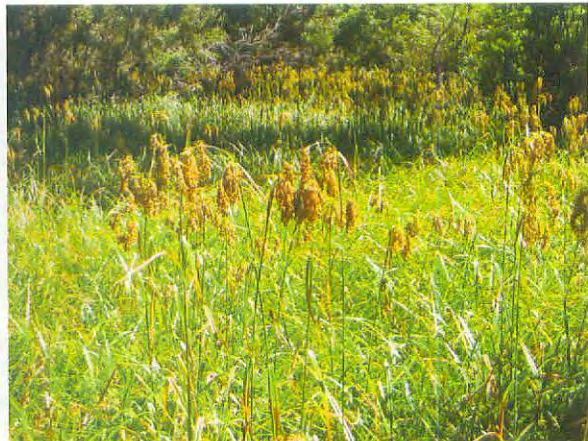


6 植 生 目 録

草 本 類

アイバソウ (カヤツリグサ科)

カヤツリグサの仲間です。湿地に生育する大型の草本植物。小穂が一個ずつ単立しているが、これによく似たアブラガヤの小穂は2〜3個が集まって着く。



アカツメクサ (マメ科)
別名 ムラサキツメクサ

ヨーロッパ原産の多年草帰化植物で牧草として栽培、別名アカツメクサと言い明治の頃日本に輸入され全国に野生化した。

写真なし

アキノキリンソウ (キク科)

日当たりの良い各地の山野に生育する多年草で、秋に咲く金色の花の代表の一つ。薬用には利尿剤・のどの痛み・頭痛・解熱などによい。若芽の葉はおひたし・和え物・油炒めにし、花はさっと茹で三杯酢で食用。



アカソ (イラクサ科)

各地の山野の湿潤地に生育する多年草で、戦時中この植物の繊維を使うため、農家では刈り取り乾燥して出荷した。茎や葉柄が赤いので名がある。



アケボノシュスラン (ラン科)

林下に生育する常緑多年草で小型のランの一種。ランマニアの乱獲で少なくなっている。名は花の色を朝空の色に見立てたもの。



アシボソ (イネ科)

イネ科の植物で繊細な茎からこの名が生まれた。



アワモリショウマ (ユキノシタ科)

花の姿が泡を立てたように見えるため名がある。



イ (イグサ科)

湿地に株状に固まって生育し、土壌の乾湿地判定に利用する。植物の中では一番短い名前である。



イタドリ (タデ科)
別名 スカンボ

山地のいたるところに生育する大型の多年草。新芽は摘み取って和え物にしたり、茎は塩漬けにする。また生のまま食べられるが酸味がある。喉の渇きには適度な水分を含む茎を食べると潤う。また茎は子供が水車遊びの遊具にする。若い茎は生食・漬物にする。打ち身に葉をよく揉んで貼ると痛みが取れることから名がある。



イチヤクソウ (イチヤクソウ科)

常緑の多年草で山野の林下に生育する。「一葉草」で葉の揉み汁は虫さされ、切り傷によく漢方では脚気・利尿によいとされる。高い山にはベニイチヤクソウがありしばしば大群落をつくる。開花期は紅色の花が見事でこの大白川の地にも群生地がある。

写真なし

イヌガラシ (アブラナ科)

原野や道端に良く見られる多年草で、茎や葉は煎じて健胃・整腸に効能があり、心臓病等の薬用植物。若い茎や葉は洗って生のままサラダに、また生で一夜漬けにして食用。

写真なし

イヌガンソク (メシダ科)

日本各地の林下の沢筋に生育する大型多年草の落葉シダ植物で葉は1m程になる。葉の付け根の集まりが「雁足」雁の脚に似ていることによる。



イヌシダ (コバノイシカグマ科)

日本各地の林内のやや乾いた壁面や岩の間、人家付近の石垣などに生育する半夏緑性のシダ植物。葉に白毛が多くこれを犬にたとえたシダ。



イヌタデ (タデ科)

原野や道端に生える一年草。赤い花を子供達は遊びのご飯「アカマンマ」として遊んだ。この葉を噛むと辛く口中がひりひりする。



イヌトウバナ (シソ科)

日本各地の山地の林縁や木陰に生育する多年草。似た植物にトウバナ・ヤマトトウバナ・ミヤマトウバナがある。名は花穂の形が塔に似ているから。



イワアカバナ (アカバナ科)

低地から山地の湿地に生育する多年草で葉がよく紅紫色になる。湿った岩上に生育するからこの名がある。

写真なし

ウチワドコロ (ヤマノイモ科)

温帯に生育するつる性の多年草で葉が掌状に深く切れ込み、ウチワに似ていることからこの名がある。種子は子供らが鼻につけ遊具とした。



ウド (ウコギ科)
別名 ウノハナ

山野に生育し人家に栽培されたりする大型の多年草で若茎は食用とし、味噌和え・酢ものにする。茎には赤色と緑色があり赤色の方が美味しいと言う。若茎は食用になるが大きな茎は役にたたず無用な物として「ウドの太木」と言われる。茎、根の生汁は強壮剤。



ウマノアシガタ (キンボウゲ科)

陽なたの山野に見られる多年草で有毒植物の一種。葉の样子が馬の足型すなわち馬の足に似ているから。

写真なし

ウマノミツバ (セリ科)

樹林下の日陰に生育する多年草で食用のミツバに似ているが食べられない。



ウメガサソウ (イチヤクソウ科)

常緑の多年草で乾燥気味の土地に生育し、頂に一個の白花を付け花の形が笠に似ていて「梅笠草」に由来する。



ウワバミソウ (イラクサ科)
別名 ミズナ

山地の湿った斜面などに群生する多年草でミズナとも言い、みずみずしい茎は癖がなく茹でて皮をむき和え物やおひたしにすると美味しい。「ウワバミ」とは大きな蛇の住むような環境に生える草という意味。



エゾシロネ (シソ科)

写真なし

エノコログサ (イネ科)

日本全土の山野、草地、路傍、畑などに生育する一年草。エノコログサ属にはオオエノコロ・キンエノコロ・アキノエノコロ・ハマエノコロ・ムラサキエノコロなど多くの種があり「猫じゃらし」の名で知られている。猫が誤ってフグを食べた時、エノコログサを食べると吐き気を催し、吐き出して中毒から逃れると言う。

写真なし

エンレイソウ (ユリ科)
別名 タチアオイ

山地のやや湿った林内に生える有毒の多年草。3枚の葉形は葵の紋様に似て名があり、「延齡草」から延命草として縁起を好むマニアもいる。地下茎を乾燥し煎汁は苦いが腹痛・強壮剤になると言う。



オオカニコウモリ (キク科)

中部地方では主に日本海側の寒い地方の山中や高山に生育する多年草。葉が五角状でその形がカニに似ており、カニコウモリより大型なことから名がある。



オオバギボウシ (ユリ科)

山地に自生する多年草で観賞用として庭にも植えられる。株は生育地によって大小があり別種と思われる程である。ギボウシの名は橋の欄干柱の上に飾られた坊主のような物、これを「擬宝珠」と言い、ギボウシの芽の形がこれに似ているからと言う。昔いろりの灰の中に葉を埋めて蒸し焼きにして食べたとか。飛騨地方では若い茎を「ウルイ」と呼んで食用にした。また湯がいて皮をむきおひたしに、根はすりおろし酒と飲用した。葉や茎の搾り汁は腫れ物に効能がある。



オオバコ (オオバコ科)

各地の平地から高地にまで分布する多年草で、踏まれる所ほど多く生育し環境変化の指標にもされる。全草乾燥し薬草として利尿・鎮咳・下痢止めに利用、また生葉を火にあぶり腫れ物の膿液を吸い出す効果がある。「大葉子」で葉が大きい意味を示す。葉をもみ、柔らかくしたものを膨らませて「ホオズキ」の代用として遊ぶ習慣があった。また葉や茎で三味線を作ったり相撲をとったりの遊具とした。



オオバミソハウズキ （ゴマノハグサ科）

寒い地方の山地の水湿地に生育する多年草、しばしば群生し夏のころ一個の黄色花が美しい。名は葉が大きく果実がハウズキに似ていることによる。

写真なし

オオホウチャクソウ （ユリ科）

寒い地方の林下に生育する多年草でホウチャクソウに比べ全草大型である。茎にぶら下がる鐘状の花（宝鐸草杓杓）を五重の塔などに下がっている大型の「ふうりん」（宝鐸）に見立てたと言う。



オオマツヨイグサ （アカバナ科）
方言 ユウガオ

北米原産で明治のころ日本に渡り今では全土に生育する帰化植物。この仲間にはコマツヨイグサ・マツヨイグサ・アレチマツヨイグサなどあり、夕暮れから朝にかけて淡黄色の花を咲かせることから、月見草とか夕顔の名がある。



オオミソソバ （タデ科）
別名 ウシノヒタイ

食用のソバと同じタデ科の大型の一年草で、山地の溝周辺に群生し葉の形から「ウシノヒタイ」（牛の額）と言う一名がある。葉面に黒色の八字形紋様がある。

写真なし

オオヨモギ （キク科）

別名 ヤマヨモギ

山地に生育する多年草で他のヨモギ類に比べ茎が高い。ヨモギ類にはヤマヨモギ・オトコヨモギ・イヌヨモギ・カワラヨモギなどがある。若芽を草餅にして食べ、葉はお灸のモグサに使う。葉の煮液は嘔吐・下痢止め・止血剤・強壯剤など広く用いられている。

写真なし

オカトラノオ （サクラソウ科）

暖地から温帯の日当たりのよい広い範囲に分布する多年草で、花穂の様子が虎の尾に似ていてこの名がある。花は生け花にする。

写真なし

オクノカンスゲ （カヤツリグサ科）

日本各地の山地や深山の谷間で土の深いところに生育する強壮な常緑多年草。



オサシダ （シシガシラ科）

北海道を除く各地の暖帯から温帯のやや涼しい岩壁に生育する常緑のシダで、日本の特産種。シシガシラに似ている。葉の形が織機の付属器具である箴(針)（タテ糸の位置を整える櫛の歯のような物）に似ている名がある。



オシダ （オシダ科）
方言 シカノキンタマ

近畿以北の温帯上位で寒い地方の林下の湿ったところに生育する夏緑性のシダ植物。「雄シダ」で大きく雄々しいシダの意味。



オシャグジデンド （ウラボシ科）

シダの仲間、深山の樹上や岩上に生育する多年草。押し葉など乾燥すると表面を内にして丸く巻き込む性質がある。名は木曾の「社員寺」（シャグジ）の林中で発見されたことによる。デンドはシダの名。



オトギリソウ （オトギリソウ科）

山野に見られる多年草で、兄の鷹匠が秘密にしていた鷹の傷薬の秘薬であることを弟が他人に教えてしまったことを怒り弟を切り捨てたからこの名がある。薬用植物でこの葉の揉み汁は止血薬・切り傷・打撲傷に効能。

写真なし

オニシモツケ （バラ科）

写真なし

オニノヤガラ （ラン科）
別名 ヌスビトノアシ

山野の林の中に生える多年生無葉ラン。地下の根茎は一寸変わりものでジャガイモのような感じ。表面に環状の葉の痕が残っている。真っすぐに伸びた茎を鬼または神の使用する矢になぞらえて名があり、またこの種が点々として一定の所に生えなく、根茎が盗人の足に似ていることからヌスビトノアシの別名がある。根茎は強壯剤・頭痛・風熱などに効く。



カゼクサ （イネ科）

写真なし

カニコウモリ （キク科）

写真なし

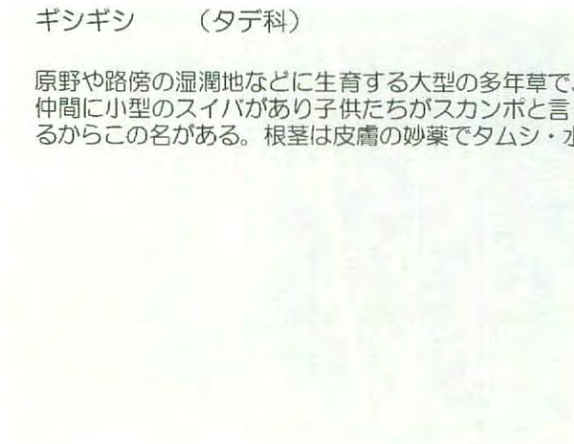
ガンクビソウ （キク科）

キセルのがんくび（頭）に見立てた名である。

写真なし

ギシギシ (タデ科)

原野や路傍の湿潤地などに生育する大型の多年草で、放棄水田跡や荒地などによく見かける。この仲間に小型のスイバがあり子供たちがスカンボと言って食べた。茎を互いにこするとギシギシ音がするからこの名がある。根茎は皮膚の妙薬でタムシ・水虫・腫れ物など皮膚病に効能。



写真なし

キツネノボタン (キンポウゲ科)

有毒植物の代表で山地の湿潤地に生育する越年草で、若い葉は睡眠運動をする。



キツリフネ (ツリフネソウ科)

山地の湿潤地に生育する一年草で、黄色の花の形が帆掛け舟を吊り下げたように見えるから釣船草とした。



キンミズヒキ (バラ科)

道端や山野に多い多年草で黄色の花が咲き、秋のころカギ状のトゲのある果実が衣類にくっつく。名は金色の花穂のつき方をミズヒキになぞらえ「金水引」とした。干したものを煎じて飲めば下痢や胃腸病に効能がある。



キンラン (ラン科)
岐阜県RDB準絶滅危惧種

ランの一種で林下の木陰に生える多年草。花は金色であるが白色のギンランもある。近年マニアの乱獲で双方とも絶滅危惧種となっておりあまり見かけなくなった。栽培は難しく自然のまま残しておくのが良い。



クサイ (イグサ科)

写真なし

クサソテツ (メシダ科)
別名 コゴミ・クグミ

シダの一種で飛騨地方など主に寒い地方を生育地とする多年草。新芽は「コゴミ・クグミ」の名で呼ばれ、山菜として癖もなくおひたし・和え物・酢の物にし、テンプラにして食べる味は格別と言う。この他保存用として塩漬けにする。

写真なし

クサボタン (キンポウゲ科)

山地に生育し茎が木質の草本植物。秋のころ紫色の花を多数つけ葉がボタンに似ているためこの名がある。



クジャクシダ （ミツワラビ科）

シダの一種で涼しい岩上などに生育する多年草。葉の姿が孔雀が羽根を広げたように見えることから名があり小鉢物として売られている。

写真なし

クズ （マメ科）

大型で丈夫なつる性の多年草で、林縁や空き地などを広く被う。クズは秋の七草の一つで花は甘い香りがする。根を掘り取って乾燥し粉末にして食用とした。これを「クズ粉」と言う。蔓は花籠など編んで土産物にし、その繊維は織物にした。根からは漢方の風邪薬「葛根湯」（カコントウ）が造られる。

写真なし

クルマバソウ （アカネ科）

全国各地の山地の木陰に広く分布する多年草で、葉の付き方が放射状に出て車に似ているから「車葉草」と名付けた。



クロクモソウ （ユキノシタ科）

深山の溪流沿いなど湿ったところに生育する多年草で、庭に良く植えられているユキノシタの仲間。花は暗紅紫色であまり目立たなく黒雲草で花の色にもとづいた名。



クロバナヒキオコシ (シソ科)

温帯から寒い高地に生育する多年草で夏のころ暗紫色の小花を多数つける。「引き起こし」は葉は苦く薬効があって、起死回生の効力があることに由来する。



ケキツネノボタン (キンボウゲ科)

写真なし

ゲンノショウコ (フウロソウ科)

野外で良く見られる多年草で、薬用植物として古くから利用され下痢止め・鎮痛には確実で「現の証拠」という名の示す通りである。また整腸効果もあるこの植物は、医者泣かせ、医者いらすと言う程よく効くという意味がある。



コウゾリナ (キク科)

各地の山野の道端でやや乾いたところに生育する多年草。茎や葉に強い剛毛が生え、カミソリの刃に髭が引っかった様な感じから剃刀に見立ててカミソリ菜の意味からコウゾリナと名付けられた。幼葉は茹でておひたし・和え物にし、嫁に食わすなと言う程美味しいと言う。



コナスビ (サクラソウ科)

写真なし

ゴマナ (キク科)

日当たりの良い山地の草原に生育する多年草。語源は山仕事をする仙人が摘んで食用にするため「仙菜」と言ったのがはじまりとあり、若葉は軟らかく癖もないため汁の実・おひたし・ゴマ和え・揚げ物など食用にする。



コンギク (キク科)

各地に生育する多年草で、秋のころ咲く濃紫色の花は美しく観賞用にも栽培され花色にもとづいて名がある。



ササユリ (ユリ科)

中部地方以西、標高約1000m以下の山野や草地に自生する多年草で、関東はヤマユリ、関西ではササユリが代表とされ花はいずれも香りがよい。名は葉がササの葉に似ていることによる。



サラシナショウマ (キンボウゲ科)

山地の草原などに生える大型の多年草で、夏のころ白い小花を繖状につけ遠くからでも一目で分かる。若葉はサラシナと言うように茹でて水に晒し、和え物や煮物として食用にし、薬用として解熱や解毒にする。



サンカヨウ (メギ科)

近畿以北の深山や高山の樹林下の湿ったところに生育する多年草。生長が早く発芽から一日目で花が咲き四日目で成葉になる。夏の頃白い花をつけ果実は青紫色に熟し甘味があって美味しい。葉は苦みがあって食用としない。



シオデ (ユリ科)

原野や林の縁などに生育する多年草で、早春の太いつる性の茎は山菜の王様と言われるくらい美味しく、山のアスパラガスと言う名もあるほど。和え物・おひたし・炒めもの・卵とじ・テンブラ・みそ汁の実などにする。同属のタチシオデは茎が直立する。



シシガシラ (シシガシラ科)

常緑のシダ植物で各地の山野に見られる多年草。芽だしの葉は赤く鉢物として観賞用に良い。「獅子頭」で四方に出た葉を獅子のたてがみに見立てた。同属のミヤマシシガシラは寒い地方に生育しやや小型である。この種は岐阜県のRDB準絶滅危惧種である。



シノブカグマ (オシダ科)

写真なし

シバ (イネ科)

写真なし

ジュウモンジシダ (オシダ科)

林下や谷川沿いの湿潤地に生育するシダ植物。葉の下部が十文字の形になっているところに由来する。茹でて和え物・煮物にする。



シラスゲ (カヤツリグサ科)

写真なし

シラネセンキュウ (セリ科)

写真なし

シロツメクサ (マメ科)

ヨーロッパ・北アメリカ原産の多年生植物で牧草として栽培され、今では乗鞍高山帯にも生育し環境が破壊されている。花は子供が首飾りなどの遊具にし、葉が4枚あるものを見つけると喜ばれる。花は甘酢漬にし若葉は茹でて和え物・おひたしにする。

写真なし

スギナ (トクサ科)
別名 ツクシ

日本全土に生育する多年草。スギナは栄養葉で地下茎から芽を出し、なかなか除去することができない。一般にツクシと呼ばれるのは孢子茎のことで、卵とし・油炒め・煮付けなどにして食べる。生長したスギナを干しその煎汁は扁桃腺・肝臓病に効能がある。全形が杉葉に似ているから名がある。

写真なし

ススキ (イネ科)
別名 カヤ

日本全土の至るところに生育する大型の多年草で大群落をつくる。茎や葉は合掌造りなど屋根を葺く材料や、かつては炭俵にも使用された。ススキの穂は十五夜の月見に飾り花として用いられる。日本のススキも外来のセイタカアワダチソウの繁殖に押され、減少傾向にある。葉の縁にはトゲ状のギザギザがあり、カミソリのように良く切れる。ナンバンギセルはこのススキの根に寄生する。



スズメノカタビラ （イネ科）

全国各地の人家の付近や道端、畑、庭など至る所に生育する多年草で、一年中開花する。寒さにも強く近年乗鞍の高山帯にも多く見られるようになり環境破壊が起こっている。細く小さい小穂をつけた花穂の状態にちなんで名づけたとある。

写真なし

スタヤクシュ （ユキノシタ科）

寒い高地の陰湿地に自生する多年草で、長野県では喘息を「スタ」と言い、この植物が喘息に効くと言うのでこの名がある。



スミレサイシン （スミレ科）

本州中部地方以北の日本海側多雪地帯の山林に生育する多年草。大きな葉や太い地下茎は粉末にしトロロ状にし食用にする。距（花の後部に突出したもの）を絡ませ引っ張り合って遊ぶことから相撲とり花とも言ふ。根をすり潰し酢を混ぜて練ったものをデキモノに貼るとウミが出るという薬用植物。



ゼンマイ （ゼンマイ科）

各地に生育する夏緑性のシダ植物で山菜として良く知られている。若芽を食用にし保存食には茹でて木灰をまぶし揉んで乾燥するもの。塩漬けや酒粕漬けにするものなどある。古くは幼葉を包む綿帽子を集め糸状にして織物にしたと言う本の記事がある。



ソバナ （キキョウ科）

写真なし

タケシマラン （ユリ科）

本州中部や北部の寒い高地の樹林下に生育する多年草で、夏の頃小花を着けるが目立たない。秋の頃になるとみずみずしい紅熟した球果が下垂して美しい。「タケシマ」はこの葉をタケの葉に見立てたものとか。



タチツボスミレ （スミレ科）

スミレ属は日本各地に広く分布し品種、変種に雑種を含めると260余種と多い。タチツボスミレは日本全土の海岸から高山まで分布する多年草で品種が多い。はじめ直立または斜上するが後で倒伏する。スミレの名は距（花の後部に突出したもの）を大工の墨入れ（墨のついた糸を引っ張って線をつける道具）に見立てて名づけた。

写真なし

タニイヌワラビ （メシダ科）

写真なし

タニソバ (タデ科)

写真なし

チゴザサ (イネ科)

写真なし

チゴユリ (ユリ科)

丘陵地や山地の林下に生育する多年草で群生することが多い。「稚児百合」は小型の花に基づくもので、愛らしい花を小鉢に植え楽しむ愛好家もいる。大白川の調査地では所々に群生地が見られる。



チシマザサ (イネ科)
別名 ネマガリタケ

ササ類の中で最も剛壮で日本海側に多く生育しネマガリタケとも言う。名は発見が千島であったことに由来する。タケノコは保存用に缶詰にされるが、皮をむき焼いて食べるテンブラ・おろしてダンゴにするなど、いろいろな食べ方がある。



ツクバネソウ (ユリ科)

日本全土の深山の林内に生育する多年草で花は目立たない。葉状が正月に遊ぶ羽根つきの羽根にたとえた名である。



ツリフネソウ (ツリフネソウ科)

別名 アミガサソウ

各地の山地の湿った水辺に生育する一年草。花の形が帆掛け船を吊り下げたように見えることからこの名がある。果実は弾けて飛散するのでよく群生する。

写真なし

ツルニガクサ (シソ科)

写真なし

ツルニンジン (キキョウ科)

各地の平地や山地の林下に生育するつる性の多年草で、根が太く朝鮮人参に似ていてこの名がある。よくこの根を焼酎漬けにし強壮に使用したと聞くと効果はないそうだ。蔓を切ると白い乳液が出る。このツルニンジンと良く似たものにバアソブがあるが、花の内面が茶色はツルニンジン・紫色がバアソブである。



ツルリンドウ (リンドウ科)

各地の山地の木陰や林縁に生育する性の多年草。茎は細長く地を這うが時に他物に絡まって伸びる。秋に淡紫色の花を着けるが目立たなく紅紫色の実の方が美しい。



トウゲシバ (ヒカゲノカズラ科)

日本各地の温帯から寒い深山の涼しい林下に生育する常緑多年草シダ植物。名は峠付近の山地に生える小型の草「峠柴」の意味。



トチバニンジン (ウコギ科)
別名 チクセツニンジン

山地の林下に生育する多年草で秋の果実は赤くて美しく暗い林内でもよく目立つ。地下根系は竹の節のようでチクセツニンジン「竹節人参」とも言い、葉がトチノキに似ていることで名がある。漢方の高貴薬として尊ばれ、チョウセンニンジンに匹敵する植物と言われている。薬効は強壮剤・食欲不振・解熱によい。



トリアシショウマ (ユキノシタ科)

深山の寒い山地や草原に生育する多年草で夏のころ白色の小花を一杯つけて目立つ。名は丈夫で真っすぐな茎を鳥の足にたとえたもの。若葉は食用になる。



ナンテンハギ (マメ科)
別名 アズキナ

日本全土の原野や山麓地に生育する多年草で、若い葉を摘み和え物・天ぷら・煮付け佃煮にしピン詰めなどに加工され販売されている。

写真なし

ヌスビトハギ (マメ科)

写真なし

ネジバナ (ラン科)

日本各地の日当たりの良い山野や草地、川原、田のあぜなどに生育する多年草。観賞用にもされる山草で近年少なくなった。花穂を途中から切ると残った穂の最上の小花は直立する。花穂は左巻きまたは右に巻くがこれは下部の花が邪魔になるからである。



ノガリヤス (イネ科)

写真なし

ノキシノブ (ウラボシ科)

日本各地の樹幹、岩壁に多く墓石、石垣、屋上などに生育する常緑多年草シダ植物で、煎じて飲むと風邪や利尿剤になる。

写真なし

ノコンギク (キク科)

別名 ヨメナ

日本各地の山野に生育する多年草。若葉や若芽は食用となり茹でて乾燥させ保存食にする。



ノブキ (キク科)

日本各地の山野や林下の湿気の多いところに生育する多年草。実が衣服に着くことから「泥棒がくつつく」と言う方言がある。地下水位の高いところに生えるので地下水位を知る指標植物になる。



ハクサンアザミ (キク科)

岐阜県RDB準絶滅危惧種

ハクサンアザミは白山で見つかったことによるもので白山山麓の山地に生育し、岐阜県RDBの準絶滅危惧種になっている。アザミの仲間には日本に約60余種もあり、富士山に多いフジアザミの花は直径10cmほどもあり、この大白川の地でも見られる。ノアザミ・フジアザミなどの根は「ヤマゴボウ」の漬物として土産物にされている。



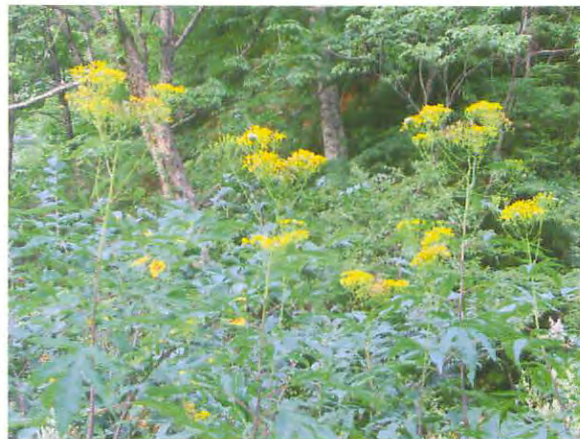
ハクサンカメバヒキオコシ (シソ科)

岐阜県特産で美濃から飛騨地方など白山山麓に生育し、葉先が亀の尾の形に似ていてこの名がある。噛むと苦みがありこれに驚き引き起こされたと言う。



ハンゴンソウ (キク科)

中部地方以北の寒い深山に生育する大型の多年草。根から特殊な毒素を出して他の植物を枯らして繁殖する。家畜は食べない。



ヒカゲノカズラ (ヒカゲノカズラ科)

日本各地の山野に生育する常緑つる性のシダ植物で、日陰に生育する葛(かすら)即ち蔓草の意味である。キツネノタスキ・キツネノフンドシなど各地にいろいろな方言があり子供らが遊具にした。常緑の茎はお正月の飾り、祝いの折り詰めなどに使う地方もあると言う。薬用には皮膚のただれに胞子を振りかけ、患部を乾燥させるのに効果がある。



ヒゲノガリヤス (イネ科)

写真なし

ヒトリシズカ (センリョウ科)

日本各地の林内に生育する多年草で早春茎や葉が伸び切らない頃、先端に白色の花穂を1本出し野草愛好家が観賞用に鉢で育てている。葉は4枚輪生しているように見えるが実際は上下ともに対生している。ヒトリシズカの名は義経の側室「静御前」にちなんで命名されたと言われている。花穂が2本出るものをフタリシズカと言い花は初夏、春咲くヒトリシズカとは異なる。



ヒメコヌカグサ (イネ科)

写真なし

ヒメジョオン (キク科)
別名 メイジグサ

日本各地の平野や山野に広く生育する二年草。北アメリカ原産の帰化植物で、明治初期の頃日本に渡った。今日では各地に広く生育し花には蜜があるから蝶が集まる。葉がロゼット状のところが美味しく食用にするが、血糖を減らす作用があるから多食しないようにする。



ヒヨドリバナ (キク科)

写真なし

フキ (キク科)

関東以南の山地や平野、道端などに生育する多年草。早春のフキノトウは若い葉柄のことで茎は地中にある。食用にするのは花茎（フキノトウ）と葉柄である。和え物・油炒め・味噌漬け・塩漬け・煮漬けなどがある。フキには秋田や北海道など寒い地方に産する葉柄2m余り大型のアキタブキがある。薬用植物で虫にさされた時この汁をつけると効能がある。



フクオウソウ (キク科)

本州以南の暖帯上部から温帯の山野の木陰や歩道脇などに生育する多年草。葉や茎を切ると白い乳液が出る。名は三重県菰野町の福王山にもとづく。



フジアザミ (キク科) 別名 ヤマゴボウ

関東・中部地方の温帯から高山の砂礫地、崩壊地、河原、火山性土地に生育する大型で剛直の多年草で特に富士山の火山礫地に多い。高さ1m、根生葉は長さ70cmにもなり日本産アザミの中では最も大きく花の直径も10cm程、茎の先に美しい紅紫色の花を一個着ける。全体に鋭いトゲが密生して触れると痛い。根は秋が美味しく漬物・キンピラに、芽はみそ汁の実などにする。富士山に多いから名がある。



ヘビノネゴザ (メシダ科)

写真なし

ベニバナイチヤクソウ（イチヤクソウ科）

中部地方以北の深山の樹林下に生育する常緑の多年草。往々にして大群落をつくり、一株だけのことは珍しい。うつむきかげんに咲く紅色の花は愛らしく同属に低い山野に咲くシロバナイチヤクソウがある。「紅花一葉草」から葉草として葉の絞り汁は毒虫・切り傷・ヘビに咬まれたときの痛み取りに効くと言う。



ホウチャクソウ（ユリ科）

写真なし

ホソバナヤマハハコ（キク科）

中部地方以西の日当たりの良い山地に生育する多年草。春の七草の一種「オギョウ」（ハハコグサ）の仲間。葉が細く霜で枯れるまで花を付ける。香りが良く、茹でて粥や餅につき込んで食用にする。全草乾燥し煎じて飲むと咳・去痰などに効能。名は「細葉の山ホウコ」でホウコは母子草の意。



ホテイシダ（ウラボシ科）

各地の温帯の樹上に着生する夏緑性多年草のシダ植物である。大白川ではトチノキ・フナなど老木に着生しているのが見られる。



マイズルソウ (ユリ科)

日本各地の寒い地方の針葉樹林下に生育し、しばしば群生する多年草で、葉の脈の曲がり方が丁度鶴が羽根を広げた様子に見立てて名付けられた。大白川調査地のあちこちにも群生地が見られた。



マムシグサ (サトイモ科)

日本各地の暗い林下に生育する多年草でマムシグサ・テンナンショウとした名の種類が多い。食用のコンニャクの仲間で、茎の斑紋がマムシの肌に似ていることからこの名がある。薬用には根をすりつぶし患部に貼って解熱・赤く熟した果穂の種子も同様解熱に効能。皮膚の弱い人は茎の汁に触れるとかなれるので注意。

写真なし

マンネンスギ (ヒカゲノカズラ科)

日本全土の深山の林下に生育する常緑多年草で、時に低地の山野に見られるシダの一種で枝葉がスギに似ているから。



ミズ (イラクサ科)

写真なし

ミズタマソウ (アカバナ科)

各地の山野の湿った日陰に生育する多年草で、白い毛のある果実が光を受けると、水玉の様に見えることにたとえたもの。



ミズヒキ (タデ科)

各地の山野、林縁の草むらなどに生育する多年草。名前にふさわしく花穂を上から見ると赤く、下から見ると白色のところが、進物に使う水引に似ていることから名がある。葉面にはしばしばハの字に似た黒い斑紋がある。



ミソガワソウ (シソ科)

写真なし

ミソソバ (タデ科)

各地の原野、道端、水田、溝など湿潤地に生育する一年草。乾した茎葉を煎じて飲むとリュウマチに効能。若葉はさっと茹でおひたし・和え物・生葉はテンプラにして食用。名は溝に生えるソバからつけられた。葉の形が牛の顔のようで一名ウシノヒタイと言う。



ミヤマアキギリ (シソ科)

写真なし

ミヤマシラスゲ (カヤツリグサ科)

写真なし

ミヤマナルコユリ (ユリ科)

各地の深山の日陰に生育する多年草で、夏のころ白色の小花が並んで垂れ下がり咲く様子を水田の鳴子に見立てて名がある。



ミヤマノキシノブ (ウラボシ科)

日本各地の温帯上位の寒い深山に生育する常緑多年生シダ植物。葉の長さは10～20cm、樹幹や岩上に着生生育することが多い。類似種にはノキシノブ・ヒメノキシノブ・ツクシノキシノブがある。名は「軒忍」で屋根の軒先に着生していることによる。利用はミニ盆栽、葉の煎汁はむくみ・利尿・でき物によい。



ミヤマヤブタバコ (キク科)
別名 ミヤマガンクビソウ

中部地方以北の温帯の林内や山野の道端などに生育する二年草。葉は臭いタバコの葉に似て表面にしわがある。形がキセルの雁首(頭)に似たてて名がある。



ムカゴイラクサ (イラクサ科)

各地の林下のやや湿ったところに生育する多年草でトゲが多く、イラクサは「刺草」と書き、茎や葉に生えているトゲに触るとすきすき痛む。ムカゴ(肉芽)が葉の付け根にできていることからこの名がある。食用には茹でてクルミ和え、ゴマ和え、卵とじ、テンブラなどがある。



メドハギ (マメ科)

写真なし

モミジハグマ (キク科)

本州以南の深山の木陰に生育する多年草。夏のころ白色の花を着ける。葉が切れ込みモミジのようで名がある。



ヤグルマソウ (ユキノシタ科)

各地の深山の湿った木陰に生育する大型の多年草で群生する。葉は5枚の小葉からなってその形が五月節句の鯉幟の矢車に似ているから。葉をタバコの代用にしたこともあったと言う。



ヤハズソウ (マメ科)

写真なし

ヤブジラミ (セリ科)

日本各地の荒地や野原、道端などに広く分布する越年草。果実には曲がった力ギ状のトゲがあり、果実の熟すころ藪の中に入ると小さなヤブジラミの種子が衣服に沢山着くのでこの名がある。



ヤマシロギク (キク科)
別名 シロヨメナ

中部地方以西の暖帯から温帯山地の縁や日当たりの良い斜面に生育する多年草。秋が深まって美しい花が咲き鑑賞の山野草にされる。若葉は食用にされる。



ヤマソテツ (キジノオシダ科)

日本各地の温帯上部の寒い樹林下に生育する夏緑性多年草のシダ植物、葉は束生し四方に広がる場所はクサソテツに似る。新芽は食用。葉の形がソテツの葉に似ていることから。



ヤマトユキザサ (ユリ科)
別名 オオバユキザサ

本州中部以北の温帯から深山の林内に生育する多年草で、雪解け後に発芽し生長が早い。ユキザサに比べ葉が大きく花は淡黄緑色である。山のアスパラガスと言われ甘味があり、おひたし・マヨネーズ和えなど食用にする。名は奈良県の大和に生えていることによる。



ヤマトリカブト (キンボウゲ科)

各地の林下のやや湿った沢沿いなどに生育する多年草で種類が多い。名は花が美しい濃紫色でその形が舞楽の時伶人がかぶる兜に似ていることによる。有毒植物の中では最もその作用が激しい植物として知られ、全草とくに根には猛毒がありアイヌの人は弓の矢に塗って毒矢とし熊狩りをした。一方薬用として鎮痛・強心・利尿・強壯剤などに使われる。



ヤマニガナ (キク科)

各地の山野の陰陽地や林縁、草原などに生育する越年草。茎や葉を切ると白い乳液が出る。葉には苦みがあることから名は山に生える苦菜（ニガナ）。



ヤマボクチ （キク科）
別名 ヤマゴボウ

中部以北の明るい山地に生育する多年草。キク科植物の仲間で葉や花はゴボウに似ている。若い葉は草餅にすると香りが良くヨモギの代用にする。また新芽は蒸して乾燥させて保存する。根はヤマゴボウとして土産物に売られている。



ユキザサ （ユリ科）

日本各地の温帯の林下に生育する多年草で、仲間にやや大型のヤマトユキザサ、深山の針葉樹林下に生育するヒロハユキザサがありいずれも秋の赤い果実が美しい。和え物・煮付け・揚げ物など食用にする。

写真なし

ヨツバヒヨドリ （キク科）

本州中部以北の深山の乾いたところに生育する多年草で、庭園に植えられる香りのよいフジバカマの仲間。ヒヨドリが鳴くころ花が咲き四つ葉であることからこの名がある。ミツバ・ヨツバ・サケバ・キクバヒヨドリなどさまざまな近縁種がある。



ヨツバムグラ （アカネ科）

写真なし

ヨブスマソウ (キク科)

中部以北の深山の湿ったところに生育する多年草。「ヨブスマ」とは動物のムササビのことで、葉の形がムササビが皮膜のついた足を広げた姿に見立てたと言われる。



リョウメンシダ (オシダ科)

日本各地の樹林下の陰湿地に生育する常緑多年草のシダ植物。葉の色、光沢の具合が両面とも良く似ているから名がある。



ルイヨウボタン (メギ科)

各地の深山の林内に生育する多年草で葉がボタンに似ていることからこの名がある。初夏のころ黄色の花を着けるがあまり目立たない。



ワラビ (コバノイシカグマ科)

日本各地のよく日の当たる山野に生育する多年草でシダの一種。冬季には葉が枯れる。若芽は春の味覚を代表する親しみ深い山菜で、昔はこの根から澱粉をとりワラビ粉を採って飢えをしのいだ。また粉で餅や糊をつくった。若芽は茹でてあく抜きをし、煮物・和え物・三杯酢など食用とした。保存用には茹でて乾燥する・塩漬けにするものなどある。



木 本 類

アオダモ （モクセイ科）
別名 コバノトネリコ

各地に生育する落葉高木で材が軽く粘りがある為野球のバットや鎌の柄・スキー板に利用される。樹皮を染料に、薬用では目薬・解熱・鎮痛用に効能がある。枝を切って水に浸けると水が青色に変わるところからアオダコの名もある。



アオハダ （モチノキ科）

温帯の山地に生える落葉高木で枝に短枝（短い小枝）があり、その先に葉が集まって着く。樹皮を剥ぐと緑色の内皮が現れるのでこの名がある。秋になると果実が赤く熟して美しい。

写真なし

アカミノイヌツゲ （モチノキ科）

常緑の低木で日本海側の寒い地方の山地に生育するが、静岡県以西の暖かい地方では葉が大きく花柄も長くなりクロソヨゴと別の種に変わる。



アカモノ （ツツジ科）
別名 イワハゼ

常緑のわい性低木で中部地方では日本海側の山地や高山に生育しイワハゼの一名もある。赤く熟した果実は味も良く食べられる。名は赤桃が転化したものと言われている。



アキシバ （ツツジ科）

落葉の低木で寒い地方の山中に生育する。

写真なし

アケビ （アケビ科）

写真なし

アジサイ （ユキノシタ科）

アジサイの仲間は数多く、数百種の品種が知られている。漢名で「紫陽花」と書き、鑑賞用に植えられ五月雨のころ咲く。土壌を酸性にすると花は青色、アルカリ性だと紅色になる。花を陰干した物の煎汁は風邪熱に効能。調査地域のアジサイは植えられたもの。

写真なし

アズキナシ （バラ科）

別名 ハカリノメ

果実の形と色が小豆に似ていることからこの名があり、黒紫色の枝に白い斑点が散在し、これが竿秤の目盛に似ていることから名がある。



イタヤカエデ （カエデ科）

各地の山野に生育する落葉高木。樹液から砂糖が採れ、タバコの香料にされると言う。材は建築・家具・器具・楽器などに利用。「板屋カエデ」と言われて葉はよく茂り、丁度板で屋根を葺いたような意味からつけられた。

写真なし

イタヤメイゲツ （カエデ科）
別名 コハウチワカエデ

写真なし

イヌコリヤナギ （ヤナギ科）

日本各地の山野に生育する落葉低木。ヤナギの種類は多く、このヤナギには葉に柄がなく、コリヤナギには柄がある。いずれも枝はヤナギ行李を作る材料にされるためこの名がある。このほか護岸・治山用に植栽される。樹皮は紙などの材料になる。

写真なし

イワガラミ （ユキノシタ科）
別名 ゴトウツル

山地に生育するつる性の落葉木。他の樹木に気根を絡ませて伸びる。カミキリムシ（ゴトウムシ）の幼虫が繁殖するからゴトウツルと言う。葉はキュウリのような香りがして美味しく汁の実にする。またテンブラにしても食べる。



イワナシ (ツツジ科)

低地から山地に生える常緑の小低木で、淡紅色の花は鐘状で美しい。果実は食べられ高級材料になるほど珍重されるとか。



ウスノキ (ツツジ科)

山地に生育する落葉の低木で、スノキに似ているが葉を噛んでも酸っぱくないから判別が容易である。赤い果実は木臼の形をしその名があり生食できる。



ウダイカンバ (カバノキ科)

寒い地方の山地に生育する落葉高木である。これに似た樹木にダケカンバ・シラカンバがあるが、葉がこれらの木より大きいから分かる。樹皮は雨の中でも良く燃えるから山での焚き付けにする。また鵜飼いのタイマツに利用されたことから「鵜松明カンバ」の別称もある。



ウツギ (ユキノシタ科)

別名 ウノハナ

山野に生育する落葉の低木で、陰暦四月に咲くから「卵の花」の名がある。白い花を遠望すると雪のように見え雪見草とも言う。花が美しいので生け垣や庭木に利用され、葉面には堅い星状毛があって繭糸をつむぐのに利用されたと言う。果実の煎汁が葉の生汁は火傷・皮膚病に効能があり、材は堅く腐りにくいので木釘にしたり、木を擦って火を起こした。

ウメモドキ (モチノキ科)

日本各地の山野の湿ったところに生育する落葉低木。秋の頃赤い果実が枝いっぱいにつき、美しいことから庭木としてよく植えられ盆栽にもされる。このほか白や黄色の果実を着けるシロウメモドキ・キミノウメモドキがある。

写真なし

ウラジロモミ (マツ科)

別名 ダケモミ

常緑の針葉樹で寒い高地に生育し、クリスマスツリーの木として利用される。これの仲間に中部地方の標高700m付近に生育するモミがある。これもクリスマスツリーの木に使われる。



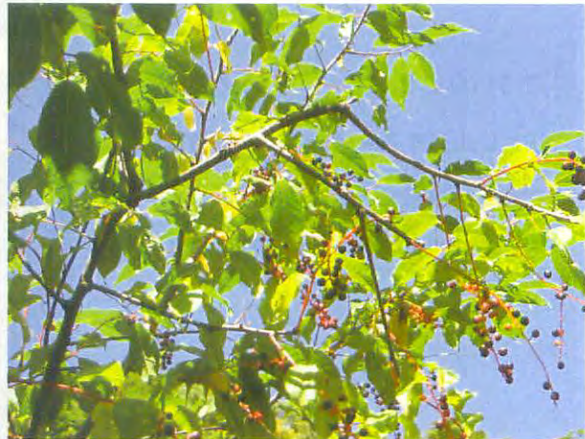
ウリハダカエデ (カエデ科)

各地の温帯に生育する落葉の中高木で、樹皮が瓜の肌色に似ていることからこの名がある。



ウワミズザクラ (バラ科)

各地の温帯に生育する落葉中高木で、普通の桜と異なり多数の小花を穂状に着ける。果実は黄色に熟した後黒色となり果実酒やジャムをつくる。また未熟な緑色の果実は塩漬けにする。若芽は茹でておひたし・和え物・テンプラなど食用にする。枝や葉を取って嗅ぐと異様な臭いがしクソザクラの方言がある。



エゾユズリハ (ユズリハ科)

常緑の高木で中部地方の山地、特に日本海側の雪の多い地方に生育し、高さは2〜3m程度の低木である。太平洋沿岸地方では葉がやや小さく幹が大きいヒメユズリハがある。新しい葉が生長すると古い葉が落ちるので譲り葉と言う。親が成長した子に後を譲るのにたとえ、目出度い木として正月の飾りにする地方もある。



オオカメノキ (スイカズラ科)
別名 ムシカリ

各地の主にブナ林の落葉低木として生育しているが、暖帯から高山まで幅広く分布している。秋になると果実が赤く熟し食べることできる。名は葉がよく虫に食われているからとか、亀の甲を思わせる葉がついていていると言う説もある。材はカンジキの輪に使用する。



オオシラビソ (マツ科)
別名 アオモリトドマツ (植栽)

中部地方では標高1500m以上の高い寒い深山に生育する常緑の針葉樹で、雪の多い大白川ではこれに変わってダケカンバが生育する。球果は長さ10cm程の楕円形をなし秋頃美しい紫藍色になる。青森県に多いからアオモリトドマツの名がある。



オオバクロモジ (クスノキ科)

山地に生育する落葉低木で、早春葉よりも早く開花する。枝葉より香水が得られ樹皮や根皮は薬用になる。幹に粘りがあり皮を剥ぎ、雪の多い地方ではカンジキの輪に使用する。またツマヨウジの材料にした。

