

## 随 筆

### 山の見える里に暮らす その2

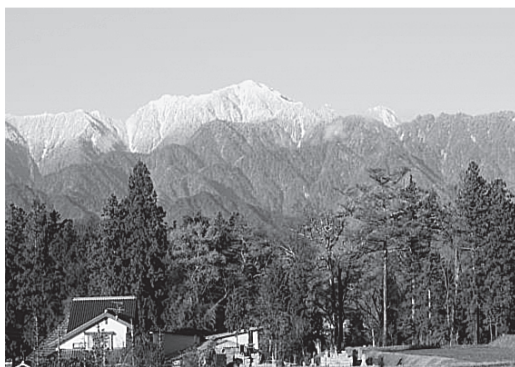
宇田 達彦

前回に続いて信州は大町に移り住んで思うことを書かせて頂きます。この辺りは仁科の里とも呼ばれ神明造りの国宝本殿を擁する仁科神明宮があって、室町南北朝時代からの式年造営の棟札が残っている。この自然に恵まれた地に暮らして5年になるが、季節の移り変わりに対する感じ方は年毎に変わってくる。一番身にしみた冬の寒さにはある程度予測して対応できるようになった。温暖化が進んでいる性か寒さが長続きせず、雪も平地ではさして積もらない。一方、山の雪は多くてスキー場の雪は心配なかった。春になると寒暖の差が激しく、桜の開花も例年より早いかと思いきや平年並みであった。雪解けと共に峰に現れる雪形を眺めるのも楽しみで、種まき爺さんとか代掻き馬とか呼ばれる雪形を見て農作業を始めると言われるが一ヶ月位の幅を見ればそれで合っている。移り住んだ頃は凍てつく冬も朝から散歩したりしていたが、早朝の運動は余り良くないらしいので、朝はテレビ体操から始めている。そのような生活を送る中で山を眺め、土いじりで思いを巡らせている。

#### 山とある日

松本から信濃大町を経て日本海側の糸魚川へ至る大糸線に沿って北上すると西側には北アルプスの山並みが続き、見ていて飽きることが無い。その山並みの稜線は登山好きな方ならばご存知の表銀座と呼ばれる縦走路とつながる。日々眺めていても個々の山の名前全てを覚えるのは案外難しく、見る位置によっても様態は変わるものである。山並みが全て見える日や時間帯は案外限られていて、良く晴れ上がった晩秋から初冬にかけての頃が一番美しい。そのうち間近に眺められる餓鬼岳（2647m）と呼ばれる山があって、此処に来るまでは全く知らなかった。餓鬼とは奇異に感じ、悪いやつが出没したのかと思ったが、尖鋭な岩からなる山のこららしい。麓からでも山頂付近にごつごつした岩らしきものが見える。メインの縦走ルートから外れている上にロマンを引き立てそうな名前でもないから登山者は少ないらしい。本当かどうか知らないが、餓鬼は崖とか岩場のある山のことで、昔はそのような名前の山がいくつもあったら

しい。連なる個々の山に名称が付けられるようになって、同じ名の山を一つ位残すことになって付けられたらしい。正式な山の名前が付けられたのがいつ頃からは知らないが、国土地理院の5万分の1の地図が完成したのが1925年と言うからそれまでは正確な地図無くして山と接していたのだろう。地元では北アルプスの山並みを単に



餓鬼岳の眺め

西山と呼び、対する小高い東の山を東山と言うことがある。ところで「日本アルプス」と云う呼び方は1881年に刊行された『日本案内』の中で、飛騨山脈を調査したイギリス人鋳山技師のウィリアム・ゴーランドがヨーロッパのアルプス山脈に因んで、そこから見える飛騨山脈と周辺を含めて紹介したのが由来だそうだ。後に明治の山岳紀行文で知られる小島烏水が飛騨山脈、木曾山脈、赤石山脈をそれぞれ北、中央、南アルプスとした。イギリス人宣教師ウェストンは、明治以降に度々日本へ来て日本アルプスなど日本の山の美しさを絶賛してヨーロッパに紹介したので「日本アルプスの父」と呼ばれている。いわゆる登山もその頃から広まったらしい。

もう一つ気になる山に針ノ木岳(2821m)がある。登るには大町から入るのが一般的だが前面の山に隠れて見えない。しかし、南に隣接する池田町まで行くと北葛岳と蓮華岳という2つの山の間に見える。針ノ木岳は名の通りピラミッド状に尖っていて、マッターホルンを感じさせなくもない。山案内ではないが、針ノ木岳に至る途中に雪溪と針ノ木峠がある。雪溪と言えば白馬岳のものが有名で、大町市から目前に見える鹿島槍ヶ岳には氷河が確認されたとの話もある。昔は富山へはこの峠を通り、黒部川の溪谷を渡って立山を経て行ったのであろう。山道である上に積雪期は通れないから如何に厳しいところであったのか想像に難くない。登山技術もなかった昔は積雪期に登る人はいなかっただろうが、江戸時代になって藩同士の境界を明確にする必要性ができて越中側から調査がなされたらしい。当時は前田藩の力が大きかったから越中側の立山が表になり、その裏にある山だから後立山となったのだろう。今でもそう呼ばれるが、その主峰は鹿島槍ヶ岳で、その北に五竜岳から白馬連山へと続き、五竜は後立山の後立が訛ったものらしい。針ノ木岳は富山県との県境になっているが、登山者でもこの道を通って富山に向かう人は希であろう。今で



針ノ木岳の眺め  
(中央奥、左：北葛岳、右：蓮華岳)

は黒部ダムを経て富山へ至る観光ルートがあるが、一般の交通手段としては使えない。江戸時代には信州から江戸へ続く中仙道があったが、越中と信州は山が衝立となって隔絶していたから江戸は遠かっただろう。日本海側の糸魚川へ出るのも厳しい山道があり、糸魚川から富山へ至るにも親不知という北アルプスの山塊が海まで迫り出した断崖の難所を通らねばなら

なかった。古来より、針ノ木峠は日本三大峠の一つだったそうで、北アルプスを縦走するときの交差点のようである。ちなみに、他の二つの峠は三伏峠(南アルプス)と雁坂峠(秩父山脈)だそうだ。私自身、山に登りたいと思うが、長野県では昨年303人ももの遭難者があり、目の前の山でも何人も遭難者がいるように、体力と装備と技術がなければ近寄りづらい。日々これらの山を眺めてはいろいろ想像を膨らませることで満足している。

## 土とある日

我が国の農業後継者不足は社会問題化しており、この地でも耕作放棄地またはそれに類する土地が散在している。そうした土地を借りて家庭菜園的に野菜作りを始めた。年毎に作付けの要領は分かってくるが上手にできるとは限らないし、機会は一年に一度しかないから気の長い話である。基本的なことであるが、植物作りの要件は空気、温度、水、肥料の与え方にあることを体感する。土作りは冬に入る前から始まっており、ここを疎かにすると春以降の苗の育ち方に影響する。市場に出せるものを作るなど至難の業で、要は畑で体を動かすことに意味があるのだと自分なりに納得している。野菜作りの大敵は雑草、昆虫や鳥獣であって、虫に取り付かれたら葉は跡形も無くなり、鳥は土の中の種を掘り出して食べてしまう、猿は収穫間近の作物を集団でもぎ取っていく。本来は様々な植物や動物が共生しているのであって、害だけでは無い。畑作は人間の都合で進めている行為であり、その進み具合を見守っているが如く何処からかやってきて、生態系の法則に従って自己主張しているように思える。人間側から見ると作物の生育を害するものは全て有害で駆除すべき対象である。人為的な手段に徹したら恐らく地球温暖化現象以上にその代償は大きいだ

ろう。雑草にしても人間が勝手に決めたものであって、闘っても勝ち目は無い。身の回りの植物を私なりに分類すると、以下になるだろうか。

野菜：草本作物を主とする食用に供するもの。果菜類、葉茎類、根菜類とある。

野草：野原などに自然に繁殖するもの。

雑草：作物の生育にとって有害なもの。

図鑑など見ていると雑草でも食べられるものもある。地域の人に聞くと食糧不足の頃は、こんなものと言って抜き取ったものも食べたそうである。料理の仕方によっては結構食せられるが、何しろ雑草と云う位だから毎日食べる気はしない。いわゆる山菜は美味であるが、稀少なものになっている。春を告げる代表は落の臺で、その次はツクシである。これは胞子茎で若いツクシなら食することもあるが、その後生えてくる栄養茎のスギナは大繁殖して駆除対象の筆頭に近いものである。スギナは地下茎が縦横に張り巡らされており、抜き取っても地下茎は地下20~40cm位に層状に存在しているようで、親分の茎はより深い堅い粘土質層にあるらしい。これを取り除くことは人力では及ばない。庭にはスギナ以外に落、紫蘇、茗荷やドクダミなどが自生する。土の中ではお互いに棲み分けしているのか、排斥しようと争っているのか分からないので想像を巡らすしかない。厄介者のスギナ、ドクダミも煎じて飲めば健康に良いとされる。実に様々な植物の種が風に乗って、あるときは動物によって運ばれて広く自生する。代表的な強害雑草にスズメノカタビラ（イネ科）、オヒシバ（イネ科）などが挙げられ、至る所に生え、踏みつけても平気で育つ。これらに利点があるとしたら、あぜ道のぬかるみを防いでくれること位である。様々な雑草を見ているとその強い生き方には次のようなことに感心させられる。

・置かれた場所と環境に生き、雑草同士は共生または棲み分けをし、子孫を残して終わる。

つまり、全てが置かれた境遇の中で最適化を図り、自己主張しつつ共存する。そこに人為的に作物を植え、育てようとするから雑草と過保護の作物との生存競争が始まる。人間は野菜と他の野生植物との争いに不自然に荷担しているのである。

次に、野菜や野草としても膾炙せず、雑草扱いされることもあるが健康食品になると云われる菊芋について述べたい。種芋を埋めておくと秋に1m以上に茎が伸びて黄色い花を咲かせ、11月になるとすっかり枯れてしまう。そうになると数cm前後の根塊ができてくる。これを掘り出すのであるが形が凸凹して不揃いでもろい。いもの窪んだ部位に土がへばりついているからこれを洗い落とすのも難儀、更に皮をむくと益々小さくなってしまふ。食べ方は色々あるらし



菊芋と黄色の花

いが味は殆ど無いから旨いとは言えない。栄養的には、デンプンであるグルコース成分を含まずイヌリンを多く含む。イヌリンは貯蔵糖分でフルクトフラノースを含み、水溶性の植物繊維の一種である。

これは同じ貯蔵糖分であるグルコースと異なり、胃の消化酵素では消化されず腸まで運ばれて腸内の酵素で消化されてオリゴ糖に変わり、腸内の善玉菌を増やすらしい。イヌリン自体はエネルギー源とならずその植物繊維が余分な栄養素などを取り込んで排泄されるから、高血糖を押さえる働きもあるらしい。他に亜鉛成分、ポリフェノールなどを含むと云うことだから悪くはない。ただし、何でもそうだが過剰な摂取は避けた方が無難だろう。菊芋を栽培してみた実感は、まず繁殖力が旺盛なことで、放置しておくとも畑はこれに占領されてしまう。しかも、地中の栄養分を吸ってしまうので畑地はやせ細ってしまうことが懸念されるから、余り推奨されるものではない。健康食を手に入れるのも容易では無い。

### 地域で迎える高齢化

先の厚生労働省調査によると長野県は都道府県別の年齢調整死亡率が男女とも最も低く、がん死亡率も低いそうだ。県では病期の予防、早期発見、治療サイクルがうまく回っていること、県民の健康意識の高まりにあるとしている。他に、野菜中心の食生活、年寄りが畑仕事などで体を動かす機会が多い、高齢者の就業率が高いことなどが背景にあるらしい。ただ全国的に健康福祉活動に力を入れている自治体は多く、最近の健康寿命日本一は山梨県、次いで静岡県などが続いている。やはり健康で長寿が一番である。健康維持に野菜が良いのは間違いないし、新鮮なら尚更だろうが、野菜作りは簡単でない。土いじりに雑草、虫、鳥獣との付き合いに終わりは無いが、それも刺激の一つと考える。自分自身も社会の高齢者に組み込まれていく中、都会の様な医療環境はないものの自然に恵まれた地域での生活が健康のプラス面に働いていれば幸いで、四季折々に変化する山を眺めての生活を享受したく思っている。

(核融合科学研究所及び総合研究大学院大学名誉教授)