

薬になる動植物

中国 長春中医薬
大学 名誉教授

林 輝明

第10回 梅の実

漢方医薬新聞より抜粋

梅は春早く百花に先駆けて、清楚で気品のある花を咲かせます。万葉集には桜の三倍近くの梅に関する歌が収載されており、私達の先祖がいかに梅を愛し、風雅の心を培ってきたかが判ります。

梅は揚子江の奥地を原産地とするバラ科の落葉樹です。我が国には約千五百年前の奈良時代に菓の「烏梅」として渡来し、次いで観賞用の梅の樹木が輸入

されたといわれます。

烏梅は、未熟な青梅の実を、かまどの上でワラ火の煙でくすべて乾燥させ、カラスのよくな黒色の燻製品に仕上げたものです。現在では専ら食中毒、殺菌用の薬として使われますが、古代では調味料にも使っていました。

中国の湖南省長沙で出土した前漢（紀元前1世紀頃）の遺物の中に烏梅があり、中国では紀元前から利用され

ていたことがわかりま

す。また紀元6世紀の中頃、大同や落陽に巨大な大仏を作った北魏の時代の農業指導書に、白梅干（白干し）の作り方が、烏梅以外に記されており、「採取した梅の実を、夜は塩汁に浸け、昼間は日光にさらすことを約10日間繰り返す」とあって、現在の梅干のもとが千五百年前にあったことが知られます。

そして紫蘇の葉を利用したの紅梅干は、13世紀の元の時代に誕生

したと考えられています。

日本への渡来は、禅僧の明への往来が活発になり、日本人の食事の原型が作り上げられた室町時代といわれます。そして戦国時代に移ると、戦場の武士にとって、喉の渇きを止め、疲れをとり、持ち歩く米や麦飯の腐りを防ぎ、優れた殺菌力で傷の化膿を治してくれる梅干は必需品となったのです。

従って大名は領内での梅の栽培を奨励しました。梅の名所、水戸の偕楽園は幕末の藩主徳川齊昭が積極的に梅林育成に力を注いだものですし、現在全国一

の生産量を誇る紀州梅は、紀州藩の目付家老であった田辺藩主の安藤帯刀の南部を中心とした植林奨励と黒潮暖流の流れる温和な気候によってもたらされたものです。

梅の実に紫蘇葉と塩を加えるだけで、見事に紅色に染め上げる技術の秘密は、紫蘇葉にあり、含まれるシソニンという色素が中性では無色ですが、酸性になると赤色に変色するという性質を利用しているのです。塩は水分を吸い上げる力を持ち、果実に塩を混ぜ、圧力をかけると、塩は果肉のクエン酸などの有機酸を含んだ水分（梅酢）

を吸い上げ、これがシソニンと反応して安定した赤色に染め、土用干しによって、乾燥固定化させるのです。

紫蘇の匂い成分ペリラルレヒドは強い殺菌力を持ち、梅肉の有機酸と共に食中毒、下痢を防ぎ、回虫を下し、疲労素の乳酸を排除して疲れをとってくれます。またムメフラールという成分は、血行を促進し、動脈硬化の予防に役立ちます。

更に梅肉は体の免疫力を強化して、風邪の改善にも有効です。二日酔いにも効きます。酔いさましには、梅干を磨り潰して、番茶と一緒に飲むください。