は広く森林に親しんでいただく「レクリエーションの森」に指定し、「大沼国設スキー場」の名称で利用されてきました。

スキー場は1988年（昭和63年）3月に閉鎖され、その後植林がされていましたが、林野庁は2000年（平成12年）から始まった「ふれあいの森」に旧吉野山スキー場跡の国有林を指定し、大沼漁業関係者や地域住民が自然再生活動に取り組み始めたことが「大沼自然豊かな森づくり」の活動につながりました。

1981年の吉野山スキー場

オククルマムグラ

【アカネ科ヤエムグラ属】
6枚の葉が輪生する（似ているクルマバソウは6～10枚）。「ムグラ」とは草むらや藪の意。「チョウセンクルマムグラ」の別名がある。

オクノカンスゲ

【カヤツリグサ科スゲ属】
スゲの仲間でも葉の断面がM字型になることや群生することが特徴。「カンスゲ」に似るが、硬くなく、葉幅が広くて匍匐茎がある。

オトギリソウ

【オトギリソウ科オトギリソウ属】 漢字表記は「弟切草」。平安時代この草を原料にした秘伝薬の秘密を弟が漏らし、兄が切り殺したことに由来。

オトコエシ

【オミナエシ科オミナエシ属】
同種のオミナエシよりも太く毛深く、葉の裂片も大きい。果実は広い翼をもつ。花は白色（他のオミナエシ属はすべて黄色）。

吉野山で見られる植物の紹介＜草本類＞

多年草　1年草　2年草　その他

ガガイモ

【キョウチクトウ科ガガイモ属】
つる性の多年草。実は紡錘形の袋果で熟すると割れてボート型になり、中から白い毛の生えた種子が出る。

カタバミ

【カタバミ科カタバミ属】
花は黄色で春から秋まで次々に咲く。果実は直立し成熟するとさやが弾ける。地下にある球根の下に根を広げるため繁殖が早い。

カモガヤ

【イネ科カモガヤ属】
オーチャードグラスでも流通。ユーラシア原産の帰化植物。耐寒性。「チモシー」とともに世界的に有名な牧草。2022年のみで確認。

カラハナソウ

【アサ科カラハナソウ属】
ビール製造に使用されるホップと近縁。つる性で他の植物に絡み這い上がる。緑色の小さな雄花をつけ、つる先に直立か垂下する。

カラマツソウ

【キンポウゲ科カラマツソウ属】
花がカラマツの葉の形態に似ていることからの和名。全体に腺毛がない。白色～薄紅色の花が咲く。

カンパニュラ

【キキョウ科ホタルブクロ属】 ラテン語の「釣り鐘」に由来し、花の形が釣り鐘に似ていることから。地中海原産で、品種改良された園芸品種。

キクザキイチリンソウ

【キンポウゲ科イチリンソウ属】
別名「キクザキイチゲ」。早春に活動を終えて消えるため「春の儚い命」とも呼ばれる。2019年以降は未確認。

キジムシロ

【バラ科キジムシロ属】
花後の葉が放射状に伸び、その株の姿がキジが休むムシロに例えられたことから。春に黄色の花を花茎に多くつける。全体に粗毛。

キツネノボタン

【キンポウゲ科キンポウゲ属】 葉の形が「ボタン」に似ていることから。実の形から「コンペイトウグサ」の別名。湿地の草地など湿り気のある場所に生える。

キツリフネ

【ツリフネソウ科ツリフネソウ属】
夏に黄色い花をつける。花の後ろに伸びる距は下に垂れ下がる（近縁種のツリフネソウは巻く）。

キンミズヒキ

【バラ科キンミズヒキ属】
パラシュート型の果実には棘があり、秋には衣服につく（花言葉は「しがみつく」）。花期の地上部の茎・葉に精油とタンニンを含む。

クサノオウ

【ケシ科クサノオウ属】
初夏に鮮やかで美しい黄色の4弁花が咲く。葉や茎を傷つけると、黄色の汁が出るが、汁を触るとかぶれることがあるので、注意。

クサフジ

【マメ科ソラマメ属】
葉と花がフジに似ていることから。食べられる野草の一つ。成長が早く次々と新芽が出る。淡紫～青紫色の花が咲く（総状花序）。

クマイザサ

【イネ科ササ属】
葉に白い隈取りが見られることから名づけられた。葉には優れた抗菌・防腐作用があるため笹寿司やちまき、日本料理に使われる。

クモキリソウ

【ラン科クモキリソウ属】
肥大した卵型の偽球茎から茎を出す。萼片（がくへん）や側花弁の縁が内側に捻じれ、糸状の虫の足にクモを連想するところから。

クルマバソウ

【アカネ科ヤエムグラ属】
輪生する葉の形や大きさがほぼ同じで、放射状・車輪状に見えることから。乾燥すると甘い芳香があり外国では白ワインの香りづけに。

吉野山で見られる植物の紹介＜草本類＞

多年草　1年草　2年草　その他

クルマバナ

【シソ科トウバナ属】
仮輪が車状につく様子からの和名。茎は断面が四角形で真っ直ぐ伸びる。花色は鮮やかな紅紫色で花びらの内面に赤い斑点がある。

クルマムグラ

【アカネ科ヤエムグラ属】
花弁は通常4つに分かれるが5つのものもある。「オククルマムグラ」と違って、葉の縁に微毛があり、茎や葉の裏面は無毛。

クロミノエンレイソウ

【シュロソウ科エンレイソウ属】 エンレイソウの中でも果実の黒いものをよぶ。花に見える部分は花弁ではなく萼片（がくへん）。大沼地区には多く見られる。

ケチヂミザサ

【イネ科チヂミザサ属】
葉の形がササに似て、縮んだような皺があることから。果実が熟すると基部で外れなくなりその毛で他に張りつくひっつき虫の一つ。

ゲンノショウコ

【フウロソウ科フウロソウ属】
和名は「実際に効く証拠」の意。「ドクダミ」「センブリ」とともに三大民間薬に数えられる。夏～秋にかけウメに似た花を咲かせる。

コウゾリナ

【キク科コウゾリナ属】
「顔剃菜」＝草全体に生えている剛毛が髭を剃った後に似ていることから連想してつけられた。タンポポに似た黄色い花をつける。

コケイラン

【ラン科コケイラン属】
蕙蘭に似て小型であることから。下から多数の花が総状に開花する。別名「ササエビネ」はエビネに似て葉が狭く長いことによる。

コシオガマ

【ハマウツボ科コシオガマ属】
半寄生植物（他の植物に寄生して栄養を吸収し生育する）。2015年9月に観察されて以降は確認されず。

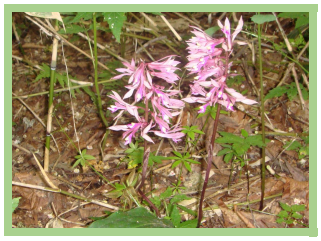
コナスビ

【サクラソウ科オカトラノオ属】 和名は「小茄子」の意で果実を小さなナスに例えた。花冠は5深裂。茎は地を這う。2018年以降は未確認。

コンロンソウ

【アブラナ科タネツケバナ属】 茎先に総状花序をつけ白色の十字型の4弁花を多くつける。セリの花や葉に似るが背丈や花は大きい。葉の両面に毛がある。

サイハイラン



【ラン科サイハイラン属】
花序の様子を戦場の指揮官が兵隊を指揮する采配に見立てた。長期栽培や移植が難しい植物として知られる。細長い紅紫色の花。

ササバギンラン

【ラン科キンラン属】
「ギンラン」に似るが背が高く全体に大型。花序に毛があることも見分けるポイント。和名は葉が細長くササの葉に似ていることから。

サラシナショウマ

【キンポウゲ科サラシナショウマ属】
若芽を茹でて水にさらして山菜として食したことからの和名。白い小花を穂のように咲かせる。葉に悪臭。

サワギク

【キク科サワギク属】
沢沿いなどの湿った場所に生えることから。花が残っているうちに冠毛が襤褸（ぼろ）のように見えるため「ボロギク」の別名。

サワヒヨドリ

【キク科ヒヨドリバナ属】
分岐した頂部に筒状の小さな花が密生する。上部には縮れた毛。生の葉・茎を揉み虫刺されの薬になる。2019年以降は未確認。

シャク

【セリ科シャク属】
セリ科特有の独特の爽やかな香り。山菜として食べられ、コジャク（コンジャク）とも呼ばれる。根は「ヤマニンジン」と称され食用になる。

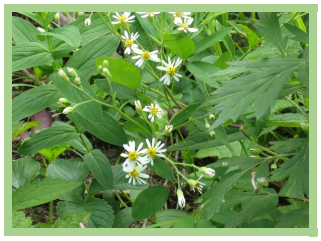
吉野山で見られる植物の紹介＜草本類＞

多年草　1年草　2年草　その他

ジャコウソウ

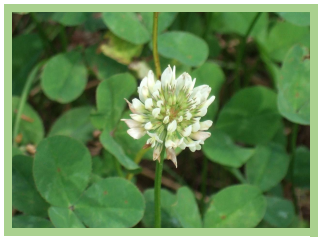
【シソ科ジャコウソウ属】
茎・葉を揺するとジャコウ（オスのジャコウジカから得られる香料。ムスク。）の香りがすることから。2015～2016年のみで観察。

シラヤマギク



【キク科シオン属】
「山に生える白い菊」の意。秋に白い花をつける植物の中でも茎の下部の葉が卵心形になる点が独特。2022年4月に観察されたのみ。

シロツメクサ



【マメ科シャジクソウ属】
江戸時代にガラス製品の詰物としてオランダから渡来。「四葉のクローバー」はこの葉の変異体。蜜源植物で濃厚な蜂蜜が得られる。

スイバ

【タデ科スイバ属】
茎や葉を口に入れて噛むと酸っぱいことから「酸い葉」。近縁種の「ヒメスイバ」より大きく茎・葉が赤みを帯びる。別名「スカンポ」。

ススキ

【イネ科ススキ属】
秋の七草のひとつで「尾花」「振袖草」とも。かつて「茅」と呼ばれ茅葺屋根の材料に用いられたり、家畜の餌として利用されていた。

スミレサイシン

【スミレ科スミレ属】
日本の固有種で葉も花も大型のスミレ。発達した地下茎をもつ。2017年までは毎年確認されていたが、以降は観察されていない。

セイタカアワダチソウ

【キク科アキノキリンソウ属】
花粉症の原因とされる「ブタクサ」に似る。晩秋に黄色の花が咲く。萩の代わりとして簾等に用いられることから「代萩」とも呼ばれる。

セイヨウタンポポ

【キク科タンポポ属】
葉や茎を切ると出てくる白液は虫に食べられるのを防ぐアレロパシー作用（他感作用）のもの。英名「ダンデライオン」。

ダイコンソウ

【バラ科ダイコンソウ属】
根出葉の小葉が大小交互につく様子が大根の葉に似ていることから。5弁花の黄色い花（たまにオレンジや赤）を夏に咲かせる。

タカアザミ

【キク科アザミ属】
背の高いアザミの意。淡紫色の花を長い柄先からぶら下がり下向きに咲かせる。白い花のものは「シロバナタカアザミ」と呼ばれる。

COLUMN ＜セイヨウタンポポ＞

「セイヨウタンポポ」はヨーロッパ原産の帰化植物で、北海道には明治時代に札幌農学校のブルックス教師（クラーク後任の場長）が、「日本のタンポポは苦みがある」と言って、食用としてアメリカから種を取り寄せ栽培、種は菜園を脱出して広がったものだといいます。

日本では、タンポポは20種ほどが確認されており、在来の「エゾタンポポ」は、落葉広葉樹の葉が開く頃に茎の先に花をつけます。

木々が新緑になる前に花は終わり、葉も消えて、根は地中に潜り、夏の暑さを避けて次の春を待ちます。

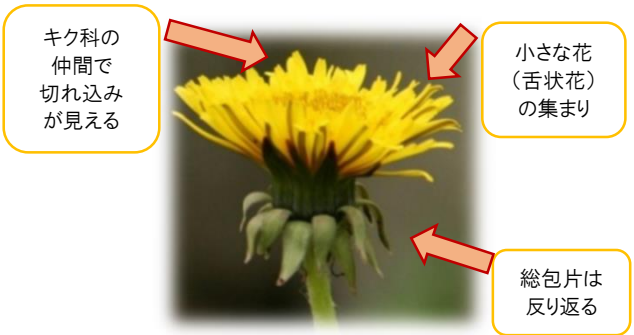
「エゾタンポポ」は同じ仲間の他の花から花粉をもらって種をつくる（他花受粉）ので、種の数も少なく、重いため遠くに飛んではいきません。

一方、「セイヨウタンポポ」は、在来のものより花びらの数が多く、種は軽いので遠くへ飛んでいき、陽光性で夏の暑さでも発芽をし、切り取られた根からも何度も芽を出す強さがあり、自花受粉で種をつくりエリアを広げています。

「タンポポほど有用な植物はない」と植物専門家は言います。花は天ぷら・おひたし・和え物に、根は胃痛や消化促進の薬用にも用いられたりして山菜として紹介されています。

ヨーロッパではサラダ用に大きな株にして市場で売られているとのことです。

【北海道アウトドアガイド　木村マサ子　記】



セイヨウタンポポ

吉野山で見られる植物の紹介＜草本類＞

多年草　1年草　2年草　その他

タチカタバミ

【カタバミ科カタバミ属】
直根を持たず地中の地下茎が水平に伸び、そこから立ち上がることから。鮮やかな黄色の5弁花をつける。2019年9月のみ確認。

タチギボウシ

【キジカクシ科ギボウシ属】
橋や欄干などに飾られる「擬宝珠」に蕾が似ていることから。葉柄が長く葉身も大きい。鮮やかな紫色の花を咲かせる（合弁花）。

タチツボスミレ

【スミレ科スミレ属】
成長すると茎が地表に伸びて立ち上がる。別名「ヤブスミレ」。目にする機会の多い代表的なスミレの一つ。薄紫色の花弁に濃紫の筋。

タニギキョウ

【キキョウ科タニギキョウ属】
タニギキョウ属ではこの種のみ。細い地下茎が枝分かれし、その先が立ち上がるため群落をつくりやすい。春～夏に小さい白い花。

タニソバ

【タデ科イヌタデ属】
谷の水の流れ近くに生えるソバの意。茎は無毛で赤みを帯びる。「ミゾソバ」に似るが「タニソバ」は葉柄に広い翼がある。

タニタデ

【アカバナ科ミズタマソウ属】
茎先に分枝し総状花序をつける。花柄のある小花が下向きにつく。全株ほぼ無毛。2021～2022年に確認されたのみ。

タネツケバナ

【アブラナ科タネツケバナ属】 長さ3～4mmの白い花をつける。イネの種もみに水を漬けて苗代づくりの準備をする頃に花をつけることから「種漬け花」。

チゴユリ

【イヌサフラン科チゴユリ属】
落葉樹林の木陰でよく見られる。小さくて可愛らしいことから「稚児ユリ」。白い花が咲いた後には黒色の液果をつける。

ツクバネソウ

【シュロソウ科ツクバネソウ属】
秋に羽根つきの羽子に似た黒い実をつける。淡黄緑色の花が上向きにつく。別名「ヌハリグサ」。

ツボスミレ

【スミレ科スミレ属】
庭（＝「坪」）に生えるスミレからの和名。小型で長く茎を出し白い花をつける。仏具の如意に葉形が似ることから「ニョイスミレ」とも。

ツユクサ

【ツユクサ科ツユクサ属】
朝に咲いた花が昼に萎み朝露を連想することから「露草」とされた説。万葉集では「月草」として登場。別名「帽子花」は苞の形から。

ツリフネソウ

【ツリフネソウ科ツリフネソウ属】 花の形はキツリフネに似るが、色が赤紫色で花の後ろに伸びる距の先端が渦巻き状に巻くことで見分ける。湿地によく見られる。

ツルニンジン

【キキョウ科ツルニンジン属】
蜜源としてスズメバチが寄ることが多く観察には注意。地下の塊根は食用になり高麗人参と同じ薬効。別名「キキョウカラクサ」。

ツルリンドウ

【リンドウ科ツルリンドウ属】
花は薄紫色、花期が過ぎると赤い実をつける。薬効があるといわれ非常に苦いため「竜の胆」との由来。2018年以降は未確認。

トチバニンジン

【ウコギ科トチバニンジン属】
葉の形がトチノキの葉に似ることから。節くれ立った根茎の形が竹に似るため「竹節人参」と呼ばれ薬用にも。秋に赤い果実をつける。

トモエソウ

【オトギリソウ科オトギリソウ属】 上から見るとスクリューのように巴形の歪んだ花形からの和名。花弁5個の大きな黄色い花を茎や枝先につける。

吉野山で見られる植物の紹介＜草本類＞

多年草　1年草　2年草　その他

トリアシショウマ

【ユキノシタ科チダケサシ属】
春に萌え出る若芽が鳥の足に似ていることから。「ショウマ(升麻)」は根茎を乾燥させた生薬の名前。早春の若芽は山菜に利用。

ナガバツメクサ

【ナデシコ科ハコベ属】
花は白色で5つの花弁をもつ(長く2深裂するので、10弁に見える)。湿った日陰でよく育つ。葉は無柄で「ハコベ」よりも細い。

ナガボノシロワレモコウ

【バラ科ワレモコウ属】
夏～秋に枝先に白い花をつける。切花や茶花として楽しまれる。ワレモコウが咲く頃、長い柄先に白い花穂が垂れ下がることから。

ナギナタコウジュ

【シソ科ナギナタコウジュ属】
秋に咲く花は穂の外側に向かい薙刀のようであることから名づけられた。秋に紫色の花が一方向につく。2016年9月のみ確認。

ナズナ

【アブラナ科ナズナ属】
別名「ペンペングサ」「シャミセングサ」。春の七草の一つで七草粥には欠かせない存在。越冬するので背の低いうちから白い花が咲く。

ニシキゴロモ

【シソ科キランソウ属】
「錦衣」の意で美しい葉から。「キンモンソウ」の別名がある。春に淡紅白色の花を咲かせる。2016年5月に確認されたのみ。

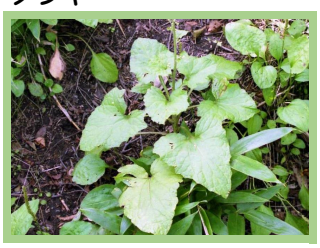
ニリンソウ

【キンポウゲ科イチリンソウ属】 1本の茎から2輪ずつ寄り添って咲く花の様子から名づけられたが、1輪または3輪の場合もある。新芽の頃は「トリカブト」に似る。

ノビネチドリ

【ラン科ノビネチドリ属】
塊根が円柱状に伸びることからの和名。群生することは少なく、ぽつりと離れて自生することが多い。2018年以降は観察歴なし。

ノブキ

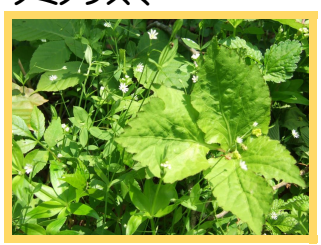


【キク科ノブキ属】
葉の形がフキに似ていることから。種子は人や動物に粘着するため登山路や山道沿いに見かけることが多い。

ノブドウ

【ブドウ科ノブドウ属】
葉はヤマブドウに似るが、実は房状ではなく、青、紫、赤などカラフルな実をつける。地域によっては「イヌブドウ」「カラスブドウ」とも。

ノミノフスマ



【ナデシコ科ハコベ属】
「フスマ」とは「布団」のことで、その小さな葉をノミの布団に例えた。やや立ち上がり白い小花を咲かせる。2015年6月のみで確認。

ハエドクソウ

【ハエドクソウ科ハエドクソウ属】
根を煮詰めた汁でハエ取り紙を作ることに由来。全草有毒。夏に対生する白や淡桃色の花がまばらにつく。

ハッカ

【シソ科ハッカ属】
ハーブの一種。葉を揉むとメントール効果で清涼感を感じる。葉を目の周りに充てて眠気覚ましに用いたことから「メグサ」とも。

ハナタデ

【タデ科イヌタデ属】
「花蓼」の意味で、花が梅花状に開く様子から名づけられた。花序は細く花はまばらにつく。先端はやや垂れ下がる。別名「ヤブタデ」。

ハナニガナ

【キク科ニガナ属】
ニガナよりも大きく舌状花が8～10個つき華やかなことからの和名。茎や葉を切ると苦みのある汁が出るが食用である。

ハルジオン

【キク科ムカシヨモギ属】
花は6～7月の春に咲く(近縁種のヒメジョオンは7～9月)。一部地域では貧乏草と呼ばれ花茎を折ると貧乏になるとの言い伝え。