

# アイコ

(ミヤマイラクサ)



アイコ(ミヤマイラクサ)は、その名の通り山林に生えるイラクサの仲間、春の若芽を食用にします。関西ではあまり知られていませんが、関東・東北地方では、その上品な味わいから、山菜の女王とさえ称される美味しい山菜です。

南丹地域でも自生が確認されており、今後の利用に期待が持たれます。



アイコは川沿い等の湿った薄暗い林内に生える大型のイラクサです。多年生で、毎年同じ場所に生え、高さ1m位になることも珍しくありません。

利用するのは春の若芽ですが、成長し花穂のついた7~9月頃の方が探しやすく、また見分けやすいので、この時期に生えている場所を見つけておきます。



## アイコの特徴

全体濃緑色の大型の多年草で、葉は卵形で縁には大きなギザギザがあり、長い柄を持っています。また、茎の上部の葉は小さいので、全体のシルエットは三角形になります。

葉や茎にはびっしりと細かいトゲが生えています。このトゲは刺激性物質を含み、素手でさわるとかなり痛みます。



上に伸びた長い花穂は遠くからよく目立ちます

葉は大きく、1枚ずつ、茎に付きます。

茎は大きな分岐はなく、株立ちもしません。断面は丸型です。

葉の形  
葉はたまご形で、柄を持ち、縁に大きなギザギザ(鋸歯)があります。



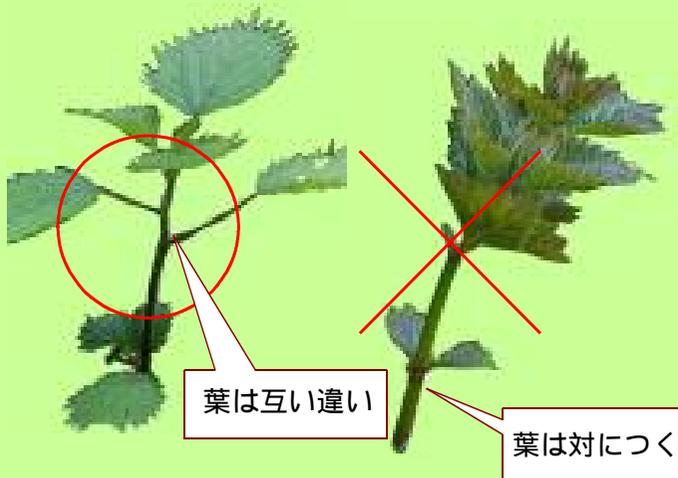
## 他のイラクサ類との見分け方

アイコにはよく似たイラクサの仲間が何種類もあります。これらは毒ではありませんが、美味しくもないので、特に販売を考えるなら間違えないよう注意が必要です。

見分けるポイントは四つあります。

### 1. 葉の付き方

アイコは葉が茎に互い違いについています。普通のイラクサなどは1対になっているので、この葉の付き方で見分けることができます。



### 2. 生える場所

アイコは薄暗い湿気のある場所に生えます。写真のような日当たりの良い場所に生えているものは、まず違います。



### 3. 花穂の付き方

アイコの花穂は長く、茎の上部に特に集中して付き、よく目立ちます。葉がよく似たマオの仲間は花穂が短く、茎の下部までムラ無くつくので、花穂がある時期(7~9月)は特に見分けやすくなります。

花穂は長く  
上部に集中



花穂は短かく  
ムラ無く付く

### 4. トゲの有無

アイコは、普通のイラクサ同様、葉や茎に細いトゲがびっしり生えています。このトゲは刺激性物質を含み、素手でさわるとかなり痛みます。同じイラクサ類でもマオの仲間は何も生えていないか毛が生えている程度で、さわっても何ともありません



## アイコの採取と利用

アイコは4~5月に新芽を根元から切り取って採取します。葉が2~3枚で半分開きかけた頃が採り頃です。太いものだけを採取し、細いものは繁殖用に残します。

トゲがあるので、手袋は必需品です。

南丹地域では殆ど知られていないので、販売するなら、知名度の高い他の山菜と組み合わせる等の工夫が必要でしょう。

### 下ごしらえ

お湯をさっと流しかければ、トゲはつぶれ、さわっても痛まなくなります。

よく洗い、葉を取り除いて茹でます。



アイコはアクがなく、さっと茹でただけで食べられます。上品な味わいを生かすには、おひたし等、シンプルな味付けが向きます。

この資料についてのお問い合わせは

〒621-0851

京都府 亀岡市 荒塚町 1-4-1

京都府南丹広域振興局 農林商工部

農林整備室 林業振興担当

TEL:(0771)22-1017 FAX:(0771)21-0118