【樹木・草花の部屋】

ニラ（ヒガンバナ科ネギ亜属ネギ属　Allium tuberosum　）

和名（漢字）；韮　別名；　英名；Oriental garlic、Chinese chives
　カズラ目　多年草の緑黄色野菜
原産地；中国西部
花言葉；多幸、星への願い　花の色；白

⇒　写真－１　ニラの花
撮影日：２０１２年９月７日
撮影場所：奈良県大和郡山市
M 邸家庭菜園にて
撮影者：M さん

　花期は 8 - 10 月頃。花は半球形の散形花序で白い小さな花を 20 - 40 個もつける。花弁は 3 枚だが、苞が 3 枚あり、花弁が 6 枚あるように見える。雄蕊（おしべ）は 6 本、子房は 3 室になっている。子房は熟すると割れて黒色の小さな種を散布する。

写真－２　ニラのつぼみ　⇒
撮影日：２０１２年９月１１日
撮影場所：奈良県大和郡山市
M 邸家庭菜園にて
撮影者：M さん

　一度種を蒔くと、あとは毎年、元気に育ち、放任できるので管理が楽。とは言っても 3～4 年に一度は掘り起こして株分けをしないと生育が悪くなるようです。

【樹木・草花の部屋】

＜ちょっと一言＞

全草に独特の匂いがあり、禅宗などの精進料理では五葷(ごくん)の一つとして忌避されているようです。匂いの原因物質は硫化アリル（アリシン）などの硫黄化合物。とはいってもビタミン A、B2、C、カルシウム、カリウムなどの栄養成分を豊富に含む緑黄色野菜です。ニラに含まれる硫化アリルは、ビタミン B1 を体内に長く留めておく作用があるので、スタミナ増強食品として使える他、新陳代謝も促すので、食欲増進、風邪の予防などにも効果が期待できます。が、胃腸の弱い人やアレルギー体質の人は、食べ過ぎに注意した方が良いようです。

我が家ではレバニラ炒めや薬味として、大葉・ネギとともによく使っています。

ニラの葉とスイセンの葉はとてもよく似ていて、中毒事故もしばしば起きているようです。スイセンは植物全体、特に鱗茎にリコリンなどのアルカロイドを含んでいるため、誤食すると嘔吐、下痢などを起こします。先日ニラと間違えて食したため、病院に運ばれたと言う報道がありました。要注意です。

おなじニラと名前の付く植物に、ハナニラがありますが・・・。野菜のニラとは同じ科の植物ですが、属が違うのであまり近縁とは言えません。

日本でもニラは古代からあったようで、『古事記』では加美良（かみら）、『万葉集』では久々美良（くくみら）、『正倉院文書』には彌良（みら）として記載があるそうです。院政期頃から「にら」が出現して徐々にニラに変化したようです。

また、地方では呼び方も様々なようで・・・。

ふたもじ（二文字。千葉県上総地方）、じゃま（新潟県中越地方）、にらねぎ（韮葱。静岡県、鳥取県などの一部）、こじきねぶか（乞食根深。愛知県、岐阜県の一部）、とち（奈良県山辺郡、磯城郡）、へんどねぶか（遍路根深。徳島県の一部）、きりびら（沖縄県島尻郡）、ちりびら（沖縄県那覇市）、きんぴら（沖縄県那覇市）、んーだー（沖縄県与那国島）などがあるそうです。

＊五葷(ごくん)：臭気の強い 5 種の野菜。ニンニク、ヒル、ニラ、ネギ、ラッキョウ。

＊ニラはユリ科に分類されている場合もあるようです。

＊ハナニラ(学名；Ipheion uniflorum、英名；Spring star)クサスギカズラ目ヒガンバナ科/ハナニラ属/

葉にはニラやネギのような匂いがあることからハナニラの名がある。