

ヒシの実を食べましょう

ウェットランドでは数年前からヒシが茂り始め、今では水面の大部分を覆うようになりました。繁茂しているうちは、底泥や水中から窒素やリンを吸収して水質の浄化に役だっているはずですが、冬になると枯れて沈み、せっかくためこんだ肥料分を全部放出してしまいます。枯れる前に取り上げてしまえば良いのです



が、何しろ量がぼう大なため、後処理が大変です。そこで、この秋にはせめて実だけでも収穫し、水質保全の一助にしようと考えています。

ヒシの実を食べたことがあるかたは少なくないと思います。私も子どものころ一度だけ、塩ゆでを食べた記憶があります。味も触感もクリに似ているけれど、中身をほじくり出すのに苦労したような……。あらためてインターネットなどで調べてみると、生でもゆででも食べることができて、滋養強壮、健胃、消化促進などの薬効があるとのこと。薬理実験では抗がん作用が確かめられていて、干した果実は漢方薬の材料になっているそうです。もっともおどろいたのは、お雛様に供える菱餅が、もともとはヒシの実から採った菱粉でこしらえたもの、ということでした。お餅のこたちは、元来の材料を伝える名残だったのですね。

さて、ヒシの実の有用性については確認できましたが、角が突き出たかたい殻にはやはり抵抗を感じます。分離に手間ひまかかりそうです。干したり冷凍したりすれば、殻が簡単にするりとはがせるかどうか、これからいろいろと試すつもりですが、何か良い方法をご存知のかたがいらっしゃいましたら、どうかお教え願います。