

# 植 物



# 植物

水辺の幸の植物は身近な場所に生えている食用植物である。収穫するのに大きな手間もお金もかからず、留守を預かる老人や子供でも採集できる。これらは野生のものだけではない。人がどこから採ってきて人里に植えたものもある。他の植物との生育競争に負けてしまわないよう雑草刈りくらいの世話をする場合もある。採集する時にはよりおいしい実の株や沢山生る株を選択することもあるだろう。一見、勝手に育てとばかりに生やしておかれるものであるが、その植物がそこに生育できるのは多少とも人がかかわっているからである。水辺の幸の植物の多くは、そのような半栽培と呼ばれる扱いを受けていると思われる。現在もこの地域では食材の多くが水辺の幸が利用されている。2010年にラオスのビエンチャン県と特別市において家庭で使われる食材をアンケート調査したところ、植物食材はほぼ半分が水辺の幸植物であった。



海の幸でも山の幸でもない水辺の幸の植物は、このような場所で収穫される  
ラオス、ビエンチャン郊外の水田地帯（乾期）

インドシナ地域は日本と同じく米を主食とする地域であるから集落の周辺には水田と稲作を支える貯水池や水路などの水場が多い。人々は貯水池に広がるミズオジギソウやアカバナスイレン、水田に生えるデンジソウやシソクサ、畦や川岸に生えるツボクサやクワレシダなど水辺とその周辺に自生している植物を利用している。こうしたインドシナの水辺は明るくて気温も高いので、水生植物が成長するにはとてもよい環境である。ヤーナーンやサメックのような陸生の植物は、集落の共有地である空き地やブッシュに生やしてあり、村のルールに従って利用される。また、利用頻繁の高いスパイスやハーブは自宅のホームガーデンにも生やしておかれる。そこは台所の続きのような実用的な庭で、キッチンガーデンと呼ぶほうがふさわしいかもしれない。

水辺の幸植物は味も多様である。ニンジンやキャベツなどの園菜からは得られない鮮烈な苦味や酸味を持つものが多い。特に苦味は強烈で、春の山菜以外では苦味食材を食べなくなった日本人にはなじみにくいものもあった。それでもラオスの年配の女性は、「近頃の若い者はあまり食べなくなったけれど、自分の子供の頃は『苦いものは体にいいのだから食べなさい』としょっちゅう言われたものよ」と言っていた。現地の文献には、食材としての利用法とともに伝統医療での利用法が示されている。医食同源とはこのことを指しているのではないかと思えるくらい、食用植物にはいちいち薬効が書かれていた。

中にはにわかに信じがたいものもあるが、近年の研究によって成分が抽出され、効果が証明されているものがいくつもあった。ここでは伝統療法についても記載に基づいて簡単に紹介する。インドシナの人々が多様な植物を食べてきた理由になっているかもしれないからである。ただし、薬効の真偽を確かめることは目的としないので、これをもとに薬用利用はしないでいただきたい。

水辺の幸の植物はインドシナを原産地とするものだけではなく、古い時代にアフリカから持ち込まれたものもあれば、比較的最近持ち込まれたと新大陸原産の植物もある。古くは根栽農耕文化を担ったタロやヤムの仲間も水辺の幸植物として地域に遺存している。水辺の幸植物の由来は様々であるが、人と関わった歴史が長い植物が多いように感じられた。本章ではこのように人々が見出し身近に置いて利用してきた水辺の幸の植物種を、できるかぎり分類学的に正しく記録しようと試みた。植物のラオス語名はラオス大学理学部の協力を得て、“Mike Callaghan (2004), Lao Plants listed by botanical, common, & regional / Asean names with Lao names & Lao script” に依って記載した。カンボジア語名は王立ブノンペン大学理学部の指導により、“Pauline Dy Phon (2000), Dictionary of Plants used in Cambodia” に基づいた。タイ語は Flora of Thailand にあるタイ中央部とメコン河流域である東北部での呼び方を引用した。日本語名は、多くの日本の植物研究者が支持する Web 版 BG Plants が採用している和名を第一に用いた。また、東南アジアの食材文化研究者である吉田よし子氏の著作はじめいくつかの文献にある和名も併記した。和名が見つからない場合は学名をカタカナ表記した。また、インドシナ地域内で同じ名で呼ばれていたり、現地取材の際にしばしば耳にしたりした現地名は（仮称）としてカタカナ表記した。学名は、同じ植物種に異なる学名（シノニム）が使われることがある。拠り所を一つにするため、学名は世界の植物専門家に支持されているウェブサイトの The Plant List に従った。

この章では水辺の幸の植物を 3 綱 35 目 68 科の 142 種類取り上げた。水辺の幸植物のうち、市場にも並ぶようなポピュラーなものばかりである。



彼の田んぼにあるカドンの樹  
17 Feb. 2010 Pakse, Laos



ローカルマーケットに並んだ野菜  
24 Jul. 2010 Pakse, Laos

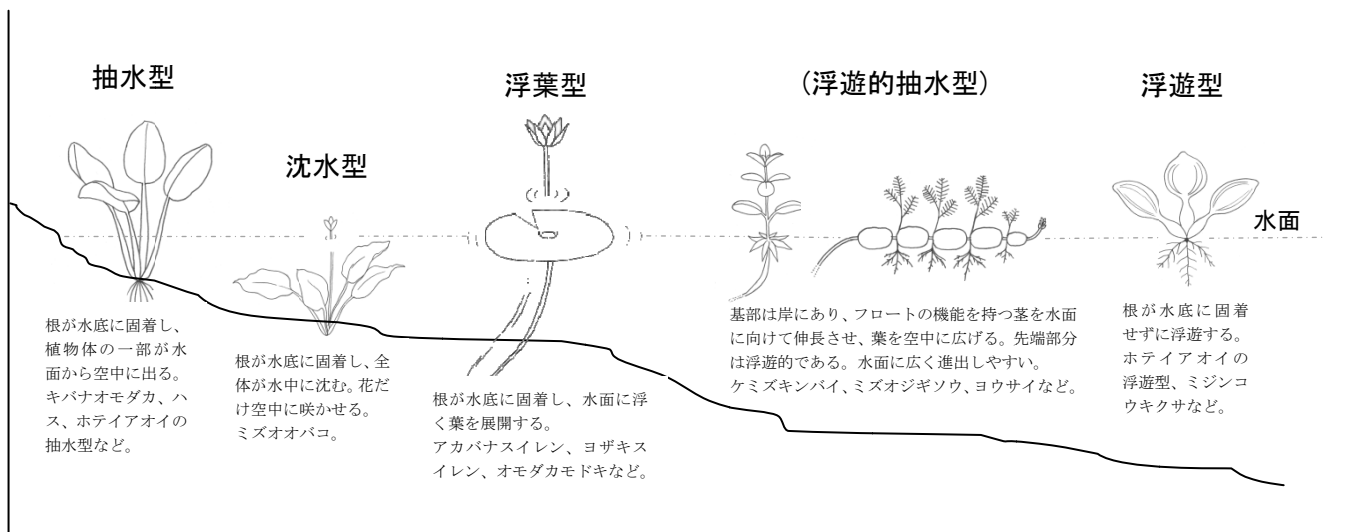


樹の葉サラダと揚げ物  
26 Sep. 2009 Vientiane, Laos

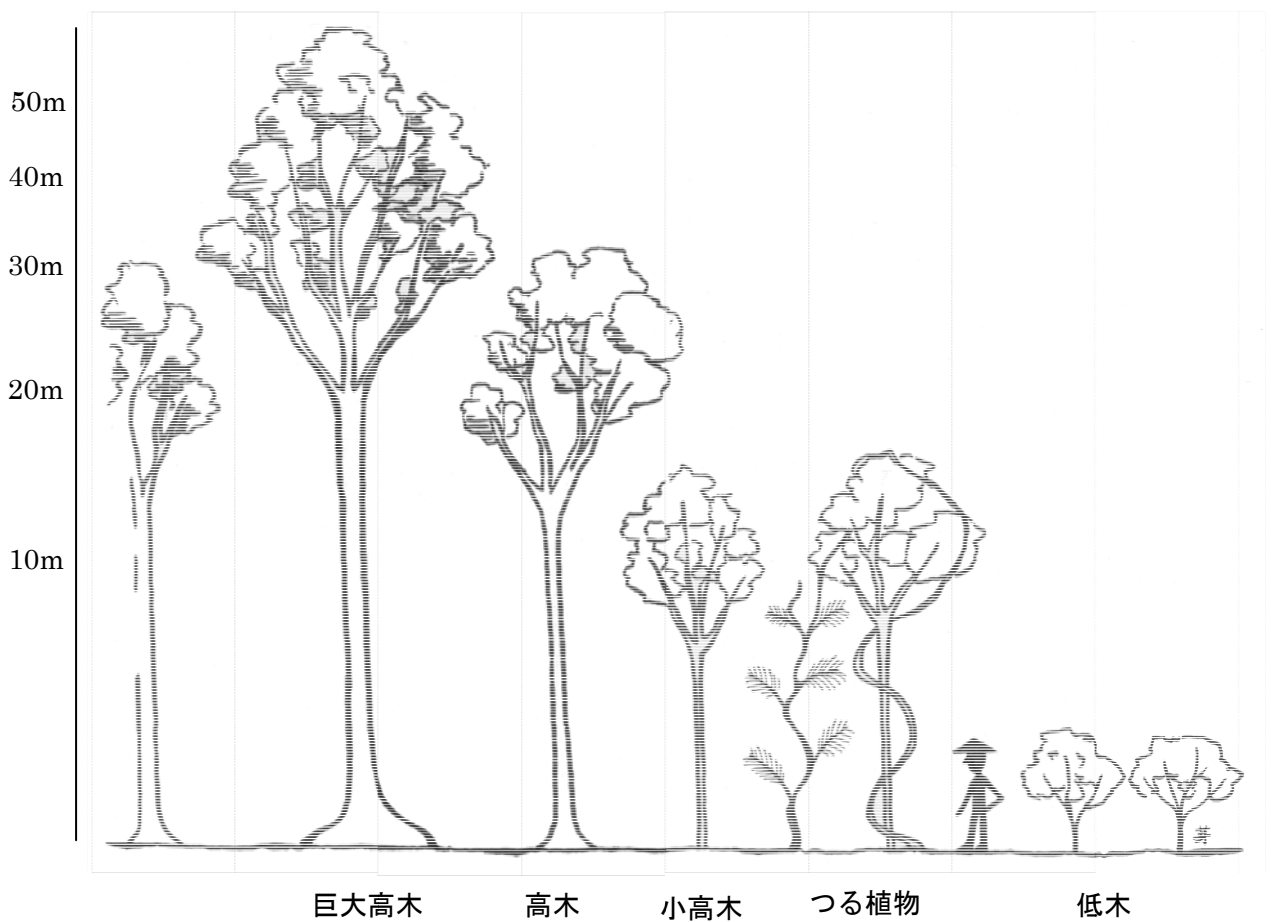


## この章で使う植物の用語

### 植物の生育型

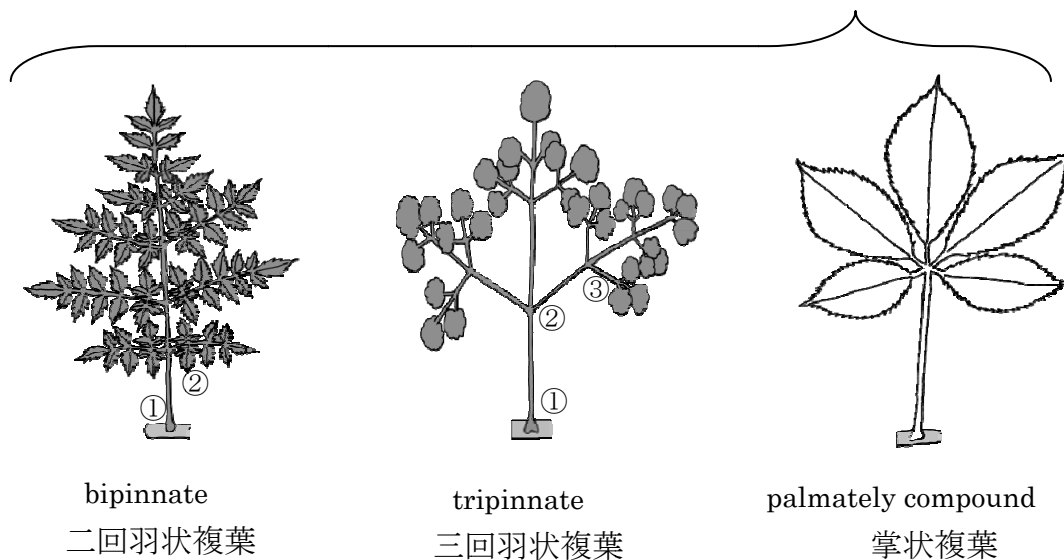
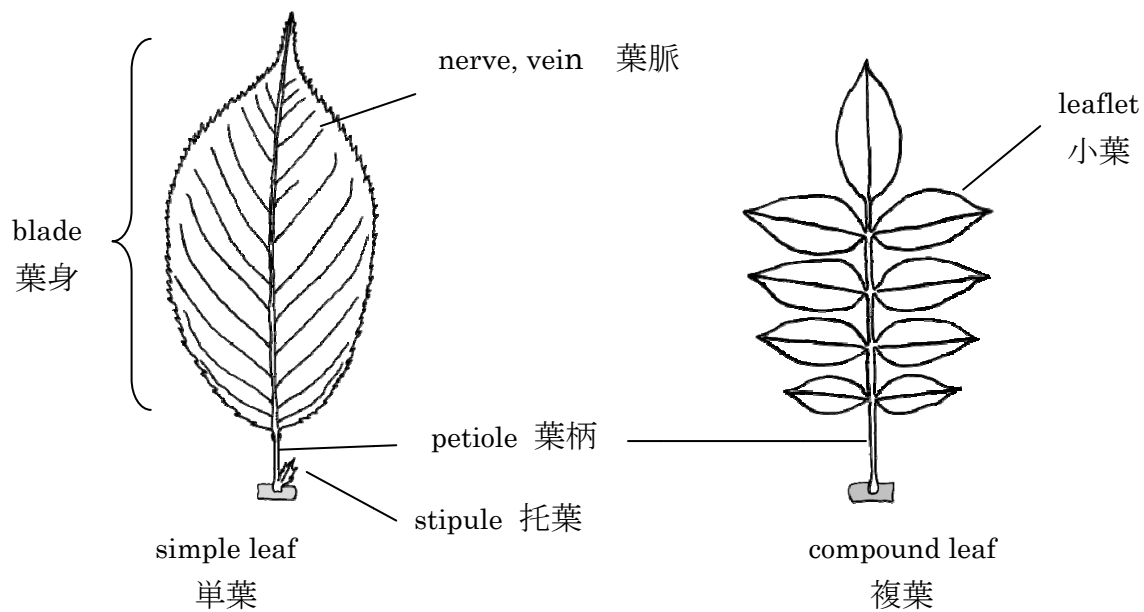


### 水生植物の生育型

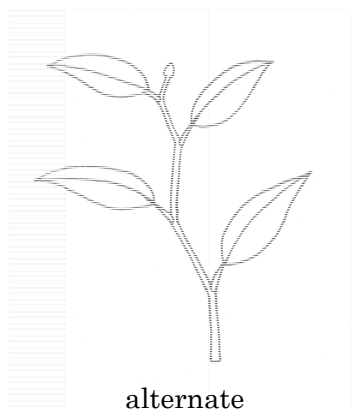


### 陸生植物の生育型

## 葉のつくりと名前



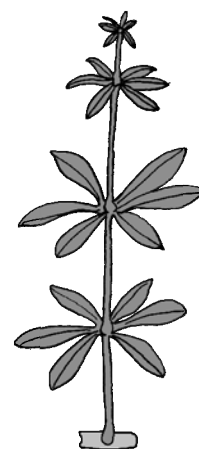
## 葉の付き方



alternate  
互生  
枝の一方から葉が1枚ずつ出る



opposite  
対生  
枝の一方から葉が2枚ずつ出る



verticillate, whorled  
輪生

## ラオス料理に使われる水辺の幸植物



チャオーム、タケノコ、ヤーナーン、  
ナンゴクデンジソウなど  
2 Sep. 2012 Vientiane Laos



オモダカモドキ、ショウガ、コリアンダー、  
カボチャの葉と花  
20 Aug. 2010 Vientiane, Laos



ホテアオイ  
30 Nov. 2010 Naxaitong, Vientiane, Laos



タケノコ  
11 Aug. 2010 Vientiane, Laos



キャッサバの葉  
1 Aug. 2010 Vientiane, Laos



ヤーナーン、シソクサ、キンギンナスビ、  
トゲバコリアンダーなど  
3 Oct. 2010 Vientiane, Laos



タガヤサン、ヤーナーン、ナンキョウ、  
キンギンナスビなど  
3 Oct. 2010 Vientiane, Laos



ツボクサ、キンギンナスビ、コリアンダーなど  
3 Aug. 2010 Vang Vieng, Laos



クルクマ花茎(中央左)と、Samek(中央右)、Kadon(左)、バンウコン(右下)の葉のサラダ

6 Jun. 2010 Stung Treng, Cambodia. Photo.: Stefan Ottomanski



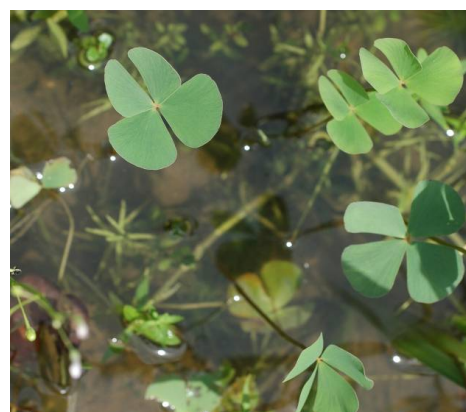
# Marsilea crenata

サンショウモ目  
デンジソウ科

|           |                             |                             |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Waen</u>                 | <u>ຜັກແວນ</u>               |
| <b>KH</b> | <u>Chantol pnom</u>         | <u>ចាន់តុល្យភ័ណ្ឌ</u>       |
| <b>TH</b> | <u>Waen, Limpi</u>          | <u>ผักแว่น</u>              |
| <b>VN</b> | <u>Rau bo, Rau deu rang</u> | <u>Rau bợ, Rau dệu rãng</u> |
| <b>JP</b> | <u>Nangoku-denjisou</u>     | <u>ナンゴクデンジソウ</u>            |

## 基本情報

アジアの熱帯から亜熱帯に分布。抽水性のシダ植物である。根茎は土中で水平に伸び、分岐して広がる。根茎から長さ 5～50cm の葉柄が立ち、先端に 4 枚の小葉からなるクローバーのような葉を水平に広げる。小葉は中心角 90 度の扇形で、幅と長さは 1～2.5 cm。葉柄に近い場所から 0.5～1cm の果柄が伸び、2～4mm の孢子嚢果がつく。孢子嚢果は薄い茶色の毛がある。インドシナでは各所に普通で、標高 1000m 以下の水田、水路、小川、池または湿地など、日の当たる開けた場所に生育する。



Jul. 2008 Vientiane province, Laos

## 利用

食用：新芽は、エビの塩辛（ナムプリック・ガピ）、魚の塩辛（ナムプリック・プラーラー）をつけて、またはパパイヤのサラダ（ソムタム）、挽肉のハーブ和え（ラープ）、生肉のハーブ和え（コーイ）と一緒に食べる。若い葉は、シャロットやニンニクとスープにする。魚のスープや、筍スープに入れて食べる。

**Ref. No.:** 5, 14, 20

# *Diplazium esculentum*

ウラボシ目

イワデンダ科

|           |                                    |                                    |
|-----------|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kouth, Koud nam</u>             | <u>คันทูด</u>                      |
| <b>KH</b> |                                    |                                    |
| <b>TH</b> | <u>Kuut khao</u>                   |                                    |
| <b>VN</b> | <u>Rang song quan rau, Rau don</u> | <u>Ráng song quần rau, Rau dón</u> |
| <b>JP</b> | <u>Kuwale-shida</u>                | <u>クワレシダ</u>                       |

## 基本情報

ヒマラヤから太平洋諸島にまで広く分布し、日本でも鹿児島以南に分布する。葉は広卵形で2回羽状複葉。葉身の長さは1

Sep. 2009 Chiang Rai, Thailand

m以上、葉柄は70 cmに達する。葉柄の基部に線状披針形で褐色の鱗片がある。小葉は線状披針形で葉縁は羽状浅裂あるいは鋸歯状。小葉の葉脈に沿って孢子嚢が付く。沢や水源地の周辺の明るい林縁や、水路、小川や沼に沿って密生する。雨期に新しい芽が分かれる。

## 利用

食用：インドシナでは広く日常的な食材として使われる。若芽を生か、軽く茹でて醬などで食す。卵と炒めたり、スープに入れたり、利用法は広い。呼び名が同じで同様に食用する別種のシダもある。

その他：タイの伝統療法では、葉は身体の熱を下げる、消炎、視力回復、貧血症、歯茎からの出血を防ぐ、利尿作用などがあるとされる。フラボノイドなどが抽出されている。

**Ref. No.:** 5, 18, 19, 26





# Nymphaea lotus

スイレン目

スイレン科

|           |                                                   |                      |
|-----------|---------------------------------------------------|----------------------|
| <b>LA</b> | <u>Bua khee bae, Bua ngern,</u><br><u>Bua nov</u> |                      |
| <b>KH</b> | <u>Pralit, Prolet dong</u>                        | ព្រឺលីត              |
| <b>TH</b> | <u>Bua kin sai</u>                                | บัวกินสาย            |
| <b>VN</b> | <u>Sung trang, Sung lam</u>                       | Súng trắng, Súng lam |
| <b>JP</b> | <u>Yozaki-suilen</u>                              | ヨザキスイレン              |

## 基本情報

インド原産でアフリカから東南アジアに分布する熱帯系のスイレン。浮葉植物で、葉は水面に広がり、直径 30 c m～50 c m の円形。葉の周囲に鋸歯がある。花は白く、水面より上に出て咲く。花柄は柔らかく中はレンコンのように空気の通る穴があいている。ヨザキスイレンは夜間に開花し午前中に閉じる。

## 利 用

食用：皮を剥いた花茎は、生で唐辛子醬などをつけて食べる。茎自体に風味はあまりない。さくさくした食感を楽しむ。豚肉と炒めたり、ココナッツスープに入れたりもする。カンボジア

では samla と呼ばれる料理に使われる。

集落や田の周辺にある貯水池などの半野生状態において日常的に利用される。

その他：クメールの伝統療法として、ヨザキスイレンの葉を解熱剤として額に湿布するという。ヌファリジン(Nupharidine)というアルカロイドを含み、根茎や実も民間薬として使われる。

**Ref. No.:** 18, 27, 38, 46, 48



Jul. 2011 Kratie, Cambodia



Sep. 2011 Phnom Penh, Cambodia

## *Nymphaea rubra*

スイレン目  
スイレン科

|           |                                       |               |
|-----------|---------------------------------------|---------------|
| <b>LA</b> | <u>Saiboua</u>                        | สายบัว        |
| <b>KH</b> | <u>Proret romchang</u>                | ព្រឺលីត       |
| <b>TH</b> | <u>Parn dien, Saiboua, Boua kieve</u> | บัวสายดอกชมพู |
| <b>VN</b> | <u>Sung do</u>                        | Súng đỏ       |
| <b>JP</b> | <u>Akabana-suilen</u>                 | アカバナスイレン      |

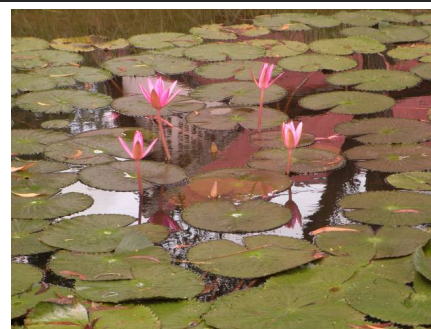
### 基本情報

インド原産でアフリカから東南アジアに分布する熱帯系のスイレン。浮葉植物で、葉は水面に広がり、直径 30 c m～50 c m の円形。花がピンク色から赤で、雄蕊は雌蕊を何重にも囲むように着く。花は水面より上に出て咲き、夕方には閉じる。花柄は柔らかく中はレンコンのように空気の通る穴があいている。表面はなめらか。

### 利用

食用：皮を剥いた花茎は、生で唐辛子醬などをつけて食べる。茎自体に風味はあまりない。さくさくした食感を楽しむ。豚肉と炒めたり、ココナッツスープに入れたりもする。集落や田の周辺にある貯水池などの半野生状態において日常的に利用される。

Ref. No.: 18, 27, 38, 46, 48



Sep. 2007 Siem Reap, Cambodia



Sep. 2012 Phnom Penh, Cambodia

## *Uvaria rufa*

モクレン目  
バンレイシ科

|           |                              |                       |
|-----------|------------------------------|-----------------------|
| <b>LA</b> | <u>Mapipuan</u>              |                       |
| <b>KH</b> | <u>Phlae treal</u>           | ផ្លែឈើដោះក្របី        |
| <b>TH</b> | <u>Phi phuan noi</u>         | พืพวนน้อย             |
| <b>VN</b> | <u>Bo qua hoe, Day du de</u> | Bò quả hoe, dây dù dẻ |
| <b>JP</b> |                              |                       |

### 基本情報

インドシナから、フィリピン、インドネシアに分布。20m になる大型の蔓植物。果実は調理用。クメールの伝統医療では産後の女性に強壮薬として与えられた。

Ref. No.: 27



Jul. 2010 Pakse, Laos

## *Uvaria* sp.

モクレン目  
バンレイシ科

|           |                                              |                 |
|-----------|----------------------------------------------|-----------------|
| <b>LA</b> | <u>Hao</u>                                   | <u>ໝາກເຂົ້າ</u> |
| <b>KH</b> |                                              |                 |
| <b>TH</b> | <u>Maeng krang, Mung lum vai, Mang kheng</u> |                 |
| <b>VN</b> | <u>Bo qua</u>                                | <u>Bò quả</u>   |
| <b>JP</b> |                                              |                 |

### 基本情報

蔓植物。やや酸味があって柑橘に似た風味を持つ。季節にはローカルのマーケットにも並ぶ。ベトナムではジュースにもされる。



Jul. 2008 Vientiane Province, Laos

## *Peperomia pellucida*

コショウ目  
コショウ科

|           |                                            |                            |
|-----------|--------------------------------------------|----------------------------|
| <b>LA</b> |                                            |                            |
| <b>KH</b> | <u>Krosangteap</u>                         | <u>ក្រសាំងទាប</u>          |
| <b>TH</b> | <u>Kra sang</u>                            | <u>ผักกระดัง</u>           |
| <b>VN</b> | <u>Rau càng cua</u>                        | <u>Rau càng cua</u>        |
| <b>JP</b> | <u>Ishigaki-koshou, Usubana-sunakoshou</u> | <u>イシガキコショウ、ウスバナスナコショウ</u> |

### 基本情報

熱帯アメリカ原産で世界中の熱帯、亜熱帯の湿潤な地域で栽培される。一年生草本で高さ10~20cm程度、茎の色は透き通った



Jul. 2010 Kratie, Cambodia

た緑色、節は折れやすい。葉身はハート形で全縁、厚くわずかに波打っている。葉の色は透き通った緑色。花は薄緑色、またはクリーム色。

### 利用

食用：茎と葉は生食として、魚醤などにつけて食される。また煮込み料理、スパイシーサラダを作る。ホームガーデンで見られる。

その他：葉のしぼり汁を子どもの内服薬として用いる。また傷や膿瘍に塗る。黄色ブドウ球菌や大腸菌に対して殺菌効果がある。

**Ref. No.:** 5, 42, 45, 46, 47

# *Piper sarmentosum*

コショウ目

コショウ科

|           |                         |           |
|-----------|-------------------------|-----------|
| <b>LA</b> | <u>Li leuth, Eilert</u> | ຜັກອີເລີດ |
| <b>KH</b> | <u>Chaplu, Komplou</u>  | ចាប្លូ    |
| <b>TH</b> | <u>Cha phlu, Eilert</u> | ชาพลู     |
| <b>VN</b> | <u>Lot</u>              | Lốt       |
| <b>JP</b> | <u>Haigoshou</u>        | ハイゴショウ    |

## 基本情報

東南アジア熱帯地域から東北インド、南中国、アンダマン島嶼に分布する。多年生草本。匍匐茎で広がり、上部の茎は斜上する。高さ約 30cm。葉の表面は光沢があり、裏面はやや白みがかかる。卵形から楕円形で長さ 7～15cm、幅 5～10cm。先端は尖る。葉柄は 2～8cm。花穂は 1～2cm で立ち上がる。花柄 0.5～1.2cm で伏せた毛がある。苞は白く幅 0.8～1cm。果実は濃い緑色で合着する。多湿の低地の暗い場所に好んで生える。



Oct. 2008 Hong Ha, Hué, Vietnam

## 利 用

食用：若葉は、生野菜として挽肉のハーブ和え、卵の炒め物、サラダ、タイカレーなどと食す。湯掻いた葉を唐辛子入り海老味噌につけて食べる。また、発酵魚肉やソーセージ、茶の葉を発酵させたミェンを包むのに使われる。集落では各家庭のホームガーデンや果樹園の水溝などに生やしておかれる。

その他：タイではしばしば薬草として利用される。去痰、胃のガス抜きの効果がある。また栄養補強をする。昔は糖尿病治療に使われたという。根は健胃剤として調合する。葉にシュウ酸を多く含むので、常食すると腎臓内に結石を起こすことがある。

**Ref. No.:** 5, 10, 26, 47



*Piper* sp.

コショウ目

コショウ科

|           |                                  |              |
|-----------|----------------------------------|--------------|
| <b>LA</b> | <u>Sa khan, Sakhaa, Sa kharn</u> | <u>ສະຂ່າ</u> |
| <b>KH</b> |                                  |              |
| <b>TH</b> | <u>Zakhan</u>                    |              |
| <b>VN</b> | <u>Tieu</u>                      | <u>Tiêu</u>  |
| <b>JP</b> |                                  |              |

#### 基本情報

インドシナからマレーシア地域に分布。落葉性のツル植物。葉は互生。葉身は卵形で長さ 6～13 cm、幅 4～7 cm。鋭先頭。洋

皮質。葉柄は 1～2.5cm。雌蕊 花柄は 1～2cm。茎は柔らかい。果実はオレンジ～黄色。特にラオス北部でしばしば利用される。本種を *P. interruptum* とする文献もあるが、研究者にまだ疑義があるため、ここではコショウ属の一種とした。



Jul. 2008 Vientiane Province, Laos

#### 利 用

食用：茎をコショウ風味の味付け素材としてスープに入れられる。これ自体は食べない。

その他：伝統療法では腹部膨満を抑えたり、湿布して咳止薬とする。葉は殺菌作用のある油分を多く含む。オイポマテン、クロテボキシド、ピペルカロシン等が抽出されている。

**Ref. No.:** 23, 32, 51



# Houttuynia cordata

コショウ目  
ドクダミ科

|           |                             |                             |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Khao thong</u>           | <u>ຜັກຄາວທອງ</u>            |
| <b>KH</b> | <u>Chi slak m'lu</u>        | <u>ជីស្រាក់អ្នក, ជីយាបក</u> |
| <b>TH</b> | <u>Kra sang</u>             | <u>ผักลาวทอง</u>            |
| <b>VN</b> | <u>Rau giap ca, Diep ca</u> | <u>Rau Giấp cá, Diếp cá</u> |
| <b>JP</b> | <u>Dokudami</u>             | <u>ドクダミ</u>                 |



Feb. 2010 Savannakhet, Laos

## 基本情報

日本、中国、ヒマラヤ、東南アジアに広く分布する。多年草で細い地下茎を広げる。地下茎から 20~50 cm の茎が直上する。

茎は無毛。葉は長さ 3~8cm、幅 3~5cm で心形。先はとがる。花序は頂生の穂状花序。一つの花は非常に小さく、花卉がなく雄蕊と雌蕊だけが見える。白い花卉のように見えるのは総苞片である。薄暗い道端や畔、水路脇など、集落周辺の半日陰地に生育する。全草に強い臭気がある。

## 利用

食用：タイ北部からラオス、ベトナムで、葉をハーブとして生食する。噛むと日本のドクダミと同じ香りがする。日本人にとってはたいへん辛い、それでも日本に生えているドクダミを生で食べるのに比べると多少はマイルドである。カンボジアでは生魚の香りづけにつかわれる。中国では葉は食わず、白い地下茎をサラダのあえ物にする。日本では地下茎が救荒食に使われたことがある。

その他：ラウリルアルデヒド、クエルシトリンなどの成分が知られている。日本では十薬の名で薬としても知られ、腫れもの、虫さされ、切り傷、洗眼、虫下し、皮膚病、胃腸病に使われる。

**Ref. No.:** 14, 18, 23, 27, 29, 42

## *Limnocharis flava*

オモダカ目

オモダカ科

|           |                                          |                 |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|
| <b>LA</b> | <u>Kan chong</u>                         | ຜັກກ້ວນຈອງ      |
| <b>KH</b> | <u>Trakiet paong</u>                     | ត្រកៀតប៉ោង      |
| <b>TH</b> | <u>Talapat ruesi, Bua loi, Bua khuak</u> | ตาลปัตรฤๅษี     |
| <b>VN</b> | <u>Keo neo, Cu neo</u>                   | Kèo nèo, Cù nèo |
| <b>JP</b> | <u>Kibana-omodaka</u>                    | キバナオモダカ         |

### 基本情報

熱帯アメリカ原産で、南・南東アジアに移入された。高さ約 1m の抽水植物。葉は薄い緑色。葉身は楕円形から卵形。長さ 7~30cm 幅 3~20cm。葉柄は 12~80cm。花柄は葉柄より長い。5~10 個の花がつく、蕾はハスの花のように丸い。花は黄色、花被片は長さ 2cm、幅 1.5cm。水路、川、湖、沼地の浅い場所にみられる。



Sep. 2009 Chiang Rai, Thailand

### 利用

食用：若い葉、新芽、花序は、サラダ野菜として、生や湯搔いてたべたり、スープにも入れる。集落では貯水池などにみられる。

**Ref. No.:** 5, 14, 27, 46

## *Sagittaria guayanensis subsp. lappula*

オモダカ目

オモダカ科

|           |                                 |            |
|-----------|---------------------------------|------------|
| <b>LA</b> | <u>Pong</u>                     | ຜັກປ້ອງ    |
| <b>KH</b> | <u>Chrach</u>                   | ច្រាច់     |
| <b>TH</b> | <u>Tao kiat, Phak khang kai</u> | เต้าเกี๋ยด |
| <b>VN</b> | <u>Tu co tron</u>               | Từ cô tròn |
| <b>JP</b> | <u>Omodaka-modoki</u>           | オモダカモドキ    |

### 基本情報

熱帯アフリカから東・東南アジアに分布する。多年生植物で浮葉植物。根からの高さ 50cm 程度。葉は水面に浮か、水中葉になる。おひたしにする。ラオスでは日常的食材。



Sep. 2007 Vientiane province, Laos

**Ref. No.:** 14, 46, 47

# *Amorphophallus paeoniifolius*

オモダカ目

サトイモ科

|           |                   |                   |
|-----------|-------------------|-------------------|
| <b>LA</b> | <u>Ka book</u>    |                   |
| <b>KH</b> | <u>Toal</u>       | <u>ទាល់ត្រី</u>   |
| <b>TH</b> | <u>Lum e book</u> |                   |
| <b>VN</b> | <u>Nua chuong</u> | <u>Nưa chuông</u> |
| <b>JP</b> |                   |                   |

## 基本情報

タイ、カンボジア、ベトナム、ラオスに分布。高さ 1~2m の多年生草本。コンニャクの仲間地下に球茎がある。葉は 1 個で球茎から直上し、上部で複数に全裂する。各裂片はさらに羽



Jul. 2011 Ratanakiri, Cambodia

状に全裂する。裂片の多くは長楕円形から線形で先は尾状に尖る。共有地の林縁部などに生育する。

## 利用

食用：シュウ酸が多く、生では食べられないが、若い葉柄をよく煮てシュウ酸を流してから食用にする。調理に長時間を要する。カンボジア北部で話を聞くと、「私は食べないが食べる人もいるよ」と答える人もいたので、好き嫌いはあるようだ。カンボジアや南ラオス、東北タイのローカルマーケットではときどき見かける。

その他：ラオスで伝統薬として地下茎をマラリア薬として用いるという。イモ状の地下茎を切って煎じて服用する。その際、甘く感じるときはマラリアに罹っていて、苦く感じるようになると治った証拠だと村人は話していた。

**Ref. No.:** 7, 21, 27, 47

## Colocasia esculenta

オモダカ目

サトイモ科

|    |          |               |
|----|----------|---------------|
| LA | Bon      | ໂບບອນ, ຜັກບອນ |
| KH | Traw     | ត្រាវ         |
| TH |          |               |
| VN | Mon nuoc | Môn nước      |
| JP | Sato-imo | サトイモ          |

### 基本情報

東南アジア熱帯原産の多年生草本。古くから栽培利用されており、多様な品種がある。アジア、オセアニアの熱帯

から西日本の照葉樹林域にも影響を与えた根栽農耕文化圏では最も重要な主食であった。今も栽培から、水辺での半栽培や野生状態まで、身近な場所に多様に生育している。



Jul. 2008 Vientiane province, Laos

**Ref. No.:** 4, 36, 38, 39, 45, 47

## Lasia spinosa

オモダカ目

サトイモ科

|    |               |               |
|----|---------------|---------------|
| LA | Phak nam      | ຜັກນາມ        |
| KH |               |               |
| TH | Phak nam      | ผักหนาม       |
| VN | Choc gai, Mop | Chóc gai, Móp |
| JP | Mizu-yatsude  | ミズヤツデ         |

### 基本情報

インド、中国南部、東南アジアに分布する。半日蔭の川や池の岸辺に生える多年生植物。茎は地表に沿って伸び、葉は2m程度に立ち上がる。葉は全体的には矢印のような形状で、9～

10 裂に葉脈近くまで深裂する。葉の裏側葉脈周辺に刺がある、葉柄の長さは1mになる。仏炎苞は赤紫色でねじれて長く上方に伸びる。時間が経つと濃い紫色になる。中央部の花は白色。若い実は緑色で、熟すとオレンジ色になる。



Feb.2010 Pakse, Laos

### 利 用

食用：新芽や若い花は、湯搔いたり、漬けるなどして、あく抜きをしてから付け合わせの野菜として食べる。

その他：茎は咳止め、痰をきる、煮出した水は皮膚病によるかゆみを治すとされる。生の葉と葉柄には毒成分の青酸やシュウ酸カルシウムが含まれる。

**Ref. No.:** 7, 23, 42, 49,



# Wolffia globosa

オモダカ目

サトイモ科

|           |                                 |                  |
|-----------|---------------------------------|------------------|
| <b>LA</b> | <u>Pham</u>                     | <u>ພໍ່</u>       |
| <b>KH</b> | <u>Chor bai tea</u>             | <u>ឆើបាយតា</u>   |
| <b>TH</b> | <u>Pham, Khai nae, Khai nam</u> | <u>พำ, ไช้ना</u> |
| <b>VN</b> | <u>Beo phan</u>                 | <u>Bèo phán</u>  |
| <b>JP</b> | <u>Mijinko-ukikusa</u>          | <u>ミジンコウキクサ</u>  |

## 基本情報

アジアが自然分布域であるが、アフリカおよびアメリカでも確認されている。この一粒が世界で最も小さい被子植物の

Nov. 2011 Vientiane province, Laos

一個体である。根を欠き、緑色でつやのある葉状体のみからなる。葉状体は長さ 0.3~0.8mm、幅 0.2~0.5mm の楕円体で上部が平たい。単独または2個の葉状体が水面に群体をなす。開花はまれで、葉状体が出芽して栄養繁殖をする。沼地や池など、流れのない水面に浮き、マット状に群落を広げる。

## 利用

食用：魚のスープや鶏肉のスープなどに材料として使う。鶏肉のミンチに和えて煮込んでもらったものを食べると、多少プチプチ感はあるが粒が小さいので食感の印象としては残らない。生のミジンコウキクサ 100g 中には、エネルギー8kcal、繊維質 0.3g、カルシウム 59mg、リン 25mg、鉄分 6.6mg、ビタミン A 5346IU、ビタミン B 0.03mg、Gz 0.09mg、ナイアシン 0.4mg、ビタミン C 11mg が含まれる。

その他：食用以外の利用としては、魚の餌や動物の餌に混ぜることがある。

**Ref. No.:** 7, 14, 20, 49





# Ottelia alismoides

オモダカ目  
トチカガミ科

|           |                             |             |
|-----------|-----------------------------|-------------|
| <b>LA</b> | Houm hap                    | ຜັກຫອມແຮບ   |
| <b>KH</b> | Slap changwa                | ស្លាបច្រវ៉ា |
| <b>TH</b> | Santawa, Bai pai, Hoump hep | ต้นตะพา     |
| <b>VN</b> | Ma de nuoc                  | Mã đề nước  |
| <b>JP</b> | Mizu-Oobako                 | ミズオオバコ      |

## 基本情報

インドから南・東アジア、オーストラリア北部に分布する。沈水植物で、根は水中の土に固定し、葉は水中で生長する。水中葉の長さは約 10~40 cm、葉は卵形で全縁、葉の縁は波うつ。花は水上に出て上向きに白い花を咲かせる。水深 10~50 cm の止水に生育し、しばしば雑草として水田に発生する。湖、小川、水路や水たまりにみられる。インドシナでは標高 1200m まで分布する。集落周辺では貯水池でよくみかける。

## 利用

食用：葉を生野菜として食べる、またトウガラシ粉を入れた調味料や、発酵させた魚の醬につけて食べる。葉がやわらかく傷みやすいせい、マーケットではあまり見かけないが、村の人は普通に利用している。

その他：中国の文献では全草を薬用にし、咳や火傷に用いられ、利尿効果があるとされる。

**Ref. No.:** 7, 14, 18, 47



Nov. 2008 Phnom Penh, Cambodia



Nov. 2008 Phnom Penh, Cambodia

# *Dioscorea* spp. (*D. alata* / *D. bulbifera* / *D. esculenta*)

ヤマノイモ目

ヤマノイモ科

|           |                                                              |                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Mam pao / Ee moo / Ka thart</u>                           | <u>မာပူ</u>                                              |
| <b>KH</b> | <u>Damloong chhiem moen / Dehs prei / Damloo chhvie prei</u> | <u>ដំឡូងឈាមមាន់, ដំឡូងភ្នំ / លើប្រៃ, លាស្រុក, លាផ្ទៃ</u> |
| <b>TH</b> | <u>Man sao / Wan phra chim / Man mue suea</u>                | <u>มันเสา / มันมือเสือ</u>                               |
| <b>VN</b> | <u>Khoai ngot</u>                                            | <u>Khoa ngot</u>                                         |
| <b>JP</b> | <u>Ooyamaimo, Mukagoimo, Togeimo</u>                         | <u>オオヤマイモ / ムカゴイモ / トゲイモ</u>                             |



Nov. 2011 Vang Vieng, Laos

## 基本情報

ヤムと呼ばれ、タロと並んで根栽農耕文化の主要な作物であった。今も集落には普通に見られ、マーケットにはオオヤマイモ (*D. alata*)、ムカゴイモ (*D. bulbifera*)、トゲイモ (*D. esculenta*) などが並ぶ。田舎では、たまに半栽培のものや野生種にも出会う。

**Ref. No.:** 4, 18, 36, 38, 42, 45, 47

# *Borassus flabellifer*

ヤシ目

ヤシ科

|           |                           |                          |
|-----------|---------------------------|--------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Ton taan , Mak tao</u> | <u>ຕົ້ນຕານ (ໝາກຕ່າວ)</u> |
| <b>KH</b> | <u>T'naot</u>             | <u>ត្បាញ</u>             |
| <b>TH</b> | <u>Tan</u>                | <u>ตาล</u>               |
| <b>VN</b> | <u>Thot not</u>           | <u>Thốt nốt</u>          |
| <b>JP</b> | <u>Ougi-yashi</u>         | <u>オウギヤシ</u>             |

## 基本情報

熱帯アフリカ原産で、有用樹として古い時代にアジア熱帯各地に伝えられた。樹高 30m に達するヤシ。葉は頂部に叢

生。掌状葉で径 1～1.5m、葉柄は 2m。雌雄異株。果実は直径 15～20cm のやや扁平な球形で、濃い紫色。中に 3 個の核がある。オウギヤシは南カンボジアの水田風景の重要な要素となっている。



Jul. 2011 Kampong Cham, Cambodia

## 利用

食用：雄花軸の液からヤシ砂糖や酒（棕櫚酒）、酢が作られる。胚乳は寒天質の半透明でおやつに生食する。生長点をサラダやスープに入れて食べる。若い雄花序も食べられる。

砂糖はまず雄花茎に焼いた竹筒を添えて液を集めて、鍋で煮込む。それを団子状に丸めて乾燥させる。オウギヤシの砂糖は甘すぎず、黒糖に似た雑味のあるやさしい味である。

その他：伝統療法として、各部が様々な薬として利用される。若い根は煎じて、利尿剤、駆虫剤、呼吸器疾患に用いる。花序を焼いた灰は、胸やけ、脾腫、肝臓病を軽減する。樹皮を塩で煎じてうがい薬、樹皮の炭を歯磨き粉にする。花茎の液は利尿剤、下剤、抗アメーバ薬。新鮮なヤシの樹液は潰瘍に塗布されたという。

食用以外にも用途が広く、幹は構造材、葉は屋根や簷（アンペラ）、草鞋、籠、帽子、柄杓などを作るのに利用される。また、昔はこの葉を干して切り整えて文書を記録する貝多羅葉（ばいたらよう）として利用し、これに書かれた経文は貝葉経と呼ばれた。

**Ref. No.:** 10, 14, 27, 38, 42, 45, 46, 47





胚乳はカットして生でおやつに食べる  
Jul. 2011 Kampong Cham, Cambodia



家族でヤシの実を割って胚乳を取り出している  
Jul. 2011 Kampong Cham, Cambodia



オウギヤシの砂糖菓子  
Feb. 2010 Thakhek, Laos



雄花茎に焼いた竹筒を添えて樹液を集めている  
Jan. 2013 Salavan, Laos



樹液をフライパンで煮詰めて砂糖にする  
23 Jan. 2013 Salavan, Laos



煮詰めた砂糖を団子にして乾燥させ、葉に包む  
23 Jan. 2013 Salavan, Laos

## *Calamus tenuis*

ヤシ目  
ヤシ科

|           |                   |                   |
|-----------|-------------------|-------------------|
| <b>LA</b> | Naw yae           | ໜໍ່ເຢຍ            |
| <b>KH</b> |                   |                   |
| <b>TH</b> |                   |                   |
| <b>VN</b> | May dan, May manh | Mây đàn, Mây manh |
| <b>JP</b> |                   |                   |

### 基本情報

籐（ラタン）の仲間。皮をむいて中心部を調理する。

Ref. No.: 12



Jul. 2008 Vientiane Capital, Laos

## *Rhapis cochinchinensis*

ヤシ目  
ヤシ科

|           |         |         |
|-----------|---------|---------|
| <b>LA</b> | Naw san | ໜໍ່ສານ  |
| <b>KH</b> | T'naot  |         |
| <b>TH</b> | Chang   | จิง     |
| <b>VN</b> | Mat cat | Mật cat |
| <b>JP</b> |         |         |

### 基本情報

ヤシ植物でシュロチクのなかま。新芽先端部分の中心を食べる。

Ref. No.: 12, 48



Feb. 2010 Thakhek, Laos



# Bamboo shoot

イネ目

イネ科

|           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| <b>LA</b> | Naw mai  | ໝໍ້ໄມ້ໄລ່ |
| <b>KH</b> | Russey   | ຮຸ້ຍຮີ    |
| <b>TH</b> | Naw mai  |           |
| <b>VN</b> | Tre      | Tre       |
| <b>JP</b> | Takenoko | タケノコ      |

## 基本情報

インドシナのタケは、ホウライチク (*Bambusa multiplex*) の仲間が属する熱帯性の木本タケ類である。モウソウチク (*Phyllostachys edulis*) など、多くの日本のタケは地下茎が地中を這い、そこから地上部が直立して主稈となる。ホウライチクは、この地下茎にあたる部分が地上に直立して主稈となり株立ちする。



Jul. 2011 Pakse, Laos

## 利 用

食用: 食べる部分は、地面から顔を出したばかりのいわゆる筍と、主稈から出る芽である。日本の筍は中に節が見えるが、熱帯の筍は中が詰まっているものが多い。マーケットに並ぶ筍の多くは *Bambusa* 属で、このほか *Indocalamus* 属や *Yushania* 属がみられた。

基本的な食べ方は日本の筍と同様に煮てから食べるが、一緒に煮込む材料には様々な習慣があるようにみえた。ラオスでは筍を煮るのに欠かせないヤーナーン (*Tiliacora triandra*) というツヅラフジ科のつる植物を使うが、カンボジアとの国境を越えた途端にヤーナーンを見かけなくなり、筍料理にはンゴブ (*Sauropus androgynus*, 和名アマメシバ) というコミカンソウ科の植物が使われる。インドシナでは料理に使う竹の種類と同等以上に筍料理の種類も多様である。インドシナの人々は筍料理が大好きである。

**Ref. No.:** 7, 12, 16, 27, 42



*Bambusa* sp. Naw mai  
5 Jul. 2011 Ratanakiri, Cambodia



*Bambusa* sp. Naw mai  
30 Jun. 2011 Muanmai, Laos



*Bambusa* sp.  
Naw mai rai (Laos), Tom pean rassey preik  
(Cambodia)  
25 Sep. 2009 Bokeo, Laos



*Bambusa* sp.  
Naw mai rai (Laos), Tom pean rassey preik  
(Cambodia)  
1 Jul. 2011 Pakse, Laos



6 Jul. 2011 Kratie, Cambodia



23 Sep. 2009 Houayxay, Laos



枝タケノコ Naw Mai pai (Laos), Knaing rassey  
(Cambodia)  
20 Feb. 2010 Kratie, Cambodia



*Indocalamus petelotii* Naw Loy (Laos)  
13 Jul. 2008 Vientiane, Laos





*Yushania microphylla* Naw lan (Laos)  
14 Feb. 2010 Vientiane, Laos



NorMaiHeo 筍の千切りを揚げたもの  
25 Sep. 2009 Houayxay, Laos



Naw Mai Soto (Laos)  
18 Nov. 2011 Vang Vieng, Laos



Naw Mai Soto (Laos)  
18 Nov. 2011 Vang Vieng, Laos



5 Jul. 2011 Ratanakiri, Cambodia



21 Sep. 2009 Chiang Rai, Thailand

## *Coix lacryma-jobi* var. *ma-yuen*

イネ目

イネ科

|           |                          |                          |
|-----------|--------------------------|--------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Deuay</u>             | <u>ໝາກເດືອຍ</u>          |
| <b>KH</b> | <u>Skuey</u>             |                          |
| <b>TH</b> | <u>Dueai</u>             | <u>เดื่อ</u>             |
| <b>VN</b> | <u>Bobo nep, Ydi nep</u> | <u>Bobo nếp, Ýdĩ nếp</u> |
| <b>JP</b> | <u>Hato-mugi</u>         | <u>ハトムギ</u>              |

### 基本情報

ハトムギはインドで3~4000年前から栽培されており、米やトウモロコシ以前の重要な主食であった。北部ラオスで茹でたものが売られていた。

**Ref. No.:** 25, 35, 46, 47



Sep. 2009 Houayxay, Laos

## *Oryza sativa*

イネ目

イネ科

|           |                          |                          |
|-----------|--------------------------|--------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Khao kam</u>          | <u>ຂ້າງ</u>              |
| <b>KH</b> | <u>Sraw ngai</u>         | <u>ស្រូវ</u>             |
| <b>TH</b> | <u>Khao</u>              | <u>ข้าว</u>              |
| <b>VN</b> | <u>Lua nuoc, Lua gao</u> | <u>Lúa nước, lúa gạo</u> |
| <b>JP</b> | <u>Ine</u>               | <u>イネ</u>                |

### 基本情報

穂刈りした陸稲の若穂。胚乳はまだ水分が多い。畑の脇の作られた出作り小屋で子供がおやつ代わりに生食していた。脱粒前の若い米からはアルファ米を作れる。米の古い調理法と言われる。

**Ref. No.:** 36, 40, 47



Sep. 2009 Houayxay, Laos



# *Eleocharis dulcis* var. *tuberosa*

イネ目  
カヤツリグサ科

|           |                        |                  |
|-----------|------------------------|------------------|
| <b>LA</b> | <u>Heo</u>             |                  |
| <b>KH</b> | <u>Mem plong khtim</u> |                  |
| <b>TH</b> | <u>Haeo chin</u>       | <u>แห้วจีน</u>   |
| <b>VN</b> | <u>Nang ngot</u>       | <u>Năng ngot</u> |
| <b>JP</b> | <u>Shina-kuroguwai</u> | <u>シナクログワイ</u>   |

## 基本情報

抽水植物。塊茎はオモダカ科のクワイに似るが、カヤツリグサ科である。さくさくした軽い食感を楽しむ。右の写真は大きさから栽培物と思われる。野生はこの半分以下の大きさである。

**Ref. No.:** 14, 15, 48



Nov. 2011 Vientiane province, Laos

# *Eichhornia crassipes*

ツクサ目  
ミズアオイ科

|           |                            |                  |
|-----------|----------------------------|------------------|
| <b>LA</b> | <u>Tob sava, Tob porng</u> | <u>ດອກຜັກຕົບ</u> |
| <b>KH</b> | <u>Kom plau, Kon plaok</u> | <u>កំព្រោក</u>   |
| <b>TH</b> | <u>Tob chawa, Tob pong</u> | <u>ผักตบชวา</u>  |
| <b>VN</b> | <u>Luc binh</u>            | <u>Lục bình</u>  |
| <b>JP</b> | <u>Hotei-aoi</u>           | <u>ホテイアオイ</u>    |

## 基本情報

ブラジル原産で、熱帯地域全体に広がった。1896 年にジャワ島からタイに移入した。IUCN の世界の侵略的外来種ワースト 100 にリストされている。浮遊植物であるが、水深の浅い



Nov. 2011 Vientiane province, Laos

場所では底土に根を張って抽水型になる。葉は浮遊型で 10～50cm、抽水型は 1m に達する場合もある。葉は卵心形から円形で長さ 5～20cm、幅 5～18cm。浮遊型は葉柄の基部が膨れて浮囊となるが、抽水型は浮囊が発達しない。紫色の総状花序をつける。雄蕊は 6 本で、3 本が短い。雌蕊は 1 本であるが、長さに 3 タイプある。走枝を伸ばして栄養繁殖する。栄養分の富んだ水域で旺盛に繁殖し、大群落をなすことが多い。

## 利用

食用：新芽、若い葉、若い花は、湯搔いて唐辛子海老味噌をつけて食べる。

その他：タイでは茎を体内の毒素出し、お腹のガスを抜くなどに使用する。傷口に塗ると炎症を抑えるとされる。

観賞植物、家畜の飼料、緑肥、マッシュルーム栽培など多方面に利用される。抽水型の茎を使ってかご細工なども行われる。ラオスでは同じ科の *Monochoria hastata* も ”Tob” と呼ばれ、同様に食用利用される。タイでは本種よりも Makok nam と呼ばれる *E. hygrophilus* がポピュラーである。

**Ref. No.:** 6, 14, 18, 27, 47

## *Monochoria hastata*

ツクサ目  
ミズアオイ科

|    |               |              |
|----|---------------|--------------|
| LA | Tob           | ຜັກຕົບ       |
| KH | Dong veik     | ត្រក្បែត     |
| TH | Phak top thai | ผักตบไทย     |
| VN | Rau mac thon  | Rau mác thon |
| JP |               |              |

### 基本情報

水辺の抽水植物で、コナギの仲間である。葉と花序を食す。葉の汁を歯茎の腫れを抑えるのに使う。根茎は家畜の飼料とされる。

**Ref. No.:** 5, 10, 14, 27, 47



Jan. 2009 Kampong Cham, Cambodia

## *Monochoria vaginalis*

ツクサ目  
ミズアオイ科

|    |                          |                          |
|----|--------------------------|--------------------------|
| LA | Iehin                    | ໄຫ້ອິຣິນ                 |
| KH | Chrach, Kom plau         | ត្រាច់                   |
| TH | Phak khiat, Phak hin nam | ผักชีด                   |
| VN | Rau mac bao, Co luoi vit | Rau mác bao, cô lưỡi vịt |
| JP | Ko-nagi                  | コナギ                      |

### 基本情報

アジアからオーストラリア北部に分布する。アメリカ、ヨーロッパ南部にも帰化している。抽水植物で、高さ10~40cm。根は短く毛細根がある。葉は心形、互生、葉身の長さは2.5~6cm、幅0.7~4cm。葉柄の基部は上位の葉を包む。葉柄の側面には白い薄膜がある。1つの花序に6~15花がつく。花卉は6枚で、色は青紫色、花が葉の高さを超えることはない。おしべは6本で、そのうち5本が短く葯は黄色をしており、残りの1本がやや長く、葯の色は青紫色をしている。果実は約1cmで楕円形。種子は1mm以下で多数ある。



Jun. 2007 Prek Toal Area, Cambodia

### 利用

食用：若い茎は生野菜として食べる。甘く、海老味噌のタレをつけたり、ラップやサラダと一緒に食べる。スープにも入れる。また茹でてサラダにもする。

その他：タイの伝統療法では、全草を、高熱、喘息、血尿、結膜炎などに用いる。葉の絞り汁を咳止めや利尿に使う。乾燥させた葉を粉にして腫れ物に被せる。根や葉の搾り汁は歯痛や咳の治療に使われる。皮はぜんそくの治療に使うとされる。

**Ref. No.:** 5, 10, 14, 18, 20, 27, 29, 47

## *Alpinia galanga*

ショウガ目  
ショウガ科

|           |                          |                        |
|-----------|--------------------------|------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Khaa</u>              | <u>ຫົວຂ່າ</u>          |
| <b>KH</b> | <u>Rum deng</u>          | <u>រំដេង</u>           |
| <b>TH</b> | <u>Kha pa, Kha luang</u> | <u>ข่าป่า, ข่าหลวง</u> |
| <b>VN</b> | <u>Rieng nep</u>         | <u>Riềng nếp</u>       |
| <b>JP</b> | <u>Nankyō</u>            | <u>ナンキョウ</u>           |

### 基本情報

中国南部、インド、インドシナ、インドネシアに広く分布。ショウガ科クマタケランの仲間である。約 2m、多年草。花は緑白色～淡赤色で、芳香がある。森林の林縁部や草地に生える。ショウガ科植物の専門家によると、タイでは純正な *A. galanga* は少なく、*A. conchigera* との交雑個体が多いが、写真左のラオスの個体は交雑していない *A. galanga* である。

### 利 用

食用：生姜のように根茎を香辛料としてする。ラオスやタイではトムヤムクンなどのスープに使われる。クメール料理では、ニンニクやシャロットとともに Kren という料理に使われ

る。日本でもエスニック料理の素材として知られるようになった。生姜より大型で、肉質も固い。花のような甘い香りがあり、辛味は穏やかである。葉の新芽や花序も野菜として市場に並ぶことがある。新芽は生のまま、花序はかるく茹でてからたれをつけて食べる。

カーは利用が多いので、商業用に陸稲耕作の後に休閑地で大規模に栽培する村もあるが、自家用には各家庭のホームガーデンに植えられる。ラオスでは自然林からの採集は自由とされている。

その他：根茎には多くの薬効があり、下痢や吐き気止め、腹部の膨満や寄生虫駆除などに処方される。

**Ref. No.:** 21, 27, 42, 45, 47, 48, 51



Jun. 2011 Pakse, Laos



Jun. 2011 Pakse, Laos



## *Amomum* sp.

ショウガ目  
ショウガ科

|           |                     |         |
|-----------|---------------------|---------|
| <b>LA</b> | <u>Kouk</u>         |         |
| <b>KH</b> |                     |         |
| <b>TH</b> |                     |         |
| <b>VN</b> |                     |         |
| <b>JP</b> | <u>Myoga-modoki</u> | ミョウガモドキ |

### 基本情報

果実を生で食べる。吉田 1988 で紹介されたミョウガモドキはこの花芽と思われる。まれにマーケットに出る。

Ref. No.: 40, 47, 48



Sep. 2011, Phiang, Sainyabuli, Laos

## *Boesenbergia rotunda*

ショウガ目  
ショウガ科

|           |                   |            |
|-----------|-------------------|------------|
| <b>LA</b> | <u>Ka sai</u>     |            |
| <b>KH</b> | <u>Khchiey</u>    |            |
| <b>TH</b> | <u>Kra chai</u>   | กระชาย     |
| <b>VN</b> | <u>Cam dia ta</u> | Cam dia ta |
| <b>JP</b> | <u>Kurachai</u>   | クラチャーイ     |

### 基本情報

ジャワ、スマトラに自生し、インドシナ各地で栽培される。丸い根茎から出る肥大した側根を調理に使う。魚料理に使われる。薬としても利用される。

Ref. No.: 27, 42, 47



Jul. 2011 Pakse, Laos

# Curcuma longa

ショウガ目

ショウガ科

|           |                                                      |                        |
|-----------|------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kha min, Kha min kheun,</u><br><u>Kha min xan</u> |                        |
| <b>KH</b> | <u>Romiet ou lmiet</u>                               |                        |
| <b>TH</b> | <u>Khamin, Khamin chan</u>                           | <u>ขมิ้น, ขมิ้นชัน</u> |
| <b>VN</b> | <u>Nghe</u>                                          | <u>Nghê</u>            |
| <b>JP</b> | <u>Ukon</u>                                          | <u>ウコン</u>             |

## 基本情報

根茎からカレーの主たるスパイスのターメリックを作る。新芽や花穂も食べる。ホームガーデンに植えられる。

根茎には殺虫・殺菌性および殺線虫作用があり、多くの薬として利用される。また、僧衣の染料として利用されている。



Jul. 2011 Kratie, Cambodia

**Ref. No.:** 27, 42, 45, 47

## Curcuma sp.

ショウガ目

ショウガ科

|           |                                |                     |
|-----------|--------------------------------|---------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kachieng dang, Kachieng</u> | <u>ດອກກະຈຸ້ວແດງ</u> |
|           | <u>khao</u>                    |                     |
| <b>KH</b> | <u>Lum dein proi</u>           | <u>រំដេងព្រៃ</u>    |
| <b>TH</b> | <u>Kachieng dang</u>           |                     |
| <b>VN</b> |                                |                     |
| <b>JP</b> |                                |                     |

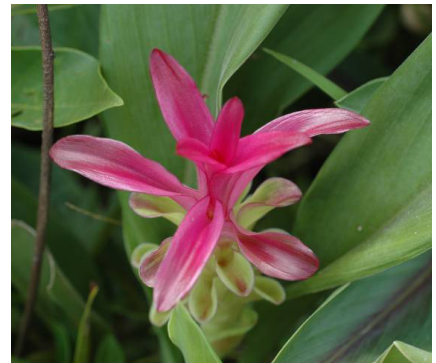
### 基本情報

本属はインドからマレーシア地域、中国に分布する。葉はショウガに似ている。長さは30～50cm。地下茎の長さは30～40cm。花のように見える部分は萼。花は写真左の花序の下の部分に見える。

### 利用

食用：花序を食べる。多少辛いが香りがよい。新芽は生食の野菜として、または茹でてからタイやラオスではナームプリック（唐辛子入り海老味噌のタレ）、ラープ（挽肉のハーブ和え）、コーイ（生肉のハーブ和え）やソムタム（パパイヤのサラダ）と一緒に食べる。茹でて加熱してからナームプリック（唐辛子入り海老味噌のタレ）と食べたり、小さく刻んでケーン（具入りスープ）に入れてもよい。また、パックワーンや焼き魚、の具と一緒にスープにしてもよい。

その他：球根、新芽、若い花は、お腹のガスを抜く効用があるとされる。



Jul. 2008 Vientiane province, Laos



Nov. 2008 Siem Reap, Cambodia

**Ref. No.:** 5, 18

## *Etlingera elatior*

ショウガ目

ショウガ科

|    |                  |                  |
|----|------------------|------------------|
| LA | Ton kha          | ត្បែងខ្មៅ        |
| KH |                  |                  |
| TH | Dala, Carlar     | ดาหลา            |
| VN | Da loc, Sen thai | Đa lộc, Sen thái |
| JP | Torch-jinger     | トーチジンジャー         |

### 基本情報

花の蕾や新芽は、茹でて味噌だれにつけて食べる。とても辛く、タイ風辛サラダにも使う。ラオス、カンボジアのマーケットではあまりみかけない。

**Ref. No.:** 6, 18, 45



Jan. 2009 Kampong Cham, Cambodia

## *Kaempferia* sp.

ショウガ目

ショウガ科

|    |              |              |
|----|--------------|--------------|
| LA | Toupmoub     |              |
| KH | Swaa         | ស្វា         |
| TH | Pro          |              |
| VN | Thieng lieng | Thiêng Liêng |
| JP | Ban-ukon     | バンウコンの仲間     |

### 基本情報

ラオス南部、カンボジア高地のフタバガキ林の林床に生える。直径 10cm 程の円形の葉が、通常 2 枚、地面近くに這うように広がる。

### 利用

食用：ラオス南部のアタプー県では、筍スープと一緒に煮たり、シソクサやナスとともにサラダとして出され、チュオをつけて食べる。生で食べるとさくさくした食感で、かすかに生姜の香りが漂う。辛味や酸味はほとんどない。

その他：吉田 2001 は食用 *Kaempferia* をバンウコン

(*Kaempferia galanga*) として紹介しているが、マーケットで売られていたものは花がないので種の判別には至らなかった。カンボジア有用植物図鑑では、森林に生育している食用 *Kaempferia* としてカンボジア名 Swaa をあげ、学名を *K. harmandiana* としている。また、タイの研究者は *Kaempferia marginata* と示唆している。

**Ref. No.:** 27, 42, 45, 46, 47, 48



Jun. 2011 Meuang Mai, Laos



Cambodian *Kaempferia*,  
Photo H.Kashiwadani



# Zingiber officinale

ショウガ目

ショウガ科

|    |        |           |
|----|--------|-----------|
| LA | Khin   | ດອກຂາບ້ານ |
| KH | Knvay  | ខ្លី      |
| TH | Khing  | ขิง       |
| VN | Gung   | Gùng      |
| JP | Shouga | ショウガ      |

## 基本情報

インド原産と考えられている。アジアでは古くからその根をスパイスとして栽培され、ヨーロッパでも1世紀には薬用として知られていた。野生の個体は知られていない。高さ0.6

～1mの多年草。地下茎から直立した葉茎を出す。葉は2列に互生する。花茎も地下茎から伸びる。地下茎は多肉で黄色みを帯びる。繊維質で芳香と辛味がある。日本など温帯域ではめったに花は見られないが、熱帯域では花を咲かせる。



Jun. 2011 Pakse, Laos

## 利用

食用：地下茎はスパイスとしてさまざまな料理に使われる。インドシナのショウガは日本のものに比べて相当強い辛さがある。また、花芽も食用にされており、*Z. officinale* の緑色の花茎の他、赤色のものなど数種のショウガ類の花がマーケットに並ぶ。花芽は生食する。インドシナではホームガーデンに普通に植えられており、マーケットにも常時並んでいる。

その他：地下茎は紀元前から薬用として利用されている。生の地下茎の成分であるジンゲロールは肝臓障害を抑制する。乾燥させると生姜の成分はショウガオールとなり、鎮痛、鎮咳、解熱に効く。スライスした生姜を砂糖とともに湯に着けた生姜湯は体を温め、免疫力を高める。

**Ref. No.:** 18, 27, 40, 42, 48



Dok kin khea(Laos), Khing kang(Thai):  
*Zingiber cf. junceum* .  
 30 Jun. 2011 Pakse, Laos



*Zingiber* sp.  
 19 Feb. 2010 Thakhek, Laos



*Zingiber montanum*  
 1 Jul.2011 Pakse, Laos



Kin noi, *Z. officinale*  
 1 Jul. 2011 Pakse, Laos



*Zingiber* sp. 花芽  
 27 Sep. 2009 Vientiane, Laos



夕食のショウガの花  
 19 Aug. 2010 Vientiane, Laos



*Musa* sp.

ショウガ目  
バショウ科

|           |               |              |
|-----------|---------------|--------------|
| <b>LA</b> | <u>Kuay</u>   |              |
| <b>KH</b> | <u>Chyeak</u> | <u>ឆ្នែក</u> |
| <b>TH</b> | <u>Kuay</u>   |              |
| <b>VN</b> | <u>Chuoi</u>  | <u>Chuối</u> |
| <b>JP</b> | <u>Banana</u> | <u>バナナ</u>   |

#### 基本情報

熱帯アジアがバナナの中心地と考えられる。5mに達する大型の多年生植物。緑色の幹に見えるのは多重に巻いた葉鞘である。右は内側の葉鞘をスライスしたもの。また、赤

紫色の花苞をスライスしたものは、フォーなどの麺にのせて食べられる。果実のバナナは生食用、調理用も多様である。多くの家庭でホームガーデンに植えられ、水辺の幸的に利用されている。



Jul. 2010 Phnom Penh , Cambodia

Ref. No.: 18, 47



左が花苞、右が葉鞘をスライスしたもの  
Jul. 2010 Kampong Chhnang, Cambodia



大型のピーラーで花苞をスライスする  
Aug. 2013 Ho Chi Minh, Vietnam



バナナの葉鞘  
Jul. 2010 Phnom Penh, Cambodia



多様な生食用バナナ  
Aug. 2013 Ho Chi Minh, Vietnam

# *Cyclea barbata*

キンボウゲ目  
ツツラフジ科

|           |                              |                          |
|-----------|------------------------------|--------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Ni ma nov</u>             |                          |
| <b>KH</b> |                              |                          |
| <b>TH</b> | <u>Ma noi, Khruea ma noi</u> |                          |
| <b>VN</b> | <u>Day sam, Sam long</u>     | <u>Dây sâm, sâm lông</u> |
| <b>JP</b> |                              |                          |

## 基本情報

木本の蔓植物で、葉と蔓を圧搾し、調味料と混ぜてゼリーにする。食品あるいはグラスゼリー飲料とする。口内炎、肝臓病の薬にもなる。

**Ref. No.:** 7, 14, 47



Jul. 2010 Pakse, Laos



# *Tiliacora triandra*

キンボウゲ目  
ツツラフジ科

|    |                                           |           |
|----|-------------------------------------------|-----------|
| LA | Yanang                                    | ໄບຢານາງ   |
| KH |                                           |           |
| TH | Thao yanang, Choi nang,<br>Thao wan khieo | เถาย่านาง |
| VN | Day xanh                                  | Dây xanh  |
| JP |                                           |           |



Sep. 2009 Houayxay, Laos

## 基本情報

アッサムからインドシナ、マレー半島に分布するつる植物。  
葉は互生で、卵形又は楕円の卵形、鋭先端、葉尻は円形。長さ  
は5~10cm、幅は2~4cm、葉柄の長さは1cm。若い巻きひげは柔毛で覆われるが、成長に伴い脱落す  
る。花は単性で葉のつけ根に3~5個の黄色い花をつける。 共有地の林縁部、疎開部などで普通に  
みられる。

## 利 用

食用：つるや葉をすりつぶして緑汁を絞り、調味料として使う。タイやラオスで筍料理を作るときに  
欠かせない食材である。ジャックフルーツの若い実のスープ、コンニャク薯のスープ、豚のモツスープ、  
魚のココナツカレー蒸し、籐の若芽入りスープ（ケーンヨートワイ）などに入れる。カンボジアでは  
筍料理には別の食材を利用しており、ヤーナーンはみかけない。

その他：タイの伝統薬として、茎全体を解熱剤として使い、葉は毒素を排出させる薬として利用する。  
便秘にも効くとされる。カンボジアの伝統薬としては、葉を他の植物と調合して赤痢に処方する。

**Ref. No.:** 5, 14, 18, 40, 42

# *Nelumbo nucifera*

Order: Proteales  
Family: Nelumbonaceae

|           |                          |         |
|-----------|--------------------------|---------|
| <b>LA</b> | <u>Boua, Boua louang</u> | ໝາກບົວ  |
| <b>KH</b> | <u>Chouk, Chuok sow</u>  | ឈូក     |
| <b>TH</b> | <u>Boua louang</u>       | บัวหลวง |
| <b>VN</b> | <u>Sen</u>               | Sen     |
| <b>JP</b> | <u>Hasu</u>              | ハス      |

## 基本情報

アジアから北オーストラリアに分布。多年生の抽水植物。地下茎が底土を横走り、節から葉柄が立ち上がる。葉は水面より



Jul. 2010 Kampong Cham, Cambodia

上で展開し、直径 30~70cm の円形で楕状につく。花も水面より上で開花する。薄紅色から白色。雌蕊は倒円錐形の花床の上面に埋まるように着く。村の貯水池や放棄田などに生育する。

## 利 用

食用：新芽、地下茎（レンコン）、未熟の種子を食する。インドシナのマーケットでは新芽が最も普通にみられる。レンコンはあまりみかけない。種子は路傍の屋台やレストランの店先で売られる。

新芽やレンコンは、ココナッツと一緒に煮るか唐辛子入り海老味噌の醬をつけたり、炒めたり、酸味スープに入れる。新芽をスライスして甘酢につけたものも売られる。食感はさくさくとしてレンコンを思わせる。若い果実はおやつに生食する。

その他：ハスのほぼすべての部分が薬用とされる。葉、雄蕊、果実および種子にアルカロイドを含む。花粉を香水に混ぜると爽快になり、強壮剤にもする。地下茎と種子は、咽喉の潰瘍、去痰、皮膚病に効く。種子にある胚は「ハスの胆嚢」と呼ばれ、苦いが、各種アルカロイドを含み、心筋に通じる血管を拡張する効用がある。節部、葉、雄蕊には止血作用があり、胃潰瘍、子宮出血などに応用される。

**Ref. No.:** 5, 10, 18, 27, 29, 38, 48



ハスの花

Jun. 2007 Chong Khnies, Cambodia



露店で売られていたハスの実

Sep. 2009 Vientiane province, Laos

## *Cissus hastata*

ブドウ目  
ブドウ科

|           |                                     |                         |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Som loun</u>                     | <u>ສົມລົມ</u>           |
| <b>KH</b> | <u>Sannda (as <i>C. repens</i>)</u> |                         |
| <b>TH</b> | <u>Som sandan, Som op ep.</u>       | <u>ส้มสันดาน</u>        |
| <b>VN</b> | <u>Ho dang mui giao</u>             | <u>Hồ đẳng mũi giáo</u> |
| <b>JP</b> |                                     |                         |

### 基本情報

蔓植物。葉をスープの酸味出しに使う。きのこスープなどに入れる。根の粉を腫れ物に塗る。気つけ薬や、温圧マッサージに使う薬に利用される。サウナ風呂に使う材料としての記録があるという。

Jul. 2008 Vientiane province, Laos



**Ref. No.:** 7, 27, 47

## *Salacia chinensis*

ニシキギ目  
ニシキギ科

|           |                                     |                            |
|-----------|-------------------------------------|----------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Takai</u>                        | <u>ใบตาวัว</u>             |
| <b>KH</b> |                                     |                            |
| <b>TH</b> | <u>Kam phaeng chet chan, Ta kai</u> | <u>กำแพงเจ็ดชั้น</u>       |
| <b>VN</b> | <u>Chop mau Trung Quoc</u>          | <u>Chóp mau Trung Quốc</u> |
| <b>JP</b> |                                     |                            |

### 基本情報

熱帯アフリカからアジアに分布する。つる性の木本植物で3-10mになる。PROSEAでは果実を食用、根を薬にするとされているが、ラオス北部のマーケットに、若葉が他の樹木葉に並んで出ていた。

Sep. 2009 Houayxay, Laos



**Ref. No.:** 12, 15, 47, 48

## *Connarus cochinchinensis*

カタバミ目  
マメモドキ科

|    |                  |           |
|----|------------------|-----------|
| LA | Soapsap          | ຜັກຂອບແຂບ |
| KH | Lumpuehs, Smach  | ល្អិតស័   |
| TH | Thopthaep, Ma wo | ถอบแตบ    |
| VN | Lop bop          | Lốp bốp   |
| JP |                  |           |

### 基本情報

インドシナからマレー半島にかけて分布する、つる性の木本植物。若い葉を野菜とする。樹皮はベテルとともに噛む。



Jul. 2008 Vientiane province, Laos

ラオスでは同属の *C. bariensis*, *C. semidecandrus* も同じ名で呼ばれる。市場ではみかけない。

**Ref. No.:** 12, 14, 27

## *Irvingia malayana*

キントラノオ目  
イルウィンギア科

|    |          |        |
|----|----------|--------|
| LA | Mak bok  | ໝາກບົກ |
| KH | Cham bak |        |
| TH | Krabok   | กระบก  |
| VN | Ko-nia   | Ko-nia |
| JP |          |        |

### 基本情報

インドシナからマレー半島、ボルネオ島に分布する。巨大高木にもなる種であるが、タイでは 30m 程度の高木である。



Sep. 2009 Vientiane province, Laos

実を炒って、木質の堅い内果皮を割って中の種子を取り出して食べる。油脂が工業用に利用される。

**Ref. No.:** 10, 14, 27, 45



## *Cratoxylum cochinchinense*

キントラノ目  
オトギリソウ科

|    |                 |                 |
|----|-----------------|-----------------|
| LA | Phak tao        |                 |
| KH | Lngieng tuk     |                 |
| TH | Tio kliang      | ติ้วเกลี้ยง     |
| VN | Thanh nganh nam | Thành nganh nam |
| JP | Ohaguro-no-ki   | オハグロノキ          |

### 基本情報

インドシナからマレー半島、ボルネオとパラワンに分布する。1~4mの低木。

樹木葉の酸味食材。若葉を生で肉料理の付け合わせに、あるいは調理に使う。

**Ref. No.:** 16, 27, 45, 46



Jun. 2011 Parkse, Laos

## *Cratoxylum formosum*

キントラノ目  
オトギリソウ科

|    |                          |                            |
|----|--------------------------|----------------------------|
| LA | Tiew                     | ຜັກກະຕິ້ວ, ໂປຕິ້ວ, ຜັກຕິ້ວ |
| KH | Lngieng                  | ល្បឿង                      |
| TH | Tio khao                 | ติ้วขาว                    |
| VN | Thanh nganh dep, Do ngon | Thành nganh đẹp, Đỏ ngon   |
| JP |                          |                            |

### 基本情報

インドシナ地域からマレーシア、フィリピン、インドネシアに分布する。高さ3~5mの低木。若い枝には全体に柔らかい毛がある。葉は対生し幅2~5cm、長さ3~13cm、若い葉は赤茶色でつやがある。花は葉脇につく。ピンク色から赤色で香りがある。果実は幅1cm、長さ2cm程度。先が細い形で表面はクリーム色、十分に熟すと3片にはじける。樹皮はこげ茶色。樹皮を削ると内側は黄色がかった茶色で、オレンジ色の樹脂液がにじみ出る。



Feb. 2010 Savannakhet, Laos

### 利用

食用：樹木葉の酸味食材である。花も食べる。酸味があり、肉や魚と一緒にサラダにして生で食べる。ラオスの肉料理で一般的に出される。ラオスではTiewの名で同様に利用される別種の植物が、Tiew som (*C. formosum*), Tiew daen (*C. f. subsp. pruniflorum*) など数種ある。本種は最も一般的で、マーケットでも頻繁に見かけ、集落周辺の共有地にも生やしておかれる。

その他：タイの伝統療法では樹脂液をかかとのひびわれに塗るとされる。木を炭焼きすると火力が強く、灰も少ない。構造材にも使われる。

**Ref. No.:** 7, 12, 21, 22, 23, 27, 45, 48, 49

## *Antidesma ghaesembilla*

キントラノ目  
ミカンソウ科

|           |                                       |                           |
|-----------|---------------------------------------|---------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Hmauz nooyz</u>                    |                           |
| <b>KH</b> | <u>Dangkiep k'dam</u>                 | <u>តង់ក្របីក្រាម</u>      |
| <b>TH</b> | <u>Mao-khaipla, Mangmao, Maothung</u> |                           |
| <b>VN</b> | <u>Choi moi, Chua moi</u>             | <u>Chòi mòi, Chua mòi</u> |
| <b>JP</b> |                                       |                           |

### 基本情報

熱帯アフリカからインド、東南アジア、オーストラリアに分布。  
落葉小高木。酸味のある果実を生食あるいはジャムにする。



Jul. 2013 Kampong Chhunang, Cambodia

**Ref. No.:** 27, 45

## *Phyllanthus acidus*

キントラノ目  
ミカンソウ科

|           |                            |                            |
|-----------|----------------------------|----------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Yom</u>                 | <u>ໝາກຍົມ</u>              |
| <b>KH</b> | <u>Kantot</u>              | <u>កន្ទុត</u>              |
| <b>TH</b> | <u>Mayom</u>               | <u>มะยม</u>                |
| <b>VN</b> | <u>Chum ruot, Tam ruot</u> | <u>Chùm ruột, Tầm ruột</u> |
| <b>JP</b> | <u>Amedama-no-ki</u>       | <u>アメダマノキ</u>              |

### 基本情報

ブラジル原産と考えられている。2~8mの低木。花は幹に着く幹生花。酸味のある果実は知られているが、葉もサラダとして食す。古くから根、樹皮、葉、果実を食用あるいはさまざまな薬用に利用されてきた。

**Ref. No.:** 14, 16, 27, 42, 47



Feb. 2010 Pakse, Laos

|           |                                   |                        |
|-----------|-----------------------------------|------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Khampom</u>                    | ໝາກຂາມປ້ອມ             |
| <b>KH</b> | <u>Kantout pray</u>               | កន្ទុកព្រៃ             |
| <b>TH</b> | <u>Ma kham pom</u>                | มะขามป้อม              |
| <b>VN</b> | <u>Chum ruot nui, Me rung</u>     | Chùm ruột núi, Me rừng |
| <b>JP</b> | <u>Malakkanoki, Anmala, Yukan</u> | マラッカノキ、アンマラ、ユカン        |

#### 基本情報

インド原産と考えられる。インドからマレーシア地域および中国南部にかけて分布する。樹高 8~18m の落葉小高木。葉は一見羽状複葉に見えるが、末端の枝に細い単葉が 2 列並列する。

葉柄は短い。樹皮は薄茶色で、縦に皮目が入る。花は白から黄緑色。雄花と雌花がつく。果実は直径約 1.2cm の球形で、6 つの縦縞がある。表面はなめらかでやや硬い。低標高の乾燥した落葉樹林にみられる。ホームガーデンに植えられたり、村の周辺の森から採取されたりする。



Sep. 2009 Vientiane province, Laos

#### 利用

食用：緑の果実は調理に酸味を出すために利用され、熟果は果物として生食される。

その他：熟果はビタミンCに富み、生食して去痰薬としても応用される。根（油柑）、葉（油柑葉）、樹皮（油柑枝）、虫こぶなどもそれぞれ薬用にされる。根を煮て飲むと熱が下がり、血がきれいになるとされる。幹の皮はタンニンをとる。木材は家屋の柱や床に使われる。

**Ref. No.:** 14, 26, 27, 37, 42, 47

## *Sauropus androgynus*

キントラノ目  
ミカンソウ科

|           |                          |                  |
|-----------|--------------------------|------------------|
| <b>LA</b> | <u>Wan ban</u>           |                  |
| <b>KH</b> | <u>Ngup</u>              | ងប់              |
| <b>TH</b> | <u>Wan ban, Kan tong</u> | ผักหวานบ้าน      |
| <b>VN</b> | <u>Bo ngot, Bu ngot</u>  | Bồ ngót, Bù ngót |
| <b>JP</b> | <u>Amameshiba</u>        | アマメシバ            |

### 基本情報

インド、スリランカ、中国南部からスラウェシ、マルク諸島に分布する。2m程度の低木。葉は長さ2~9cm、幅1~4cmの楕円形で単葉。実は1cm程度の球形。果皮は白、種子は黒く断面は三角。ホームガーデンに植えられるほか、共有地や川べりに生えるものが利用される。



Jul. 2010 Stung Treng, Cambodia

### 利 用

食用：タイやラオスでは葉を野菜として料理に使う。炒め物、スープ、ケーン、茹でてチリペーストやチェオを付けて食べる。カンボジアでは筍を煮込む時に欠かせない食材である。葉を料理のスパイスに使われる。またかるく焙って samla の香りづけに加えられる。ある地方では果実をジャムにする。

その他：カンボジアでは伝統薬として根を煎じて解熱剤にする。

**Ref. No.:** 14, 18, 27, 42

## *Codiaeum variegatum*

キントラノ目  
トウダイグサ科

|           |                                  |              |
|-----------|----------------------------------|--------------|
| <b>LA</b> | <u>Ngeun, Kham</u>               | ใบเงี้ยวใบคำ |
| <b>KH</b> |                                  |              |
| <b>TH</b> | <u>Koson, Ko ton, Kri krasom</u> | โกสุม        |
| <b>VN</b> | <u>Co tong</u>                   | Cô tông      |
| <b>JP</b> | <u>Henyouboku, Kuroton</u>       | ヘンヨウボク、クロトン  |

### 基本情報

観葉植物で有名なクロトンである。タイのマーケットで確かに葉を生食用にしているといわれていた。ラオス、カンボジアでは見かけていない。Flora of Thailandにも食用との記載はない。



Sep. 2009 Chiang Rai Thailand

**Ref. No.:** 14, 46



# *Manihot esculenta*

キントラノオ目  
トウダイグサ科

|           |                      |                      |
|-----------|----------------------|----------------------|
| <b>LA</b> | <u>Manton</u>        | <u>มันต้ม</u>        |
| <b>KH</b> | <u>T`ngang</u>       | <u>ថ្លាន់</u>        |
| <b>TH</b> | <u>Man sampalang</u> | <u>มันสำปะหลัง</u>   |
| <b>VN</b> | <u>Khoai mi, San</u> | <u>Khoai mì, Sắn</u> |
| <b>JP</b> | <u>Kvassaba</u>      | <u>キャッサバ</u>         |

## 基本情報

熱帯アメリカ原産とされるが、広く世界の熱帯で栽培される。7m程度まで伸長する低木である。葉は掌状で5~10小葉からなる。幹は垂直に立ち上がる。根元から数本のイモ状の根茎が付く。



Sep. 2007 Vientiane province, Laos

## 利用

食用：根茎はタピオカの原料として有名である。キャッサバイモは世界で最も重要なデンプン作物である。どこのマーケットにも並んでおり、サツマイモのような食感がある。栽培が容易で、アフリカを始め厳しい乾期がある地域の救荒作物としても重要な作物である。メコン流域でも、カンボジア北部のベトナム国境付近にはバイオエネルギー資源としての広大なキャッサバ畑が広がっている。

キャッサバは栽培作物の代表に並ぶ作物であるが、栽培が容易であるためホームガーデンにも植えられる。キャッサバイモを茹でて食べるほか、ラオスでは若葉や花序を野菜として食べる。カンボジアでもクメールルージュの時代には皆が葉を普通に食べていたという。

その他：青酸配糖体を多く含む苦味種と表皮に青酸がある甘味種がある。食用にするのは甘味種であるが、それでも葉には青酸がある。ラオスでは比較的大きくなった葉を茹でて食べていた。

**Ref. No.:** 14, 42, 48

## *Passiflora foetida*

キントラノオ目  
トケイソウ科

|           |                             |                            |
|-----------|-----------------------------|----------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Baung, Yoth mak noth</u> | <u>ຜັກບ້ວງ, ຍອດໝາກນ້ອນ</u> |
| <b>KH</b> | <u>Sau mau pray</u>         | <u>សាវម៉ៅ</u>              |
| <b>TH</b> | <u>Ka thok rok, Rok</u>     | <u>กะทกรก</u>              |
| <b>VN</b> | <u>Nhan long, Lac tien</u>  | <u>Nhân lòng, Lạc tiên</u> |
| <b>JP</b> | <u>Kusa-tokeisou</u>        | <u>クサトケイソウ</u>             |

### 基本情報

多年生の蔓植物。共有地やホームガーデンなどに生やされている。若葉を調理する。葉はいつもマーケットに並んでいるが、実もまれに出る。



Jul. 2010 Stung Treng, Cambodia

**Ref. No.:** 42, 46, 47

## *Microdesmis caseariifolia*

キントラノオ目  
パンダ科

|           |                               |                       |
|-----------|-------------------------------|-----------------------|
| <b>LA</b> | <u>On taw</u>                 | <u>ຜັກອ່ອນຕໍ່</u>     |
| <b>KH</b> |                               |                       |
| <b>TH</b> | <u>Salot pa, Tana tua mia</u> | <u>สลอตป่า</u>        |
| <b>VN</b> | <u>Chanh oc, Chan</u>         | <u>Chanh óc, Chăn</u> |
| <b>JP</b> | <u>Kurokiibo</u>              | <u>クロキイボ</u>          |

### 基本情報

インドシナからマレー半島、ボルネオ島、フィリピンに分布する。3～8mの低木。

ビエンチャン郊外の村人が集落の道端で「これも食べるものだよ」と紹介してくれた。

**Ref. No.:** 14, 46, 48



Jul. 2008 Vientiane province, Laos

# *Garcinia cochinchinensis*

キントラノオ目  
フクギ科

|    |                   |                    |
|----|-------------------|--------------------|
| LA |                   |                    |
| KH | Sunndang          | ស៊ីណង់             |
| TH |                   |                    |
| VN | Bua nha, Tai chua | Bưởi nhà, Tai chua |
| JP |                   |                    |

## 基本情報

インドシナに分布、カンボジアでしばしば栽培される。10～15mの小高木。平地林あるいは氾濫原に生育する。

## 利用

食用：酸味のある実はスパイスとして使われる。輪切りにして天日で乾燥させて保存する。これをレモンのように料理の酸味材として利用する。カンボジアのコンポンチャムでは、川沿いのホームガーデンに植えられていた。タイ、ラオスの市場では見えていない。マンゴスチンと同属で、マンゴスチンの台木としても使われる。

**Ref. No.:** 27, 47



Jul. 2010 Kampong Cham, Cambodia



Jul. 2011 Kampong Cham, Cambodia

## *Garcinia oliveri*

キントラノオ目  
フクギ科

|    |         |         |
|----|---------|---------|
| LA | Mohng   |         |
| KH | Tamoung | ត្រប់   |
| TH | Mohng   |         |
| VN | Bua nui | Búa núi |
| JP |         |         |



Jul. 2010 Kampong Chhnang, Cambodia

### 基本情報

南インドシナの湿性林に生育する。20～30mの高木。葉は幅7cm長さ15cmで楕円形で先端は尖る。全縁で対生に着く。両面無毛で平滑。中肋のみ葉の裏側に突出するが、葉脈は浮きあがらない。

### 利用

食用：樹木葉の食材である。酸味のある葉と果実を料理や調味料にする。果実はスライスして塩漬ける。カンボジアのマーケットではしばしば見かけるが、ラオスやタイではあまり見かけない。

その他：カンボジアの伝統薬として、樹皮を気管支炎の治療薬に調合される。また、粉碎して血腫や捻挫の湿布薬とする。最近の研究では、樹皮から抗酸化作用のある物質が抽出されている。

**Ref. No.:** 12, 27

## *Flacourtia indica*

キントラノオ目  
ヤナギ科

|    |              |              |
|----|--------------|--------------|
| LA | Kane         | ໝາກເກັນ      |
| KH | Ka khop pray | ក្រខ្មប់ព្រៃ |
| TH | Ta khop pa   | ตะขบป่า      |
| VN | Hong quan an | Hồng quân Ân |
| JP | Indo-lukamu  | インドルカム       |

### 基本情報

アフリカ、アジアで栽培される。15m程度の小高木。幹に鋭く長い棘がある。果実を生食する。焼いた葉、樹皮、果実はクメールの伝統療法で用いられる。



Sep. 2007 Vientiane province, Laos

**Ref. No.:** 27, 46



# Acacia concinna

マメ目

マメ科

|           |                         |                        |
|-----------|-------------------------|------------------------|
| <b>LA</b> | Som pov                 | ສົມປອຍ                 |
| <b>KH</b> | Bay damnaeb, Banla saot | ក្រូច្រៃព័ត, ក្រូច្រៃស |
| <b>TH</b> | Som poi                 | ส้มป่อย                |
| <b>VN</b> | Keo dep, Phi tao giap   | Keo dep, Phi tạo giáp  |
| <b>JP</b> | Okinawa-nemu            | オキナワネム                 |

## 基本情報

熱帯アジアに分布する木本の蔓植物。

## 利 用

食用：葉を酸味食材とする。

その他：伝統的内科療法では果物を湿疹に外用し、緩下剤として内服した。種子を安産の薬に用いた。

果物は髪を洗うためにも使用される。



Feb. 2010 Louang Phrabang, Laos

**Ref. No.:** 27, 46

# *Acacia pennata* subsp. *insuavis*

マメ目

マメ科

|           |                         |                 |
|-----------|-------------------------|-----------------|
| <b>LA</b> | <u>Kha</u>              | <u>ຜັກຂາຍ</u>   |
| <b>KH</b> | <u>S'am, Thama toeb</u> | <u>ស្នំ</u>     |
| <b>TH</b> | <u>Cha om</u>           | <u>ชาอ่อม</u>   |
| <b>VN</b> | <u>Keo kerr</u>         | <u>Keo Kerr</u> |
| <b>JP</b> | <u>Chaom</u>            | <u>チャオーム</u>    |



Jul. 2010 Kampong Cham, Cambodia

## 基本情報

東南アジアに分布。しばしば植栽される。小高木で、幹や枝には鋭いトゲがある。葉は互生で2回羽状複葉。小葉は線形で先が細く、13~28対、葉の縁はなめらか。若葉は強い匂いがする、花は白色かクリーム色、花は小さいが線状の雄蕊がはっきりと見える。開けた土地、藪、川沿いの林などに生育する。乾燥には強い。

## 利用

食用：若葉、新芽を茹でるか蒸して食べる。ナムプリック・ガピ（エビの塩辛）をつけて食べたり、ラオス風スープやサルオバナの花のスープ（ケーンケー）などに入れる。樹皮を化学調味料の代用として使う。

その他：新葉にはビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、ナイアシンを含む。タイの伝統療法では、樹皮を虫下しにする。また、樹皮を煎じたものや根は、お腹に溜まったガスを出す。刺すような痛みの腹痛に効くとされる。母乳が出なくなるので、産後の女性は控えるべきとされている。カンボジアでは種子を赤痢や痔の薬とする。種子から抽出した油はハンセン氏病の治療薬として期待される。

**Ref. No.:** 5, 23, 27, 51

# Bauhinia variegata

マメ目

マメ科

|           |                      |                     |
|-----------|----------------------|---------------------|
| <b>LA</b> | <u>Ban</u>           | <u>ດອກບ້ານ</u>      |
| <b>KH</b> | <u>Cheng koo</u>     |                     |
| <b>TH</b> | <u>Siao dok khao</u> | <u>เสี้ยวดอกขาว</u> |
| <b>VN</b> | <u>Mong bo soc</u>   | <u>Móng bò sọc</u>  |
| <b>JP</b> | <u>Soshinka</u>      | <u>ソシンカ</u>         |



Feb. 2010 Louang Phrabang, Laos

## 基本情報

東南アジアに分布する小高木。一見ツツジのような花と、チョウのような形の葉が特徴。

## 利 用

食用：花は揚げて食べる。花のほか、蕾、若葉、花後の若い莢も食べる。

その他：伝統薬として、樹皮を傷薬に使う。また、煎じ薬は赤痢に用いた。  
街路樹や庭木としても植えられる。

**Ref. No.:** 27, 42, 45, 46

# Caesalpinia mimosoides

マメ目

マメ科

|    |                        |                        |
|----|------------------------|------------------------|
| LA | Nam panya              | ຜັກນ້ຳ                 |
| KH |                        |                        |
| TH | Puya, Nam puya         | ผักปู้ย่า, หนามปู้ย่า  |
| VN | Diep trinh nu, Moc meo | Điệp trinh nữ, Móc mèo |
| JP |                        |                        |



Jun. 2011 Pakse, Laos

## 基本情報

インド、中国、インドシナ地域に分布する。木性のつる植物で、茎や葉柄の全体に鋭いトゲがある。新芽の色は赤茶色。

2回羽状複葉で葉の長さは25～30cm、10～30対の小葉からなる。形状は広楕円形で、幅は約4mm程度。葉柄は赤色。花序の長さは20～40cm、黄色で11月～12月に開花する。花の大きさは1.2～2cm、幅は1～1.8cm。果実は長さ4～5cm幅2.5cmの膨らんだサヤ状で小さなトゲがある、中には1～2個の種子がある。低木疎林、落葉フタバガキ林、混合落葉樹林の林縁に生育する。

## 利 用

食用：芽の部分は生でスープにする。筍のハーブ和えと共に食べる。集落の共有地やホームガーデンにみられる。刺があつて触るとけっこう痛い、ラオスではマーケットでしばしば見かけるから、ポピュラーな食材のひとつであると思われる。

その他：タイでは血液の栄養、目眩に効くとされる。とげがあるので、垣根としても植えられる。

**Ref. No.:** 7, 48



# *Delonix regia*

マメ目

マメ科

|           |                                               |                                |
|-----------|-----------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Hang nok yung, Pang</u>                    | <u>ໝາກຫາງນົກຍຸງ ຫຼື ໝາກແປງ</u> |
| <b>KH</b> | <u>Kroap chukrot,</u><br><u>Kngaok barang</u> | <u>ក្រូចក្រូត</u>              |
| <b>TH</b> | <u>Hang nok yung farang</u>                   | <u>หางนกยูงฝรั่ง</u>           |
| <b>VN</b> | <u>Phuong vi, Diep tay</u>                    | <u>Phượng vĩ, Điệp tây</u>     |
| <b>JP</b> | <u>Houou-boku</u>                             | <u>ホウオウボク</u>                  |

## 基本情報

マダガスカル原産で熱帯地方に街路樹や庭木として広く栽培される。10-20m の高木。



Feb. 2010 Louang Phrabang, Laos

## 利 用

ラオスでは種子をおやつに食べる。カンボジアでは若い葉が野菜として利用される。抗リウマチ剤としての効力があるとされる。

**Ref. No.:** 27

# *Leucaena leucocephala*

マメ目

マメ科

|           |                                    |                                    |
|-----------|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kathin</u>                      | <u>ໄບກະທິນ</u>                     |
| <b>KH</b> | <u>Kanthom thead</u>               | <u>ក្រណីថេត, ក្រុមថេស</u>          |
| <b>TH</b> | <u>Kathin, Krathin</u>             | <u>กระถิน</u>                      |
| <b>VN</b> | <u>Keo Binh linh, Keo giau, Bo</u> | <u>Keo Bình Linh, Keo giâu, Bo</u> |
|           | <u>chet</u>                        | <u>chét</u>                        |
| <b>JP</b> | <u>Gingoukan, Gin-nemu</u>         | <u>ギンゴウカン、ギンネム</u>                 |



Sep. 2009 Vientiane province, Laos

## 基本情報

中米原産で東南アジアをはじめ世界の熱帯から亜熱帯に野生化する。高さ3～8mの低木ないし小高木。

葉は2回羽状複葉。3～10対の羽片、1つの羽片には小葉が5～20対つく。小葉は線形で長さ6～21mm。葉軸には毛がある。花は親指大の小さな房状、白色で丸く膨れる。果実は平たく長さ12～18cm、幅2cm、種の表面はなめらかで、十分に熟すと乾燥して茶色になる。一つのサヤに15～30粒の種子が入る。IUCNの世界の侵略的外来種ワースト100にリストされる。

## 利用

食用：若い果実をサラダとして味噌や醬をつけて、あるいはラップなどと一緒に食べる。粉をつけて揚げる。種子は炒ってコーヒーの代用にされる。若い莢はタイ、ラオス、カンボジアのマーケットで普通にみられたので、食材としてポピュラーなものと考えられる。豆はタイで見かけた。本種は共有地や道端のいたるところに繁茂している。

その他：ギンネムにはミモシンという有毒アミノ酸が含まれることが知られており、人や家畜で脱毛や中毒の報告がある。ギンネムキジラミ以外の昆虫に対しても毒である。その一方で、インドシナでは上記のように食材利用されているほか、柔らかい枝、若い葉を家畜の飼料にしている。

当地域以外の人が食材として利用することは勧めない。

**Ref. No.:** 6, 10, 16, 18, 27, 45, 46, 47

# Neptunia oleracea

マメ目

マメ科

|           |                                      |                          |
|-----------|--------------------------------------|--------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kaseth</u>                        | <u>ຜັກກະເສດ</u>          |
| <b>KH</b> | <u>Kanh chaet</u>                    | <u>កង្កែត</u>            |
| <b>TH</b> | <u>Kra chet, Kaseth nam, Ruunong</u> | <u>ผักกระเฉด</u>         |
| <b>VN</b> | <u>Rau nhuc, Rau rut</u>             | <u>Rau nhúc, Rau rút</u> |
| <b>JP</b> | <u>Mizu-ojigisou</u>                 | <u>ミズオジギソウ</u>           |



Sep. 2007 Siem Reap, Cambodia

## 基本情報

アジア、アフリカ、南米の熱帯に広く分布する。茎の周囲に厚さ 1cm の白いスポンジ状の通気組織が発達し、フロートとなって水面を伸長する。葉と花は茎の節間から出る。葉は羽状複葉で長さ 3~5cm、8~16 対の小葉がつく。花序には黄色の小花が球状につく。花茎の長さは約 10~20 cm。葉に触れると直ちに葉を閉じはじめる。反応速度はオジギソウ *Mimosa pudica* よりやや緩慢である。葉を綴じると同時に葉枕から先が垂れる。

## 利 用

食用：スポンジ状のフロートを取り去った若い葉茎を、生あるいは湯搔いてナムプリック、チュオなどの味噌的なものをつけて食べる。またスープや炒めものにもする。想像するほど青臭さは強くなく、マメ科特有のこくと香りを感じる。白いご飯によく合う。タンパク質、ミネラル、ビタミンを含む栄養豊かな野菜である。貯水池や水路などに生えているものが集落の人々に利用される。

その他：タイの伝統療法では、樹脂液が咽喉部の潰瘍、肝炎、葉が痛み止め、解熱に処方される。また、他の薬効を消すことができるとされる。

**Ref. No.:** 5, 18, 23, 40, 42, 46, 47

# *Senna siamea*

マメ目

マメ科

|           |                              |                              |
|-----------|------------------------------|------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kheelak</u>               | <u>ຜັກຂີ້ເຫຼັກ</u>           |
| <b>KH</b> | <u>Angkanh</u>               |                              |
| <b>TH</b> | <u>Khi lek</u>               | <u>ขี้เหล็ก</u>              |
| <b>VN</b> | <u>Muong xiem, Muong den</u> | <u>Muồng Xiêm, Muồng đen</u> |
| <b>JP</b> | <u>Tagavasan</u>             | <u>タガヤサン</u>                 |

## 基本情報

インド、インドシナ地域からマレーシア地域に分布。8～15mの樹木。葉は羽状複葉で長さは20cm、小葉は7～16対で楕円形。枝の先端に花序をつける。一つの花序に10個以上の黄色い花をつける。実は15～23cmの薄く幅の狭いサヤ状。開けた土地に普通にみられる。しばしば街路樹などとして植栽される。

## 利用

食用：樹木葉の食材である。苦い若葉を料理に使う前に2～3回煮出してあく抜きをし、その後スープに入れる。マーケットではあく抜きをしてボール状に丸めた茹で葉と、生の葉が並ぶ。タイではキーレックと牛肉や豚皮のスープなどに使う。肉や魚と一緒にサラダにして食べる。

その他：タイの伝統薬として本種の各部位が利用される。樹皮は痔の薬として、葉は利尿剤や結石の薬として、蕾と若葉は弱い下剤、花は喘息薬として使われる。材も、辺材は咽喉潰瘍に、芯は消化液の障害や淋病の薬として使われる。根は解熱剤として用いられるという。

材は硬く、暗色の波状歪が美しいため、家具や造形に利用される。材を削る際に出る細粉で角膜炎や結膜炎を起こす。



Feb. 2010 Pakse, Laos



Jul. 2010 Ubon Ratchathani, Thailand

**Ref. No.:** 5, 17, 18, 37, 42, 47, 48



# Sesbania grandiflora

マメ目

マメ科

|           |                     |                 |
|-----------|---------------------|-----------------|
| <b>LA</b> | <u>Khæ</u>          | <u>ອອກແຄ</u>    |
| <b>KH</b> | <u>Ong kie dai</u>  | <u>អង្គាសដី</u> |
| <b>TH</b> | <u>Khæ ban</u>      | <u>แคบ้าน</u>   |
| <b>VN</b> | <u>So dua</u>       | <u>So đũa</u>   |
| <b>JP</b> | <u>Shiro-gochou</u> | <u>シロゴチョウ</u>   |



Sep. 2009 Lamphun, Thailand

## 基本情報

広く世界の熱帯地域でみられる。高さ 4-10mの小高木。成長が早い。葉は羽状複葉で長さ 15~30cm 葉の両面は軟毛で覆われる。小葉は長さ 3~4cm 幅 0.8~1.4cm。小葉の葉柄は 1~2mm で 10~25 対つく。花は白色。総状花序について下垂する。一つの花序は 2~4 個の花で、長さは 6~10cm、萼は鐘形。果実は平たく、長さ 20~55cm幅 7~9mm で、熟すと二つに裂開する。

濃赤色の花のアカゴチョウがあるが、タイ北部、ラオス、カンボジアでは白花の本品種が多かった。ベトナムではアカゴチョウとシロゴチョウが半々並んでいた。

## 利用

食用：新芽や若い葉を、茹でて加熱してから味噌タレをつけて食べる。若い花やサヤは、タマリンドスープに入れる。観賞も兼ねてホームガーデンに植えられる。

その他：葉は季節の変わり目の熱や風邪に効き、解熱、解毒、毒だしなどの効果がある。樹皮は出血を伴う下痢に効くが、飲み過ぎると嘔吐することがある。切り傷口の洗浄にも使われる。

幹はキクラゲの栽培に利用できる。生長が早いので畑の暴風や日除け樹に使われ、樹皮からは繊維が採取される。葉や若芽は飼料にもされる。

**Ref. No.:** 5, 18, 23, 27, 43, 46, 47, 49

# Sesbania javanica

マメ目

マメ科

|           |                  |                  |
|-----------|------------------|------------------|
| <b>LA</b> | <u>Khæ</u>       | <u>ອອກແຄ</u>     |
| <b>KH</b> | <u>Snau</u>      | <u>ស្អែ</u>      |
| <b>TH</b> | <u>Sano</u>      | <u>โสน</u>       |
| <b>VN</b> | <u>Dien dien</u> | <u>Diên điển</u> |
| <b>JP</b> |                  |                  |



Aug. 2013 Can Tho, Vietnam

## 基本情報

熱帯アジア原産。水田や湿地など水に近い場所に生える 2～4m の低木。葉は羽状複葉で、長さ 4 ミリ程度の楕円形の小葉が 10～30 対つく。花の色は光沢のある黄色で 10～15 個が房状につく。松島 2007 他文献やラオス大学などでは本種を *S. javanica* であるとした。吉田 2001 は本種をキバナツノクサネムと紹介しているが、BG plant はこの和名を *S. cannabina* に与えている。

## 利用

食用：花や若葉、新芽を生で、あるいは茹でて味噌だれを添えて食べる。花をオムレツにする。ケーソンソムというタマリンドの酸味が効いたオレンジ色のスープに魚を保存する。花の色はニンジンと同じカロチンで、熱や酸に対して安定であるため、鮮黄色の食用染料としてカノム・ドークサノーなどのお菓子里に使われる。

その他：タイの伝統医療では、葉を腫れ物の痛みを和らげるために、硝石や石灰粘土と共に解毒に用いられる。また、花を腸の薬として、根を咽喉部の潰瘍による渴きを癒す薬として使われる。

**Ref. No.:** 5, 23, 27, 42, 46, 47, 48, 49

## Tamarindus indica

マメ目

マメ科

|    |           |            |
|----|-----------|------------|
| LA | Kham      | ຕົ້ນໝາກຂາມ |
| KH | Ampl      | អម្ពិល     |
| TH | Kham      | มะขาม      |
| VN | Me        | Me         |
| JP | Tamarindo | タマリンド      |

### 基本情報

アフリカ原産でアジアの熱帯域でも広く植栽される。樹高20mになる常緑高木。淡緑色で10～18対の小葉からなる偶数羽状複葉。成熟した果実は褐色で、果皮は砕けやすい。内部は種子の周りをオレンジ色の果肉が包む。共有地や、ホームガーデンに植栽される。

### 利 用

食用：若葉は酸味着けに料理に使われる。果肉はやわらかい干し柿状の粘性があり甘酸っぱい。生食または調理する。若い実はタイでナムプリック・マカームなどに使われる。

その他：果実が解熱剤、便秘薬、抗壞血病剤として利用される。タイの伝統薬として、成葉を咳止めや赤痢の薬として、果肉を便秘薬や下剤など、古い種子を子供用の虫下しに利用するという。木材は重硬で、建築材や農具、家具などを作る。

**Ref. No.:** 5, 15, 18, 37, 45, 47, 49



Jul. 2010 Pakse Laos

## Artocarpus integer

バラ目

クワ科

|    |                     |           |
|----|---------------------|-----------|
| LA | Mi                  |           |
| KH | Chompa dok          | ចំប៉ាដក់  |
| TH | Champada, Champedak | จำปาดะ    |
| VN | Mit to nu           | Mít tố nữ |
| JP | Koparamitsu         | コパラミツ     |

### 基本情報

ミャンマーからマレーシア地域に分布する。20m になる高木。ジャックフルーツと同属の果実。

種子をつつんだ黄色い部分を食べる。多汁で甘く香りもよい。



Jul. 2010 Kampong Chhnang, Cambodia

**Ref. No.:** 42, 46, 47

*Ficus* sp.

バラ目  
クワ科

|    |             |  |
|----|-------------|--|
| LA | <u>Hai</u>  |  |
| KH | <u>Leap</u> |  |
| TH |             |  |
| VN |             |  |
| JP |             |  |

**基本情報**

高木。樹木葉のサラダ食材。若い葉を肉などとともに生食する。ラオスの文献には Hai と名のつく *Ficus* 属植物が 5 件記載されている。

**Ref. No.:** 12, 27



Feb. 2010 Pakse, Laos

*Ficus* sp.

バラ目  
クワ科

|    |                           |           |
|----|---------------------------|-----------|
| LA | <u>Tour hair</u>          |           |
| KH | <u>L'vearom, Lvie dai</u> |           |
| TH |                           |           |
| VN | <u>Va</u>                 | <u>Va</u> |
| JP |                           |           |

**基本情報**

木本植物。イチジクの仲間はしばしばマーケットでみかける。数種類あると思われる。

**Ref. No.:** 12, 27



Feb. 2010 Louang Phrabang, Laos



## *Morus alba*

バラ目  
クワ科

|           |                            |                |
|-----------|----------------------------|----------------|
| <b>LA</b> | <u>Mom</u>                 |                |
| <b>KH</b> | <u>Mon touch, Mon pooh</u> |                |
| <b>TH</b> | <u>Mon</u>                 | หม่อน          |
| <b>VN</b> | <u>Dau tam</u>             | <u>Dâu tằm</u> |
| <b>JP</b> | <u>Ymama-guwa</u>          | ヤマグワ           |

### 基本情報

アフガニスタンからヒマラヤ地域、日本に分布する。落葉の低木から小高木。



Jul. 2010 Ubon Rachatani Thailand

### 利用

若い葉をタイのマーケットでみかけた。煮て食べるという。果実も食用であるがマーケットではみない。

カンボジアの伝統薬として、葉を結膜炎または傷の治療に使われた。

**Ref. No.:** 14, 27, 48

## *Coccinia grandis*

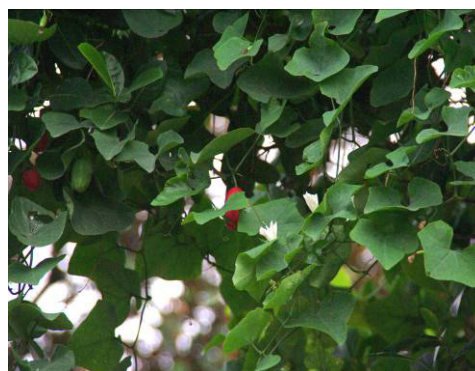
ウリ目  
ウリ科

|           |                         |                |
|-----------|-------------------------|----------------|
| <b>LA</b> |                         |                |
| <b>KH</b> | <u>Bah</u>              |                |
| <b>TH</b> | <u>Tamlueng, Khaep</u>  | ตำลึง          |
| <b>VN</b> | <u>Day bat</u>          | <u>Dây bát</u> |
| <b>JP</b> | <u>Yasai-kalasu-uri</u> | ヤサイカラスウリ       |

### 基本情報

蔓植物。カラスウリの仲間。果実は熟すと赤くなる。

葉を料理に使う。マーケットにはいつも出ているし、集落ではホームガーデンなどで見かける。



Jul. 2011 Kratie, Cambodia

**Ref. No.:** 14, 42

## *Cucurbita maxima*

ウリ目  
ウリ科

|           |                             |                     |
|-----------|-----------------------------|---------------------|
| <b>LA</b> | <u>Eu, Fak kham</u>         |                     |
| <b>KH</b> | <u>Lpeu</u>                 |                     |
| <b>TH</b> | <u>Fak khiao, Fak thong</u> |                     |
| <b>VN</b> | <u>Bi ro, Bi do</u>         | <u>Bí rợ, Bí đỏ</u> |
| <b>JP</b> | <u>Seivou-kabocha</u>       | <u>セイヨウカボチャ</u>     |

### 基本情報

新大陸原産の一年生蔓植物。カボチャは硬くなった茎と葉以外はすべて食用である。花と若芽は他の葉野菜類に並んでいる。花は生食したり、スープや炒め物に使われる。

**Ref. No.:** 14, 27, 42, 46, 48



Sep. 2012 Phnom Penh, Cambodia

## *Luffa cylindrica*

ウリ目  
ウリ科

|           |                            |                    |
|-----------|----------------------------|--------------------|
| <b>LA</b> | <u>Buab</u>                |                    |
| <b>KH</b> | <u>No nung moul</u>        |                    |
| <b>TH</b> | <u>Buap klom, Buap hom</u> |                    |
| <b>VN</b> | <u>Muop huong</u>          | <u>Muống hương</u> |
| <b>JP</b> | <u>Hechima</u>             | <u>ヘチマ</u>         |

### 基本情報

南アジア原産の蔓植物で広く栽培される。若い実を食べる。花の跡が残り、白く粉を吹いた程度のものが良いとされる。このマーケットでは花と若芽、若い実がついたものを売っていた。

**Ref. No.:** 42

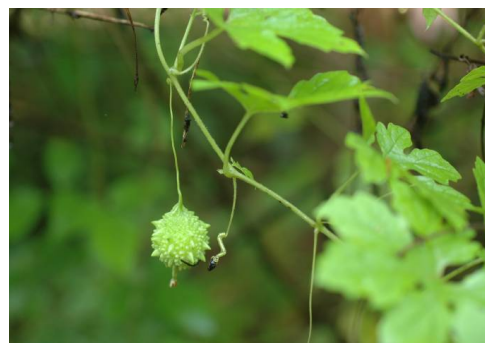


Sep. 2009 Houayxay Laos

# Momordica charantia f. abbreviata

ウリ目  
ウリ科

|           |                                   |                    |
|-----------|-----------------------------------|--------------------|
| <b>LA</b> | Sai                               | ຜັກໃສ່             |
| <b>KH</b> | Marea                             | ម្រះ               |
| <b>TH</b> | Mara, Phakhoei,<br>Phakhai, Mahoi | มะระ               |
| <b>VN</b> | Muop dang, Kho qua                | Mướp đắng, Khổ qua |
| <b>JP</b> | Nigauri                           | ニガウリ               |



Jul. 2008 Keun, Vientiane, Laos

## 基本情報

旧熱帯に広く分布するほか、熱帯アメリカにも入っている。つる性の草本植物で、栽培種ニガウリの野生型である。茎から出る巻きひげ毛で覆われている。葉は 5~7 列に深く切れ込む。栽培種よりも小さく柔らかい。花は単頂花序で薄い黄色、花弁は 5 枚。果実の形は紡錘形で表面に突起がある、若い実は緑色で、熟すとオレンジ色となり割れてはじける。種子は鮮やかな赤色で形状は平たい。

## 利用

食用：果実と若葉を食用にする。葉は茹でてから醬をつけて食べたり、スープにもする。若実は油いため、三杯酢、漬物などで食する。完熟果も種子を包む果肉が甘く、食用にする。葉も実もマーケットではたいていみかける。集落内でもホームガーデンや道端、共有地などいたるところでみられる。

その他：モモルディシンを多く含んでいるため苦い。村の薬草として利用される。タイの伝統療法では、糖尿病、血中糖度の低下に処方される。生の実を食べると肝炎、膝の痛み、脾臓の炎症などに効く。熟した実の絞り汁を顔に塗るとニキビに効く。弱い下剤、消化剤、虫下しとして処方される。実を搾り汁は口内炎に効く。根を煮て飲むとアレルギーを治すとされる。

**Ref. No.:** 5, 14, 18, 26, 27, 42, 47, 49

# Momordica cochinchinensis

ウリ目

ウリ科

|           |                          |            |
|-----------|--------------------------|------------|
| <b>LA</b> | <u>Khao, Kheua, Khai</u> |            |
| <b>KH</b> |                          |            |
| <b>TH</b> | <u>Khao</u>              |            |
| <b>VN</b> | <u>Gac</u>               | <u>Gấc</u> |
| <b>JP</b> | <u>Namban-karasu-uri</u> | ナンバンカラスウリ  |



Sep. 2010 Vientiane province, Laos

## 基本情報

中国南部から東南アジアを経て北オーストラリアに分布する。木性の蔓植物で、樹木に巻きつき、高い位置で結実する。地下に塊茎がある。掌状の単葉で葉柄は5~30cmになる。

## 利用

食用：若い果実、新芽、花をカレーなどの材料とする。新芽は豚肉または小エビにオイスターソースをあわせて炒める。ラオスでは Rice vine と言われ、ご飯に炊きこんで赤い色をつけるのに使われる。ビエンチャン近くの村ではこの実を Mak khai, あるいは Mak khai khao と呼び、森(Dong)にこのつる植物がたくさんあったので、村の名を Dong Makkhai としたという話がある。それくらい身近な植物であるということであろう。ベトナムでも新年や結婚式の日、赤い果肉と種子をもち米と一緒に蒸して甘い赤飯を作って祝う。

その他：リコピンを多く含み、抗酸化作用が高い。ビタミン C、ベータカロチンとしてビタミン A、アルファ・リノール酸に富む。伝統療法として健康のために果肉、種子、葉を食べる。

**Ref. No.:** 14, 42, 46, 47, 49



## *Castanopsis* sp.

ブナ目  
ブナ科

|    |             |             |
|----|-------------|-------------|
| LA | Kaw         | ໝາກກໍ່      |
| KH | Khaohs      |             |
| TH | Maikou      |             |
| VN | De, Kha thu | Dẽ, Kha thụ |
| JP | Shii-no-mi  | シイの実        |

### 基本情報

常緑高木。シイの仲間であるが、クリのような形をしている。堅果は生あるいは炒って食べる。木は集落近くの森林に切らずに残され、利用される。

**Ref. No.:** 14, 23, 45



Sep. 2009 Vientiane province, Laos

## *Ludwigia adscendens*

フトモモ目  
アカバナ科

|    |                  |              |
|----|------------------|--------------|
| LA | Pouy nam         | ຜັກພວຍນ້ຳ    |
| KH | Komping pouy     | កំពង់ពូយស    |
| TH | Phaeng phuai nam | แพงพวยน้ำ    |
| VN | Rau dua nước     | Rau dừa nước |
| JP | Ke-mizu-kinbai   | ケミズキンバイ      |

### 基本情報

アジアの熱帯、亜熱帯域に分布する。沼などの水中に生える高さ 30~60cm の多年生植物。茎から長さ 3cm 程度の円錐形

の多孔質のフロートを出し、これより上部の茎は水に沈まずに直上する。葉は狭長楕円形~倒卵状楕円形、上面は無毛で光沢がある。花は葉腋に1個ずつつき、白色で中心部は黄色く2~2.5cm。果実は円柱状で長さ3~5cm、明瞭な縦稜がある。

### 利 用

食用：若い茎葉を生で醬に漬けて食べる。半ば放棄された水田や貯水池、水路など集落の水辺のいたるところに大きな群落をつくるためか、マーケットには並ばない。

その他：カンボジアの伝統療法では、葉を頭皮の疾病の治療薬として使われた。マレーシアでも皮膚の傷を直す湿布として使用された。大量に収穫できるので、豚の餌にも使われる。

**Ref. No.:** 10, 27, 46, 47



Sep. 2007 Vientiane province, Laos

# *Terminalia chebula*

フトモモ目  
シクンシ科

|           |                                              |                                                |
|-----------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Som mor</u>                               |                                                |
| <b>KH</b> | <u>Srama</u>                                 |                                                |
| <b>TH</b> | <u>Samo thai</u>                             | ส้มอไทย                                        |
| <b>VN</b> | <u>Xang, Tieu (ca lich, chieu lieu xanh)</u> | <u>Xàng, Tiều, (cà lich, chiêu liệu xanh).</u> |
| <b>JP</b> | <u>Mirobalan-no-ki</u>                       | ミロ balan ノキ                                    |



Jul. 2011 Pakse, Laos

## 基本情報

ネパール、インドからインドシナ地域に分布。25mの落葉高木。日本のモモタマナと同属。

## 利 用

食用：苦みのある若実を、カンボジアでは焼き魚と、ラオスではラープとともに、いずれも生で食べられる。

その他：果実にはタンニンが豊富に含まれる。この果実でなめした皮は柔らかくなるという。樹皮から樹脂を採取する。

**Ref. No.:** 18, 27, 46 , 47

## *Syzygium antisepticum*

フトモモ目

フトモモ科

|    |                 |                |
|----|-----------------|----------------|
| LA | Samek           | ຜັກສະເມັກ      |
| KH | Poun            |                |
| TH | Mek, Samet chun | เม็ก, เสม็ดชุน |
| VN | Tram            | Trâm           |
| JP |                 |                |

### 基本情報

インドからインドシナを経て、マレーシア地域に分布する。樹高20mの高木。葉は対生。標高1800mまでの下部山地林、フタバガキの天然林、沿岸林に生育する。葉は楕円形で先端が尖る。緑白色の花は円錐花序に着き、直径9mmで雄蕊が突出する。果実は薄い赤～紫色の液果で直径約5mm。利用の対象となる樹は共有地で半栽培的に生育している。葉を採りやすくするために低く剪定される。



Jul. 2010 Pakse, Laos

### 利用

食用：樹木葉のサラダ食材である。若い葉を生で、肉や魚などと一緒に食べる。ラオスでは、肉料理のラープの付け合わせとして出される。日本人にはたいへん渋くて苦いが、ラオスの人はこの程度は苦いとは感じていない様子である。こってりした肉と一緒に食べた後は口内が爽やかになる。

**Ref. No.:** 7, 14, 45, 52

## *Trapa natans*

フトモモ目

ミソハギ科

|    |           |          |
|----|-----------|----------|
| LA | Chap      | ໝາກຈັບ   |
| KH | Krochap   | ក្រូចាប៊ |
| TH | Ma ngaeng | มะแง่ง   |
| VN | Au nuoc   | Ấu nước  |
| JP | Tou-bishi | トウビシ     |

### 基本情報

一年生の浮葉植物。果実に2本の角がある。実の皮をむいて生で、あるいは調理して食べる。カンボジアでは果皮を薬用にする。



Sep. 2007 Vientiane province, Laos

**Ref. No.:** 12, 27, 42, 46, 48, 52

## *Bouea oppositifolia*

ムクロジ目  
ウルシ科

|           |                               |                             |
|-----------|-------------------------------|-----------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Phang</u>                  | <u>ໝາກຜາງ</u>               |
| <b>KH</b> | <u>Mak prang</u>              | <u>ម៉ាក់ប្រាង</u>           |
| <b>TH</b> | <u>Ma pring, Ma yong chit</u> | <u>มะปริง</u>               |
| <b>VN</b> | <u>Thanh tra, Xoai rung</u>   | <u>Thanh trà, xoài rừng</u> |
| <b>JP</b> | <u>Pulam-mangoo</u>           | <u>プラムマンゴー</u>              |

### 基本情報

6～30mの高木。果実はフルーツとして生食される。ジューシーでマンゴーの香りがする。

**Ref. No.:** 14, 27, 42



Feb. 2010 Louang Phrabang, Laos

## *Spondias dulcis*

ムクロジ目  
ウルシ科

|           |                                                      |                              |
|-----------|------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kork</u>                                          |                              |
| <b>KH</b> | <u>Makak</u>                                         | <u>ម៉ាក់</u>                 |
| <b>TH</b> | <u>Makok farang, Makok waan</u>                      | <u>มะกอกฝรั่ง</u>            |
| <b>VN</b> | <u>Coc</u>                                           | <u>Cóc</u>                   |
| <b>JP</b> | <u>Ama-yani-lingo, Tahichi-monbing, Tamago-no-ki</u> | <u>アマヤニリンゴ、タヒチモンビン、タマゴノキ</u> |

### 基本情報

マレーシアとポリネシア地域の原産でインドシナに導入された。10～15mの小高木。葉柄が8～10cmで葉は4～10対の奇数羽状複葉。小葉の基部や縁に波状鋸歯がある。果実は長径6cm 短径5cmの楕円体。



Jul. 2010 Kampong Chhnang, Cambodia

### 利用

食用：若葉と果実が食べられる。日常的な食材として使われる。生の果実に塩コショウを軽くつけておやつに食べる。多少の酸味と歯ごたえがあるが、日本人が顔をしかめるほど酸っぱく苦いヤニリンゴと比べると普通に食べることができる果実である。

その他：伝統療法では葉を絞って点耳すると、耳痛や炎症を治す。果実は歯茎の出血、下痢に効く。樹皮は口内炎、下痢、嘔吐を治す。効能時期は、葉は雨季、果実は寒冷期とされている。

**Ref. No.:** 5, 14, 27, 42, 45, 46, 47



# *Spondias pinnata*

ムクロジ目  
ウルシ科

|           |                                           |                      |
|-----------|-------------------------------------------|----------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kok</u>                                | <u>ໝາກກອກ</u>        |
| <b>KH</b> | <u>Mkak prei, Puen si phlae, Pounblay</u> | <u>ម្នាក់</u>        |
| <b>TH</b> | <u>Ma kok, Kok-mon, Kok khao</u>          | <u>มะกอก</u>         |
| <b>VN</b> | <u>Coc rung</u>                           | <u>Cóc rùng</u>      |
| <b>JP</b> | <u>Yani-lingo, Kohaku-monbing</u>         | <u>ヤニリンゴ、コハクモンビン</u> |

## 基本情報

インドからインドシナ、マレーシア地域に分布。25m に達する落葉高木。インドシナでは標高 50～500m の落葉混交林に生育する。また、広く栽培もされる。葉は 4～6 対の小葉からなる奇数羽状複葉。小葉は卵形または楕円形で、先は尖る。若い葉は赤茶色。花は円錐花序で枝の先端に着く。果実は長径 3.5～4.5cm、短径 2.5～3.5cm の卵型。酸味が強い。

## 利用

食用：若芽、若葉は発酵魚の醤などにつけて生食される。また豆腐の煮込みや、肉の細切れサラダ（ラープ）、香味野菜のサラダ（コーイ）などに用いられる。熟した実は酸味調味料として使われ、パパイヤサラダ（ソムタム）、エビとレモンガラスのサラダ（プラー・クン）と和える。生の果実も食べられるが、渋みと酸味、テレピン臭がある。砂糖漬け、ジャム、ジュースやアイスクリームに使われる。タイの森で生の果実を食べたところ、かなり酸っぱくえぐかった。水を飲むと後味はさわやかになる。その他：果実は薬用として、抗壊血病、胆汁に原因を持つ消化不良に効くとされる。また、果汁は耳痛に使われる。

**Ref. No.:** 5, 14, 27, 42, 45, 46, 47



Jan. 2009 Chiang Mai, Thailand



26 Sep. 2009 Houayxay, Laos

# Azadirachta indica

ムクロジ目  
センダン科

|           |                              |                    |
|-----------|------------------------------|--------------------|
| <b>LA</b> | <u>Ka dao, Khom</u>          | <u>ກາດົງ</u>       |
| <b>KH</b> | <u>Sdau, Salien</u>          | <u>ស្ដៅ</u>        |
| <b>TH</b> | <u>Sadao, Saliang, Kadao</u> | <u>สะเดา</u>       |
| <b>VN</b> | <u>Sau dau</u>               | <u>Sầu dầu</u>     |
| <b>JP</b> | <u>Indo-sendang</u>          | <u>インドセンダン、ニーム</u> |



Feb. 2010 Louang Phrabang, Laos

## 基本情報

インド原産で、広く熱帯亜熱帯で植栽されている。街路樹、

公園、校庭などでみられる。15 m～25 mの高木。直径は1 mに達する。葉は複葉で長さ24cm、6～7対の小葉が着く。若い葉は赤みがかった紫色。

## 利 用

食用:雨季の終りに花序と若葉が収穫され、食用に利用される。ラオスではラープの付けあわせにされる。タイでも生で、あるいは茹でて甘辛く酸味あるソースをつけて食べる。カンボジアで食べた写真左のゴルム・スダオは予想通り苦めの野菜炒めであった。果実は甘い。

その他:伝統医療的利用では、タイで乾燥した花の茶を健胃、強壮薬として、また激しい頭痛に花と葉が貼られた。健胃消化剤や解熱剤としても利用された。カンボジアではマラリアに対してキニーネのように使われたという。薬用成分の研究が進んでおり、若葉と花からは、抗突然変異原としてのイソフェニルフラバノン、癌に対する細胞毒素であるトリテルペノイドが抽出された。葉と種子からは殺虫成分のアザジラクチンが抽出された。また 1994 年には乾燥種子から避妊薬の成分が抽出されている。石鹸、歯磨き、潤滑剤、化粧品などの生産にも利用される。

**Ref. No.:** 11, 21, 27, 41, 42, 45, 46, 47, 49

# *Aegle marmelos*

ムクロジ目  
ミカン科

|           |                        |                       |
|-----------|------------------------|-----------------------|
| <b>LA</b> | <u>Tum</u>             | <u>ໝາກຕຸ້ມ</u>        |
| <b>KH</b> | <u>Pnou</u>            | <u>ក្រៃ</u>           |
| <b>TH</b> | <u>Matum</u>           | <u>มะตูม</u>          |
| <b>VN</b> | <u>Quanch, Bau nau</u> | <u>Quách, Bàu nâu</u> |
| <b>JP</b> | <u>Belu-no-ki</u>      | <u>ベルノキ</u>           |

## 基本情報

インドからインドシナ経てマレーシア地域に分布し、同地域で栽培される。10m-15m の小高木。果実は直径 5cm から 20cm 程度の球形から楕円である。非常に硬い。果肉は鮮やかな黄色で、乾燥するとオレンジ色になる。

## 利用

食用：広いホームガーデンや共有地に植えられて利用される。果実を輪切りにして乾燥させたものを、煎じてホットで、あるいは冷やして飲む。酸味のあるよい香りがし、暑い日に体を冷やす効果がある。若葉はサラダとしても食べられる。

**Ref. No.:** 17, 42, 45, 47



Sep. 2009 Chiang Rai, Thailand

# Citrus hystrix

ムクロジ目  
ミカン科

|           |                        |                        |
|-----------|------------------------|------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Khee hoot</u>       | <u>ໝາກ, ໃບຂີ້ຫູດ</u>   |
| <b>KH</b> | <u>Kro sauch</u>       | <u>ក្រូចស្លឹច</u>      |
| <b>TH</b> | <u>Makrut</u>          | <u>มะกรูด</u>          |
| <b>VN</b> | <u>Trúc, Chanh sac</u> | <u>Trúc, Chanh sắc</u> |
| <b>JP</b> | <u>Kobu-mikan</u>      | <u>コブミカン</u>           |

## 基本情報

広く熱帯域で栽培される。常緑で、12m 程度の小高木になる。葉柄を含む葉は長さ 3~15cm。単葉で互生する。中央のくびれから先端部側が本来の葉で、くびれから基部側は葉柄に着いた翼である。花は直径 1 センチで芳香がある。果実は直径 5~10cm の楕円体あるいは卵型の液果である。表面は不規則なコブがある。

## 利用

食用：葉と果実の皮を香辛料、薬味として利用する。タイ

カレーなど多くの料理で利用される。ライムリーフとして世界にも広く知られており、アジア食材の専門店で売られている。果実は砂糖漬けにする。葉を日常的に利用するため、多くの家庭のホームガーデンで栽培される。

その他：タイでは葉が消化を助けるとされる。果実の絞り汁がヘアーリンスとしてつかわれている。カンボジアではこの実をスライスして清めた水に漬け、宗教的な祭礼に使われる。



Jul. 2013 Battanbang, Cambodia



Sep. 2007 Vientiane Laos

**Ref. No.:** 12, 27, 42, 45, 47



# *Feroniella lucida*

ムクロジ目  
ミカン科

|           |                             |                                   |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Sang</u>                 |                                   |
| <b>KH</b> | <u>Krasang</u>              | <u>ក្រសាំងស៊ីផ្លែ, ក្រសាំងពុល</u> |
| <b>TH</b> | <u>Ma sang, Mak ka sang</u> | <u>มะสัง</u>                      |
| <b>VN</b> | <u>Can thang</u>            | <u>Cần thăng</u>                  |
| <b>JP</b> |                             |                                   |

## 基本情報

インドシナおよびジャワの低山帯に生育する。高さ 6~15m の小高木。葉は 8cm 程度、3~11 枚の小葉からなる奇数羽状複

葉。花は径 2~3cm で純白、香りがある。果実は球形からやや扁平。表面はなめらかで光沢があるが、ココナッツのように堅い。果実を採るために栽培される。

## 利 用

食用：果実は samla mchu などのカンボジア料理の酸味付けに利用される。果実中心部の、種子のある柔らかいところを取り出して食材にする。カンボジアでは花も野菜として使われる。

その他：花と葉は消化を助ける薬として利用される。カンボジアでは樹皮から線香を作る。この樹の下には草が生えないことが知られている。化学研究では、根から複数のクマリンやアルカロイドの他、“ルシーダフラノクマリン” と呼ばれる有機化合物が分離されており、癌細胞の抑制、抗マラリア活性、抗結核作用が報告されている。

**Ref. No.:** 10, 19, 27, 31, 45



Jul. 2010 Kratie, Cambodia

# *Limonia acidissima*

ムクロジ目

ミカン科

|           |                         |                         |
|-----------|-------------------------|-------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Ka sang</u>          |                         |
| <b>KH</b> | <u>Khvat</u>            | <u>ខ្នុត</u>            |
| <b>TH</b> | <u>Ma khwit</u>         | <u>มะขวิด</u>           |
| <b>VN</b> | <u>Quach, Can thang</u> | <u>Quách, Cần thăng</u> |
| <b>JP</b> | <u>Wood-Apple</u>       | <u>ウッドアップル</u>          |

## 基本情報

インド原産カンボジア、ラオス、ベトナムで植栽される。15mに達する小高木。3～9枚の奇数羽状複葉。1～3cmの刺がある。マーケットで売られる果実は手では割れない程堅い。

## 利用

食用：果実は熟すと食べられる。ビタミン、ミネラルを多く含む。カンボジアのクラチエではホームガーデンに植えられていた。

その他：葉、果実、樹皮、樹脂などがさまざまな薬として利用されてきた。アルカロイドやステロイドなど様々な成分が分離されており、抗ウイルス、抗真菌剤および癌の抑制作用などが報告されている。伝統療法的には果物を心臓強壮剤、果肉は喉の焦燥や歯肉炎に使用される。葉は下痢止めなどに用いられる。

**Ref. No.:** 17, 27, 28, 45, 46, 47, 52



Jul. 2010 Kratie, Cambodia

# Murraya koenigii

ムクロジ目  
ミカン科

|           |                                          |                         |
|-----------|------------------------------------------|-------------------------|
| <b>LA</b> |                                          |                         |
| <b>KH</b> | Kontorop, Kantrook, Kantroob samla       | កង្រោក, កង្រោកសម្ប      |
| <b>TH</b> | Hom khaek, Bai kari                      | หอมแขก, ใบกะหรี         |
| <b>VN</b> | La cari                                  | Lá cà-ri                |
| <b>JP</b> | Ooba-gekkitsu, Kalee-no-ki, Nanyo-sansho | オオバゲッキツ、カレーノキ、ナンヨウサンショウ |



Jul. 2010 Kampong Chhnang, Cambodia

## 基本情報

中国南部から、インド、スリランカにかけて分布する。標高500～1600mの森林に自生する。インドシナでは、ミャンマーや

カンボジアなどのホームガーデンなどでも栽培される。4～6m程度の常緑低木。17～31枚の小葉を持つ羽状複葉で、枝の先端に花序をつける。果実は直径1～1.5cmで青味のある黒色の液果で、中に1～2個の膜に覆われた種子がある。花は3～4月、果実は7～9月。

## 利用

食用：葉が香辛料として使われる。強い香りがあり、生葉や、油で炒めてその匂いを引き出す。カンボジアのソムローというスープやインド、スリランカのカレーに利用される。「香辛料の民俗学」を著した吉田よし子氏は著書の中の体験談で、「白い花は佃煮にしても香りを失わず、格好の箸休めになった」と紹介している。

その他：インドでは紀元前から薬として利用されてきた。近年の実験では、葉の抽出液が病原菌、とくに真菌に対して抑制作用を持つことが認められている。伝統薬として樹皮、根、葉を清涼剤や強壮剤として利用された。また、葉を煎じて風呂に入れ、子供の疥癬治療薬として使われた。

**Ref. No.:** 18, 27, 40, 42, 46, 48

## *Zanthoxylum* sp.

ムクロジ目  
ミカン科

|    |                       |                    |
|----|-----------------------|--------------------|
| LA | Khane                 |                    |
| KH |                       |                    |
| TH |                       |                    |
| VN | Hoang moc             | Hoàng mộc          |
| JP | Unnan-sansho (cf. 40) | ウンナンサンショウ (cf. 40) |

### 基本情報

山地に生育する樹木で、サンショウの仲間。葉は日本のカラスザンショウとサイズや形が似ている。本種の果実は直径約4mmであった。

### 利用

食用：北ラオスで広く利用される。果実と若葉を利用する。果実は外果皮だけを利用し、種子は苦いので使わない。外果皮を数粒噛むと、日本のサンショウと同等に辛く、10分ほど舌がしびれた。チリソースに加える。若葉は筍のノーマイソトと一緒に煮る。また jeow やラーブなどを作る。本種は吉田1988が紹介したウンナンサンショウではないかと思われる。

**Ref. No.:** 13, 14, 17, 40, 47, 48



Nov. 2011 Vang Vieng, Laos



Nov. 2011 Vang Vieng, Laos

## *Arytera littoralis*

ムクロジ目  
ムクロジ科

|    |                      |                  |
|----|----------------------|------------------|
| LA | Ka duk               | ຜັກກາ            |
| KH | Bei sanlek           |                  |
| TH | Si puk dong, Kho kam |                  |
| VN | Truong duyen hai     | Trường duyên hải |
| JP | Futago-no-ki         | フタゴノキ            |

### 基本情報

インドからインドシナをへてソロモン諸島に分布する。3-10mの低木。果実を生食する。ラオスでは若葉がマーケットに出ていた。

**Ref. No.:** 10, 14, 15, 27, 45, 46



Sep. 2009 Houayxay, Laos



## *Nephelium hypoleucum*

ムクロジ目

ムクロジ科

|    |                      |                      |
|----|----------------------|----------------------|
| LA | Ton mak ngay         | ຕົ້ນໝາກແງ່ວ          |
| KH | Ser moen             | ស៊ីរម៉ាន់            |
| TH | Kho lean, Ma ngaao   | คอแลน                |
| VN | Chom chom trang duoi | Chôm chôm trắng dưới |
| JP |                      |                      |

### 基本情報

インドシナに分布。30m になる高木。酸味のある種皮を生食する。材は道具の柄などに使う。集落に近い林の縁部に生えていた。



Jul. 2008 Vientiane, Laos

**Ref. No.:** 14, 27

## *Schleichera oleosa*

ムクロジ目

ムクロジ科

|    |                                 |         |
|----|---------------------------------|---------|
| LA | Kho som, Kho                    |         |
| KH | Pongro                          | ពង្រ    |
| TH | Ta khro, Kho, Kho som, Pan rong | ตะกร้อ  |
| VN | Dau dau                         | Dầu dầu |
| JP |                                 |         |

### 基本情報

自然分布は明らかでないが、スリランカ、インドから東インドシナにかけて栽培される。40mに達する高木。しばしば白アリの巣が近くにある。種子は鳥や哺乳類、おそらく白アリによって散布される。液果は直径1~2cmの球形。中はオレンジ色。自然分布のものを利用するほか、広いホームガーデンや共有地にも栽培される。



Jun. 2011 Parkse, Laos

### 利用

食用：果実を生食あるいは調理して食する。食べ過ぎると腹痛を起こす。未熟の果実はパパイヤサラダに使われる。

その他：茹でた種子を腰痛に、果皮を傷薬として使われる。樹皮と幹は抽出物成分にステロールが含まれ、癌細胞の成長抑制に効果があるとされる。樹皮は赤アリ(ツムギアリ等)と混ぜて腹痛止めにする。

**Ref. No.:** 14, 27, 51

# *Ceiba pentandra*

アオイ目  
アオイ科

|           |                      |                 |
|-----------|----------------------|-----------------|
| <b>LA</b> | <u>Ngiu barn</u>     |                 |
| <b>KH</b> | <u>Kou, Koor fii</u> | <u>ក្បី</u>     |
| <b>TH</b> | <u>Nun</u>           |                 |
| <b>VN</b> | <u>Bong gon</u>      | <u>Bông gòn</u> |
| <b>JP</b> | <u>Panya-no-ki</u>   | <u>パンヤノキ</u>    |



Jul. 2010 Stung Treng , Cambodia

## 基本情報

インド原産。広く熱帯で栽培される。20mになる落葉高木。果実は長さ12-15cm、幅3-5cmの楕円体で、中に綿毛の着いた黒い種子が詰まっている。実が破裂すると綿毛種子が散布される。

## 利用

食用：カンボジアでは花芽と若い実を野菜として食用にする。

その他：カンボジアの伝統医療では樹脂を強壮剤や下痢の薬として利用された。

また、綿毛は枕や寝具のワタとして広く利用される。

**Ref. No.:** 14, 27, 46

# *Hibiscus sabdariffa*

アオイ目

アオイ科

|           |                                       |                    |
|-----------|---------------------------------------|--------------------|
| <b>LA</b> | Sompordee                             | ສົມພໍດີ            |
| <b>KH</b> | Kro chap kdam                         | ក្រូចចាបក្តាម      |
| <b>TH</b> | Krachiap daeng<br>Sompormo, Sompordee | กระเจี๊ยบแดง       |
| <b>VN</b> | Bup giam, Day nhat                    | Búp giấm, Đay Nhật |
| <b>JP</b> | Rozel-so                              | ローゼルソウ             |

## 基本情報

アフリカ原産で、熱帯地域で広く栽培されている。高さ約 0.5～3m になる一年草。茎と枝柄は赤紫色。葉柄の長さは約 5～10 cm、葉は掌状に 3～5 片に分かれる。各裂片の先は細く尖る。花はピンク色。果実の長さは約 2.5 cm。赤い花の萼で包まれている。



Sep. 2007 Vientiane, Laos

## 利用

食用：若い葉や新芽は、タマリンドスープなど酸味のある煮ものに用いる。果実は成熟すると酸味がある。ゼリー、シロップ、清涼飲料水に利用される。発酵させてローゼル酒を作る。若葉や果実は野菜にもされる。

その他：タイの伝統療法では、芽と葉は消化、去痰、利尿、健胃剤、下剤として処方される。外科的には、粉にして腫れ物に被せる。煎じ水は傷口を洗うのに使う。花の萼は気分を爽快にする。胆汁を出す。解熱。咳止め。結石に効く。種子は血中の脂肪を減らすとされる。繊維を採取でき、ジュートの代用品とする。種子から脂を搾る。

**Ref. No.:** 6, 18, 46, 47, 49

# *Leptonychia heteroclita*

アオイ目

アオイ科

|           |                  |           |
|-----------|------------------|-----------|
| <b>LA</b> | Wan              | ผักหวาน   |
| <b>KH</b> |                  |           |
| <b>TH</b> | Wan dam, Wan par | ผักหวานดำ |
| <b>VN</b> |                  |           |
| <b>JP</b> |                  |           |



Feb. 2010 Thakhek, Laos

## 基本情報

アフリカからインド、インドシナを経てマレーシア地域に分布する。高さ1～3mの落葉低木。葉は互生で楕円形から卵形。葉先は尖る。葉長5～8センチ、新葉は光沢がある。花は緑色。果実は楕円形で長さは2～3cmで房になる。熟すと赤くなる。フタバガキの森や常緑落葉混交樹林に生育する。水分が多いところは好まない。乾燥に強い。

## 利 用

食用：新芽、若葉、若い実は、茹でたり蒸してから唐辛子海老味噌や挽肉のハーブ和えと一緒に食べる。また、油で炒めたり、ツムギアリの卵（蛹であることが多いー昆虫の章を参照）のスープに入れたり、野菜スープ、豚モツスープ、魚スープ、ココナッツミルク入りスープなどに入れる。

その他：タイの伝統療法では根は毒の働きを抑え、いらいらする症状、胆汁の障害、体調が悪くすっきりしない症状、咽喉部にできた潰瘍による喉の渇きに効くとされる。

**Ref. No.:** 5, 14



# Scaphium macropodum

アオイ目  
アオイ科

|    |                       |                 |
|----|-----------------------|-----------------|
| LA | Jon, Jon ban          |                 |
| KH | Samrang               |                 |
| TH | Samrong, Phung thalai | ตำรอน, พุงทะลาย |
| VN | Luoi uoi              | Lười uoi        |
| JP | Funemi-no-ki          | フネミノキ           |

## 基本情報

インドシナからマレー半島を経てボルネオ島、スマトラ島にかけて分布する。45m に達する高木。果実は長さ 20cm の袋果で、散布時には翼として働く。種子は長さ 2.5cm、幅 1.5cm の楕円体で翼の基部に着く。3～4年ごとに隔年結果する。

## 利用

食用：種子を水につけてゼリー状にしたものを食材にする。ラオスにおいてマックジョンの料理は、Laap mak jon というラープの一種の冷菜で、高級料理である。パデックで味を調える。

その他：中国では胖大海（パンダーハイ）という名の喉の薬として知られている。種子を湯のみに入れ、湯を注いでゼリー状になったところで服用する。

身近な場所には植えず、森林に自生するものから採集する。毎年利用できるものではなく、集落からもすこし離れるので他の水辺の幸とはやや性格を異にするが、結実年には樹に梯子を打ちつけて大量に収穫され、集落の経済にも貢献する。

**Ref. No.:** 12, 21, 27, 33, 34



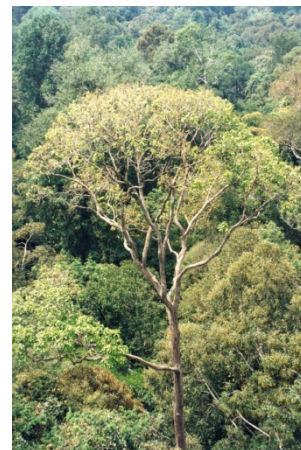
Laap mak jon, Jun. 2011 Meuang Mai, Laos



Jul. 2011 Phnom Penh, Cambodia



1996 Pasoh FR, Malaysia



1996 Pasoh FR, Malaysia

## Muntingia calabura

アオイ目  
ナンヨウザクラ科

|    |                   |                   |
|----|-------------------|-------------------|
| LA | Ta khop           |                   |
| KH | Krakhob           | ក្រខុប            |
| TH | Ta khop farang    | ตะขบฝรั่ง         |
| VN | Trung ca, Mat sam | Trúng cá, Mật sâm |
| JP | Nanyou-zakura     | ナンヨウザクラ           |



Jul. 2011 Parske, Laos

### 基本情報

西インド諸島、メキシコ原産。熱帯地域で広く栽培される。10m 程度の常緑の小高木。樹冠は傘のように開く。葉は長さ 5~10、幅 1.5~3cm の楕円形で先はとがる。単葉で互生。葉の表面はケヤキやムクノキのようにざらつく。花は白色でサクラのような大きさと形をしている。果実は直径 2~3cm で熟すと赤色から黒赤色。

### 利 用

食用: 果実を生食する。サクランボのような食感ですこし甘い。子供のおやつである。インドシナではしばしば庭先に植えられる。街路樹としても植えられる。どこの村にもごく普通にあり、実も年中みられるので、マーケットに並ぶことはない。

その他: カンボジアでは、根を肝臓の薬に調合される。生の葉を潰してハチ刺されに塗布する。子供がこの枯葉を使ってタバコ遊びをする。

**Ref. No.:** 14, 17, 18, 27, 46

## Nasturtium officinale

アブラナ目  
アブラナ科

|    |                         |                          |
|----|-------------------------|--------------------------|
| LA | Si sang                 | សីសង់                    |
| KH | Kong kep                | ក្បាត់ក្បើប              |
| TH |                         |                          |
| VN | Cai-soong               | Cải soong, Xà lách xoong |
| JP | Oranda-galashi, Kuleson | オランダガラシ、クレソン             |



Jul. 2010 Kampong Chhnang, Cambodia

### 基本情報

ヨーロッパ原産。抽水植物。流れのある清水で商業栽培されているが、しばしば逸出して人家近くの溪流でもみられる。若い葉をサラダにする。

**Ref. No.:** 14, 18

# Cleome gynandra

アブラナ目

フウチョウソウ科

|           |                        |                        |
|-----------|------------------------|------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Sien</u>            |                        |
| <b>KH</b> | <u>Mamien</u>          | <u>មមាញ</u>            |
| <b>TH</b> | <u>Sian, Som siang</u> | <u>ผักเดียน</u>        |
| <b>VN</b> | <u>Mangmang trang</u>  | <u>Màng màng trắng</u> |
| <b>JP</b> | <u>Fuchoso</u>         | フウチョウソウ                |



Aug. 2013 Battambang, Cambodia

## 基本情報

アジア原産で、世界の熱帯や亜熱帯地域に広がる。15～80cmに直立する一年草。茎は赤と緑2種類の枝に分かれ、短い毛に覆われる。葉は5枚の掌状複葉で全体が毛に覆われる。粘着質の樹液がある。花卉とがくはそれぞれ4枚。花は白。

## 利用

食用：発酵させて、ナムプリックなどとともに食す。

その他：タイの伝統療法では、発酵させた本種は酔いを醒まし、葉には痛み、疲れを取る効果があり、耳の痛さを治す。膿瘍に貼って治療し、かゆみを和らげる。ただし、子宮に悪い影響を及ぼし、妊婦は食べると危険としている。

**Ref. No.:** 7, 27, 46, 47, 49

# Moringa oleifera

アブラナ目  
ワサビノキ科

|           |                                                              |                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>LA</b> | <u>Li fim, Ihum</u>                                          |                  |
| <b>KH</b> | <u>M'rom, Mrum</u>                                           | <u>ឈើ</u>        |
| <b>TH</b> | <u>Marum, Phak e'heem,</u><br><u>Phak e'hum, Ma khon kom</u> | <u>มะยม</u>      |
| <b>VN</b> | <u>Chum ngay</u>                                             | <u>Chùm ngây</u> |
| <b>JP</b> | <u>Wasabi-no-ki</u>                                          | <u>ワサビノキ</u>     |



Sep. 2012 Phnom Penh, Cambodia

## 基本情報

インド北部原産。世界の熱帯地域で広く栽培される。10～12mの低木。3回羽状複葉で長さは25～60cm。

小葉は長さ1～2cmで円形から楕円形。果実は莢状で、直径1～3cm 長さ20～50cmになり、縦に3つに割れる。種子は直径8～1.5mmの球形で5～10mmの翼を持つ。花は年中見られるが、果実は特に9月から11月に多い。ワサビノキの語源は根にホースラディッシュに似た辛味があるためである。

## 利 用

食用：若い葉、花、若い果実を食べる。小葉をスープに入れたり、揚げて食べる。若い果実は緑色の皮をとってゆでる。また中の綿状の繊維と種子を煮たり炒めて食べる。葉も実も穏やかな香りで辛くない。葉と実にビタミンCを多く含む。壊血病の予防に使われたという。葉は、カルシウムも鉄分も、そしてタンパク質も多いという優秀な野菜である。

日本の厚生労働省は平成16年、ラットの流産に関する研究を元に、極めて限られた情報として、妊婦又は妊娠の可能性のある人に対して加工品を含む本種の摂取に際する注意を喚起している。

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/4e-3.html>)

その他：根を搗ったものを蛇に噛まれた所につけると、毒の拡がりを防ぐといわれる。種子から採れるベンオイルは耳の薬や、火傷や腫瘍の薬と、出産時の苦痛を和らげるのに使われるという。

**Ref. No.:** 27, 40, 42, 45, 46, 48



# Melientha suavis

ビャクダン目  
カナビキボク科

|           |              |          |
|-----------|--------------|----------|
| <b>LA</b> | Wan, Wan kok | ຜັກແວນ   |
| <b>KH</b> | Preich       | ព្រឹច    |
| <b>TH</b> | Phak wan     | ผักหวาน  |
| <b>VN</b> | Ran sang     | Rau sắng |
| <b>JP</b> |              |          |

## 基本情報

インドシナからマレー半島、フィリピンに分布する。高さ 10m の小高木。

若葉と花を食べる。この葉はカンボジアで最もおいしい野菜といわれ、さまざまな料理法があるという。ビタミンCとプロテインが豊富である。マーケットでみかけるのはまれである。

タイ国植物誌(Flora of Thailand) では、花がないときは本種の同定が難しく、同じカナビキボク科で広域に分布する *Urobotrya siamensis* と間違えると食中毒で死に至る危険があるとの注意喚起をしている。



Feb. 2010 Savannakhet, Laos

**Ref. No.:** 14, 27

## *Glinus oppositifolius*

ナデシコ目  
ザクロソウ科

|    |              |              |
|----|--------------|--------------|
| LA | Dong kok     |              |
| KH | Dang'khem    |              |
| TH | Phak khuang  | ผักขวง       |
| VN | Rau dang dat | Rau đắng đất |
| JP |              |              |

### 基本情報

熱帯に分布する一年生草本。茎は直立した後、横に広がり地を這う。

### 利用

食用：苦味食材として、魚や肉料理に使われる。生の葉はセンブリに似た鮮烈な苦味がある。

その他：カンボジアの伝統医療では、消化薬や頭痛薬、風邪薬として利用される。

**Ref. No.:** 14, 27



Feb. 2010 Savannakhet, Laos



Feb. 2010 Thakhek, Laos

## *Portulaca oleracea*

ナデシコ目  
スベリヒユ科

|    |               |              |
|----|---------------|--------------|
| LA | Tin khii khap | ຕົ້ນຂີ້ຂັບ   |
| KH | Kbet chun     | ប្រមាត់ជូ    |
| TH | Bia yai       | ผักเบี้ยใหญ่ |
| VN | Sam           | Sam          |
| JP | Suberi-hiyu   | スベリヒユ        |

### 基本情報

熱帯から温帯の畔などに生える一年草。茎や葉は多肉。葉を調理して食する。煎じて下痢の薬とする。

**Ref. No.:** 14, 27, 46



Feb. 2010 Pakse Laos

## *Polygonum odoratum*

ナデシコ目

タデ科

|           |                       |                |
|-----------|-----------------------|----------------|
| <b>LA</b> | <u>Peo, Phaew</u>     | <u>ຜັກແພ້ວ</u> |
| <b>KH</b> | <u>Krasang tumhum</u> |                |
| <b>TH</b> | <u>Phak phai</u>      | <u>ผักไผ่</u>  |
| <b>VN</b> | <u>Rau ram</u>        | <u>Rau răm</u> |
| <b>JP</b> |                       |                |

### 基本情報

一年草。畔や川縁に生える。つよい辛味がある。料理に使うほか、肉料理の付け合わせとして生で食べる。

**Ref. No.:** 12, 18, 22, 27, 42



Feb. 2010 Thakhek, Laos

## *Basella alba*

ナデシコ目

ツルムラサキ科

|           |                           |                 |
|-----------|---------------------------|-----------------|
| <b>LA</b> | <u>Pang</u>               | <u>ຜັກປ້າ</u>   |
| <b>KH</b> | <u>Chunlueng, Chilong</u> | <u>ជួនជុំ</u>   |
| <b>TH</b> | <u>Plang</u>              | <u>ผักปลัง</u>  |
| <b>VN</b> | <u>Mong toi</u>           | <u>Mồng toi</u> |
| <b>JP</b> | <u>Tsulu-murasaki</u>     | <u>ツルムラサキ</u>   |

### 基本情報

蔓性草本植物。広く熱帯で栽培される。栄養価の高い日常野菜であるので、ホームガーデンでもしばしば見かける。葉や花をサラダにしたり、調理して食される。種子から目薬を作る全草を茶にして子供の緩下剤とする。

**Ref. No.:** 5, 14, 23, 27, 41, 46, 49



Jul. 2010 Kratie, Cambodia

# *Amaranthus spinosus*

ナデシコ目  
ヒユ科

|           |                                               |                                     |
|-----------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Houm</u>                                   | <u>ໄຜ່ຫົມ</u>                       |
| <b>KH</b> | <u>Pti</u>                                    | <u>ផ្លែបន្ទា</u>                    |
| <b>TH</b> | <u>Phak khom nam,</u><br><u>Phak hom nam</u>  | <u>ผักขมหนาม</u>                    |
| <b>VN</b> | <u>Den xanh, Den hoang, Den</u><br><u>gai</u> | <u>Dền xanh, Dền hoang, Dền gai</u> |
| <b>JP</b> | <u>Hali-biyu</u>                              | <u>ハリビユ</u>                         |

## 基本情報

中南米熱帯が原産地である。1700年頃から急速に世界の熱帯、温帯へ広がった。日本には明治初期に渡来。1年生植物で高さ40～80cm。葉は長い葉柄があり互生する。狭卵形から広卵形。葉身5～8cm、幅1.5～5.5cm。葉柄の基部から長さ0.5～2cmの硬く鋭い棘が開出する。花序は黄緑色、花序の中にも短い棘がある。花卉は5枚。川沿いの砂地に生育し、庭や道端にも生える雑草。タイでは標高1200mまで記録されている。

Jul. 2008 Keun, Vientiane, Laos



## 利用

食用：新芽や若い葉を炒めたり、野菜スープにする。ホームガーデン、共有地などに生やしてある。

その他：タイの伝統療法では、地上部全草には発汗作用。利尿作用があるとされる。月経異常、食べ過ぎに処方する。葉は血液を浄め、傷口をふさぐために使われる。根を水に入れて浴びると、皮膚の痒みの症状をやわらげたり、膿んでいる傷口や火傷に効くとされる。子供用の下剤としても用いられる。

**Ref. No.:** 6, 14, 18, 25, 27, 46, 47



# *Amaranthus tricolor*

ナデシコ目

ヒユ科

|           |                           |                          |
|-----------|---------------------------|--------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Hom den</u>            | ໂຮມເດັນ                  |
| <b>KH</b> | <u>Pti leak</u>           | ផ្លែក្រហម ផ្លែដូង        |
| <b>TH</b> | <u>Khom si, Khom khao</u> |                          |
| <b>VN</b> | <u>Den canh, Den tia</u>  | <u>Dền canh, Dền tía</u> |
| <b>JP</b> | <u>Hiyu</u>               | ヒユ                       |



Feb. 2010 Savannakhet, Laos

## 基本情報

中南米の熱帯が原産地である。1700年頃から急速に世界の熱帯、温帯へ広がった。日本には明治初期に渡来。1年生植物で高さ40～80cm。葉は長い葉柄があり互生する。狭卵形から広卵形。葉身5～8cm、幅1.5～5.5cm。葉柄の基部から長さ0.5～2cmの硬く鋭い棘が開出する。花序は黄緑色、花序の中にも短い棘がある。花卉は5枚。川沿いの砂地に生育し、庭や道端にも生える雑草。タイでは標高1200mまで記録されている。

## 利用

食用：新芽や若い葉を炒めたり、野菜スープにする。ホームガーデン、共有地などに生やしてある。

その他：タイの伝統療法では、地上部全草には発汗作用。利尿作用があるとされる。月経異常、食べ過ぎに処方する。葉は血液を浄め、傷口をふさぐために使われる。根を水に入れて浴びると、皮膚の痒みの症状を和らげたり、膿んでいる傷口や火傷に効くとされる。子供用の下剤としても用いられる。

**Ref. No.:** 14, 27, 39, 46

## *Diospyros decandra*

ツツジ目  
カキノキ科

|    |      |            |
|----|------|------------|
| LA | Chan |            |
| KH | Chan | ឆាន់, ប៉ែន |
| TH | Chan | จัน        |
| VN | Thi  | Thi        |
| JP |      |            |

### 基本情報

インドからインドシナ、中国南部に分布。20mの常緑高木。  
果実を生食する。



Jul. 2010 Phnom Penh, Cambodia

### 利 用

食用：黄色く熟した果実をフルーツとして生食する。大変香りがよいが、よく熟した果実でもかすかに渋みを感じる。しかし、季節にはマーケットにチャンの実が多数並ぶ。インドシナの人はこの果物の香りが大好きである。カンボジアのコンポンチュナングでは、まだ青い果実も売られていた。スライスし、プロホックを付けて食べるという。青いチャンの実には渋みがさらに強いと想像するが、これも水辺の幸に多く見られる苦味食材の一つではないかと考えられる。

その他：伝統薬として、葉を潰瘍の湿布薬に、根は性病薬の材料として、果実は虫下しとして利用された。

**Ref. No.:** 14, 27, 47

## *Diospyros sp.*

ツツジ目  
カキノキ科

|    |           |           |
|----|-----------|-----------|
| LA | Ta kouang | ໝາກຕາກວາງ |
| KH |           |           |
| TH |           |           |
| VN |           |           |
| JP |           |           |

### 基本情報

カキノキの仲間。2月、ラオス南部へ向かう国道沿いの臨時マーケットに出ていた。



2010 Feb. 19 Thakhek, Laos

# Barringtonia acutangula

ツツジ目  
サガリバナ科

|           |                                          |                            |
|-----------|------------------------------------------|----------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Ka don nam</u>                        | <u>ຜັກກາໂດນນາມ</u>         |
| <b>KH</b> | <u>Trouy reang</u>                       | <u>ភ្នំទឹក, ភ្នំអន្ទក់</u> |
| <b>TH</b> | <u>Chik na, Kra don tun, Kra don nam</u> | <u>จิกนา</u>               |
| <b>VN</b> | <u>Chiec, Loc vung</u>                   | <u>Chiếc, Lộc vùng</u>     |
| <b>JP</b> |                                          |                            |

## 基本情報

南アジア、インドシナ、マレーシア地域から、東北オーストラリアに分布する。高さ 10m 程度の樹木。落葉するが、新しい葉がすぐに出る。葉は単葉で互生。枝先近くで束状に広がる。葉は楕円形で、葉柄にかけて細くなる。長さ 5~16cm。中肋はカドンほど太くない。葉縁の細鋸歯も比較的粗くて目立つ。花は穂状花序で下垂し、50cm 程度になる。花色は鮮やかな赤でかすかな香りがある。がくは 4 列し、桃色。おしべは多数。花糸は長く、鮮やかな赤色で目立つ。湿地や雨季に水が浸かる低地に生える。カンボジア、トンレサップ湖にある浸水林の優占種である。



Feb. 2010 Pakse, Laos

## 利用

食用：樹木葉のサラダ食材である。新芽や花が生野菜として食べる。味は、濃厚で渋みが混ざっている。タイではカノムチーン（タイ風そうめん）と一緒に食べられる。

その他：タイの伝統療法では、樹皮は傷を洗浄するのに用いる。硬い葉は腹下し、種子は食べ過ぎでお腹が張った症状を和らげる。根は排泄に用いる。果実は風邪薬として利用される。樹皮には強力なオピオイド鎮痛剤の成分を含む。制癌、ピロリ菌の活動抑制、抗侵害受容作用、抗菌作用などの報告がある。魚毒としても利用される。

**Ref. No.:** 6, 7, 8, 9, 17, 27, 47, 49

# Careya arborea

ツツジ目  
サガリバナ科

|           |                           |                        |
|-----------|---------------------------|------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Ka don, Ka don hok</u> | <u>ັກກາໂດນ</u>         |
| <b>KH</b> | <u>Reang kouk</u>         | <u>កណ្ដោយ</u>          |
| <b>TH</b> | <u>Kradon, Kradon kok</u> | <u>กระโดน</u>          |
| <b>VN</b> | <u>Vung, Vung xoan</u>    | <u>Vùng, Vùng xoan</u> |
| <b>JP</b> |                           |                        |

## 基本情報

南アジア、インドシナ地域からマレー半島に分布。落葉高木で樹高 8~20m。葉は単葉で互生。広卵形で幅 12~15cm、長さ約 12~20cm である。パッカドンナム (*Barringtonia acutangula*) とよく似るが、中肋が太く、葉の先まで目立つことでマーケットでも区別できる。葉の周囲は細かく浅い鋸歯があるが目立たない。花は頂端に 1 から 2~3 個つける。花弁は 4 枚で 1~5cm、薄い黄色で散りやすい。花弁の根元部分は鐘の形につながっている。多数の雄蕊は長く基部で束状になっており、外側の基部は赤い。果実は幅 5cm、長さは 6~5cm、緑色で中に多数の種子がある。種子は卵形。混成林や疎林と低木を交えた草原などの至る所で見られる。人家、田畑の周辺に残され、利用される。

## 利 用

食用：樹木葉のサラダ食材である。若葉を唐辛子味噌やチェオをつけて生食する。パパイアのサラダやラブ・コーイ（生肉のハーブ和え）、ツムギアリの幼虫のサラダ（ヤム・モットデー）などにつけあわされる。

その他：タイの伝統療法では、果実は消化を助け、出産後の滋養をとるために与える。種子は毒消し、樹皮は水に浸して下痢の薬にするとされる。樹皮は煮出して布染めに。叩いて広げ、敷物に。幹は船や櫂、建築などに利用する。

**Ref. No.:** 7, 16, 17, 27, 44



Jul. 2010 Stung Treng, Cambodia



Feb. 2010 Nam Song, Pakse, Laos



## *Camellia sinensis*

Order: Ericales  
Family: Theaceae

|           |                  |               |
|-----------|------------------|---------------|
| <b>LA</b> | <u>Xar</u>       |               |
| <b>KH</b> | <u>Tae</u>       |               |
| <b>TH</b> | <u>Miang</u>     | <u>เมี่ยง</u> |
| <b>VN</b> | <u>Tra</u>       | <u>Trà</u>    |
| <b>JP</b> | <u>Cha-no-ki</u> | <u>チャノキ</u>   |

### 基本情報

常緑の低木。タイやラオスでは発酵葉の Mien が有名であるが、生葉もマーケットに並ぶ。



**Ref. No.:** 14, 26, 27, 46

Nov. 2011 Vang Vieng, Laos

## *Gardenia obtusifolia*

リンドウ目  
アカネ科

|           |                              |                        |
|-----------|------------------------------|------------------------|
| <b>LA</b> | <u>See dar par</u>           | <u>ໝາກສີດາປ່າ</u>      |
| <b>KH</b> | <u>Bai remeas , Plae oul</u> | <u>បាយរមាស</u>         |
| <b>TH</b> | <u>Kramop</u>                | <u>กระมอป</u>          |
| <b>VN</b> | <u>Danh danh la ta</u>       | <u>Dành dành lá tà</u> |
| <b>JP</b> |                              |                        |

### 基本情報

4m の低木でクチナシの仲間。果実を生食する。市場では見かけない。ラオスの村人に食べることを教えてもらった。



Jul. 2008 Dong Makkai, Vientiane, Laos

**Ref. No.:** 12

# Morinda citrifolia

Order: Gentianales

Family: Rubiaceae

|           |                     |                   |
|-----------|---------------------|-------------------|
| <b>LA</b> | <u>Nyor barn</u>    |                   |
| <b>KH</b> | <u>Nho srok</u>     |                   |
| <b>TH</b> | <u>Yo ban</u>       |                   |
| <b>VN</b> | <u>Nhao, Nhau</u>   | <u>Nhào, Nhàu</u> |
| <b>JP</b> | <u>Yaeyama-aoki</u> | ヤエヤマアオキ           |



Aug. 2013 Battambang, Cambodia

## 基本情報

PROSEA はオーストラリアを原産地としている。東南アジアに導入された。4m の低木。カンボジア、ベトナムではしばしばホームガーデンで栽培される。

## 利用

食用： 熟した果実を生食する。カンボジアでは葉を”amok”という料理に使う。

その他： 伝統医療では根が低血圧の薬として使われた。

**Ref. No.:** 12, 27, 45, 46, 47

## *Aganonerion polymorphum*

リンドウ目

キョウチクトウ科

|           |                               |                               |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Khea som lom</u>           | <u>ເຄືອສົມລົມ</u>             |
| <b>KH</b> | <u>Thnong, Kaot prum</u>      | <u>កោតព្រី, ថ្មង(វ៉ុល)</u>    |
| <b>TH</b> | <u>Som lom</u>                | <u>ສົມລົມ</u>                 |
| <b>VN</b> | <u>Day dang, Day la giang</u> | <u>Dây dang, Dây lá Giang</u> |
| <b>JP</b> |                               |                               |

### 基本情報

インドシナに分布。蔓植物。葉や果実を酸味食材として使う。レモンのようにも使う。カンボジアのマーケットでは常にみかける。集落の共有地などに生やされている。

**Ref. No.:** 14, 27



Jul. 2010 Kratie, Cambodia

## *Telosma cordata*

リンドウ目

キョウチクトウ科

|           |                 |                 |
|-----------|-----------------|-----------------|
| <b>LA</b> | <u>Xar deua</u> |                 |
| <b>KH</b> | <u>Sralot</u>   | <u>ស្រាត</u>    |
| <b>TH</b> | <u>Salit</u>    | <u>สลิด</u>     |
| <b>VN</b> | <u>Thien ly</u> | <u>Thiên lý</u> |
| <b>JP</b> | <u>Yalaikou</u> | <u>ヤライコウ</u>    |

### 基本情報

蔓植物。若い葉と花を食する。カンボジアでは samla の野菜として入れる。

**Ref. No.:** 27, 42, 46



Aug. 2013 Ho Chi minh, Vietnam

# Limnophila aromatica

シソ目  
オオバコ科

|           |                               |                          |
|-----------|-------------------------------|--------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kha yang</u>               | <u>ผักขาม (ผักชะแวง)</u> |
| <b>KH</b> | <u>M'orm</u>                  |                          |
| <b>TH</b> | <u>Ka phrao vai, Khayaeng</u> | <u>กะเพราใหญ่</u>        |
| <b>VN</b> | <u>Rau om, Ngo om</u>         | <u>Rau Om, Ngò om</u>    |
| <b>JP</b> | <u>Shiso-kusa</u>             | <u>シソクサ</u>              |

## 基本情報

インドシナ半島、中国南部、マレー半島、スマトラ島、ジャワ島、セレベス島に分布する。湿った草地や水田にみられる1年生の抽水植物。約30~40 cm、茎は緑色で中空。

草全体からシソのような香りがする。葉は単葉で対生または3輪生する。葉は狭楕円形で長さは1.5~3 cm、幅1 cm。葉柄は短く、茎を包む。鋸歯があり、葉の表面はざらつく。花は赤色から薄いピンク色または紫色。萼は5枚で毛がある。

## 利 用

食用：茎と葉は生野菜として、タイやラオスではソムタムというパパイヤサラダ、ラープ（挽肉のハーブ和え）、コーイ（生肉のハーブ和え）、スープノーマイ（筍ハーブ和え）などと一緒に食べる。また、スープの香り付けに入れられる。

その他：伝統療法では茎全体は解熱を助ける、痒みを和らげる、腫れ物、タムシ（水虫）に効く、腫れの症状を緩和するなどの薬効がある。また弱い下剤として使われる。妊婦は食べてはいけないとされている。

**Ref. No.:** 5, 14, 18, 27, 46, 47, 52



Jul. 2008 Vientiane province, Laos



# *Ocimum tenuiflorum*

シソ目  
シソ科

|           |                    |           |
|-----------|--------------------|-----------|
| <b>LA</b> | <u>Ee too</u>      |           |
| <b>KH</b> | <u>Mrua prau</u>   |           |
| <b>TH</b> | <u>Ka phrao</u>    | กะเพรา    |
| <b>VN</b> | <u>Huong nhu</u>   | Hương nhu |
| <b>JP</b> | <u>Kami-mebouk</u> | カミメボウキ    |

## 基本情報

アジア原産で広く熱帯に導入された。60cm 程度の草本植物。  
水を含むとゼリー状になる種子を生産するために栽培される。  
葉も料理に使われる。カンボジアでは Chan kdao という炒め物で独特の香ばしさを醸していた。伝統医療では分娩促進剤として使われる。



Jul. 2010 Phnom Penh, Cambodia

**Ref. No.:** 12, 27, 46, 47

# Markhamia stipulata

シソ目  
ノウゼンカズラ科

|           |                                       |                                |
|-----------|---------------------------------------|--------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Khae , Khae paa</u>                | <u>ດອກແຄ່ປ່າ, ໝາກດອກແຄ່ປ່າ</u> |
| <b>KH</b> | <u>Dak po, Chroluf</u>                | <u>ដុកព</u>                    |
| <b>TH</b> | <u>Khae, Khae pa, Khae hang khang</u> | <u>ແຄ</u>                      |
| <b>VN</b> | <u>Thiet dinh, Dinh</u>               | <u>Thiết định, Đinh</u>        |
| <b>JP</b> |                                       |                                |

## 基本情報

中国南部からインドシナに分布する。やや湿った疎開地に生育する。樹高 15m になる小高木。若枝、葉、花茎は黄褐色の毛がある。複葉は 30~55cm、4~8 対の小葉がある。花序は 40cm で 4~10 の花がつく。花は漏斗状で新鮮な花には芳香がある。タイ語のドッ・ケー・ハー・カーン・カーンはオナガザルの尻尾の花という意味。ベトナムでは希少種 VU に指定されている。

## 利 用

食用：花と若い実を食べる。若い実には表面の毛を焼き落としてから茹でて、中身をラープと一緒に食べる。苦味食材である。花冠は夜に落ちるので、早朝に新鮮な落ち花を収穫する。花は早朝のマーケットでしかみられない。

ラオスでは自然林に生えるものは自由に収穫できるとされている。

その他：ラオスでは樹皮が薬用にされる。

**Ref. No.:** 14, 41, 51, 52



Feb. 2010 Thakhek, Laos



Feb. 2010 Savannakhet, Laos

# *Oroxylum indicum*

シソ目  
ノウゼンカズラ科

|           |                                 |                  |
|-----------|---------------------------------|------------------|
| <b>LA</b> | <u>Linmai</u>                   | <u>ໝາກລົມໄມ້</u> |
| <b>KH</b> | <u>Pika, Sroum dau</u>          | <u>ប្រៀមជ័រ</u>  |
| <b>TH</b> | <u>Pheka, Linmai, Ma linmai</u> | <u>เพกา</u>      |
| <b>VN</b> | <u>Nuc nac</u>                  | <u>Núc nác</u>   |
| <b>JP</b> | <u>Sorizaya-no-ki</u>           | <u>ソリザヤノキ</u>    |

## 基本情報

中国南部からインドシナ、マレーシア地域に分布する。樹高 12m 程度になる小高木。葉は 3 回羽状複葉。小葉は楕円形か細長い楕円形で、長さは 6~12 cm、幅は 4~8 cm。花弁は紫色に緑色のストライプ、花弁の付け根は筒状で赤紫色、花弁は厚い。夜開花し、コウモリによって花粉媒介される。朝方には落花する。果実の長さは 60~100 cm。熟すとサヤが反りはじけ、大きく薄い膜を持つ種子がグライダーのように滑空して飛散する。

## 利用

食用：若いさやを炙った後、焦げた皮を剥ぎ、温水で洗って薄くスライスする。唐辛子海老味噌に和えたり、ラープ（挽肉のハーブ和え）とともに食す。スープにも入れる。花や若い葉は、熱湯処理した後、ナムブリックとともに食す。また、木の皮を粉状に削り、魚のラープと和えるとされる。ただし、さやはマーケットでしばしばみかけるが、花や葉、樹皮を店で見える機会は少ない。ホームガーデンによく植えられている。

その他：葉と種子にはフラボノイドが含まれ、炎症、アレルギー、フリーラジカル、制癌効力がある。種子は潰瘍を治す働きをする漢方の材料である。タイの伝統療法でも、種子を煮て食前に1日3回飲むと咳や痰の症状を改善させる。熟したさやは寄生虫の排出を助け、毛並みを美しくするために、牛にも与えられる。樹皮は緑色の染色となる。



Feb. 2010 Thakhek, Laos



Feb. 2010 Savannakhet, Laos



22 Sep. 2009 Houayxay, Laos

**Ref. No.:** 5, 14, 15, 18, 21, 23, 26, 27, 47, 48, 49





22 Jul. 2010 Stung Treng, Cambodia



種子 24 Oct. 2010



ソリザヤノキの樹形  
14 Jan. 2009 Mae Hong Son, Thailand

## *Radermachera ignea*

シソ目  
ノウゼンカズラ科

|           |                                  |            |
|-----------|----------------------------------|------------|
| <b>LA</b> | Peeb                             | ໂປອບ       |
| <b>KH</b> | Jeik krium                       |            |
| <b>TH</b> | Ang kial bo, Kaki, Kasalong kham |            |
| <b>VN</b> | Ra det lua                       | Rà det lửa |
| <b>JP</b> |                                  |            |

### 基本情報

インドシナに分布。6～15mの常緑樹。3回羽状複葉。店の人からは花をスープなどに入れると聞いた。



Feb. 2010 Thakhek, Laos

**Ref. No.:** 14, 17



## *Hydrolea zeylanica*

ナス目  
セイロンハコベ科

|    |                             |                  |
|----|-----------------------------|------------------|
| LA | Saieing, Bee ian            | ຜັກໄຊອຽງ         |
| KH | Krapen tuk, Tien, Kon deang | ក្របៀង           |
| TH | Po phi                      | โปผี             |
| VN | Thuy le, La nuoc            | Thùy lệ, Lá nước |
| JP | Seiron-hakobe               | セイロンハコベ          |

### 基本情報

インドシナに分布。一年生の抽水植物。高さ 60cm になる。  
若い葉を野菜として食べるが、市場ではあまり見かけない。

カンボジアの伝統医療では、葉を腸の腫瘍の薬として用いた。

**Ref. No.:** 14, 27, 46



Jul. 2008 Vientiane province Laos

## *Solanum capsicoides*

ナス目  
ナス科

|    |                      |                |
|----|----------------------|----------------|
| LA | Kheua kheun          | ໝາກເຂົ້ອຂຸ້ນ   |
| KH | Trap lung, Trap khaa | ត្រប់លុ, ត្រប់ |
| TH | Kheua kheun          |                |
| VN | Ca trai vang         | Cà trái vàng   |
| JP | Kingin-nasubi        | キンギンナスビ        |

### 基本情報

南米原産の栽培植物。高さ 1.2m 程度の低木で、茎全体に棘がある。葉は互生で波状の鋸歯がある。葉柄や葉の表裏の全体に、まばらに鋭い棘がある、若い部分は柔らかい毛で覆われ

ている。花は単頂花序で、紫色。がくにも棘がある。果実の皮は厚くて粘り気がある。熟すと黄色に変色する。ラオス語の Kheun は強いにおいの意味。

### 利 用

食用：タイでは果実を野菜の漬け物として食する。バナナの辛いサラダやパパイヤサラダに加える。このナスはえぐ味や渋みを和らげる。人家周辺に植えられ、半栽培状態で生育する。

その他：根を水に浸して食べると咳止め、血管中の脂肪を減らす。果実を削って乾燥させ、酒に漬けてから飲むと痛みや疲れを和らげるとされる。

**Ref. No.:** 7, 12, 46, 47, 52



Jul. 2008 Vientiane province Laos

# *Solanum torvum*

ナス目

ナス科

|           |                                    |                                    |
|-----------|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kheng</u>                       | <u>ໝາກແຄງ</u>                      |
| <b>KH</b> | <u>Trap put raw nyong</u>          | <u>ត្រាប់ព័ត៌ម៉ឺញុង</u>            |
| <b>TH</b> | <u>Ma khuea phuang, Kheng</u>      | <u>มะเขือพวง</u>                   |
| <b>VN</b> | <u>Ca nut ao, Ca dai hoa trang</u> | <u>Cà nút áo, Cà đại hoa trắng</u> |
| <b>JP</b> | <u>Suzume-nasubi</u>               | <u>スズメナスビ</u>                      |



Feb. 2010, Savannakhet, Laos

## 基本情報

熱帯アメリカ原産。世界の熱帯地域に広く帰化分布している。高さ2～3mになる多年草。葉は互生。卵形、楕円形、革質で鋸歯がある。長さ7～23cm、幅5～18cmで両面が短毛におおわれる。花は集散花序で白色。果実は直径約1cmで球形、黄熟する。果実は上向きに着くものが多い。原産地では年間降水量1000～4000mmの地域、あるいは乾燥地の水辺に分布する。開けた場所で素早く生育し、他の植物を被覆する一方、暗い林内では生育できない。

## 利 用

食用：若い実はタイカレーには欠かせない食材である。単体では生野菜として、また熱湯処理をするか焙ってナムプリックとともに食す。ナムプリック・ガピ、レッドカレー、グリーンカレー、ホームックガイ（バナナの葉で蒸した鶏肉）など多くの料理に重要な食材である。日本人にも心地よい程度の苦味がある。ホームガーデンや水辺に近い場所に半栽培状態で生育する。

その他：タイの伝統療法では果実は排尿、去痰、咳をしずめる。消化を助ける。血流をよくする。葉は揉んで止血に用いる。ナスの台木として使われる。

**Ref. No.:** 18, 26, 27, 46, 49, 52

# *Solanum stramoniifolium*

ナス目  
ナス科

|           |                           |                   |
|-----------|---------------------------|-------------------|
| <b>LA</b> | <u>Eak</u>                | <u>ໝາກເອິກ</u>    |
| <b>KH</b> |                           |                   |
| <b>TH</b> | <u>Ma uek</u>             | <u>มะอึ๊ก</u>     |
| <b>VN</b> | <u>Ca phao</u>            | <u>Cà pháo</u>    |
| <b>JP</b> | <u>Coconijya, Ke-nasu</u> | <u>ココニージャ、ケナス</u> |

## 基本情報

南アメリカ北部原産。アマゾン川の上流部に分布する。インドシナでも人家周辺に植えられている。1.2m程度の低木。茎と葉柄にトゲがあり、毛で覆われている。葉の周辺は波状の鋸歯がある。葉の両面には柔らかい毛とトゲがある。花は白色。果実は球形で1~2mmの長い毛で覆われる。若い実は薄い緑色で、熟すと黄色くなる。

## 利 用

食用：熟した実はパパイアのサラダに入れる。ジュースや生食にも用いる。ジュースはモモとトマトを合わせたような香りがするといわれる。ラオスではこれでチェオを作る。マーケットでは毛を取り去って売られていることがある（写真下）。ビタミンCが含まれる。

**Ref. No.:** 7, 49



Jun. 2007 Vientiane province, Laos



Jul. 2011 Pakse Laos

# *Solanum violaceum*

ナス目  
ナス科

|           |                                                             |                          |
|-----------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kheng khom</u>                                           | <u>ໝາກແຄງຂົມ</u>         |
| <b>KH</b> | <u>Traup put raw nyong pray</u><br><u>Trab put lumnhong</u> | <u>ត្រាប់ពត់ល្អំព្យង</u> |
| <b>TH</b> | <u>Ma kae khom, Ma waeng, Ma khwaeng dam</u>                |                          |
| <b>VN</b> | <u>Ca An</u>                                                | <u>Cà Án</u>             |
| <b>JP</b> | <u>Tenjiku-nasubi</u>                                       | <u>テンジクナスビ</u>           |



Jul. 2010 Pakse, Laos

## 基本情報

インド、中国南部からインドシナ地域で栽培される。1.5m程度の低木。枝は細かい星状毛で覆われ、大きな棘を有する。

葉は互生で葉長5～15cm、幅2.5～7.5cm。花は総房花序で、花弁は紫色。果実の大きさは直径8mmの球形。スズメナスビに似るがより小さく、実が2列につくので区別は容易である。若い実は薄い緑色で、熟すとオレンジ色に変わる。タイ語、ラオス語のコムは苦いの意味。

## 利 用

食用：若い実を、発酵させた魚の汁やジェーオ（トウガラシ粉を入れた調味料）、ラープ（挽肉のハーブ和え）、コーイ（生肉のハーブ和え）と一緒に食べたり、唐辛子海老味噌に入れる。

その他：ビタミンBを含む。タイの伝統療法では糖尿病、食あたり、発熱に効果がある。痰を切る。果実を蜂蜜とともにペースト状にしたものを高熱のときに処方する。

**Ref. No.:** 7, 46, 48, 49



# *Ipomoea aquatica*

ナス目  
ヒルガオ科

|           |                              |                  |
|-----------|------------------------------|------------------|
| <b>LA</b> | <u>Bong</u>                  | <u>ผักปลัง</u>   |
| <b>KH</b> | <u>Trow kun sor</u>          | <u>ត្រកួន</u>    |
| <b>TH</b> | <u>Phak bung</u>             | <u>ผักปลัง</u>   |
| <b>VN</b> | <u>Rau muong</u>             | <u>Rau muống</u> |
| <b>JP</b> | <u>You-sai, Kuu-shin-sai</u> | <u>ヨウサイ、空心菜</u>  |



Jul. 2010 Kampong Cham, Cambodia

## 基本情報

世界中の熱帯から亜熱帯地域に分布。一年草または多年草。日本はじめ中緯度では1年草である。主に湿地、水辺、時には

陸上にも生育する。茎は中空で水に浮くため、水面に広がるができる。茎の節から互生に葉を出す。葉は線形から広卵形で、基部は矢じり状。葉先は尖る。葉身は長さは3~15 cm、幅1~9 cm。花はアサガオ型、花弁は白色または中心部に赤みを帯びる。果実は楕円形でカプセル形から球形。種子は黒く球形。アサガオやサツマイモと同じ属である。

## 利 用

食用：芽、若い葉は生でも、また湯搔いても食べられる。サラダや、唐辛子味噌の醬などと一緒に食べる。若芽と葉はスープ、油炒めなど多くの料理に利用される。アジアでは重要な野菜の一つである。都会向けには作物として生産もおこなわれているが、日常利用として集落の水辺に半栽培的に生育しているものが利用される。

その他：伝統療法では、茎葉は不眠、めまい、偏頭痛、鼻血止め、便秘、血便に効果がある。弱い下剤としても使われる。根は腫れものを直す。神経病や身体機能の低下を和らげる効果があるとされる。多食すると物忘れするという言い伝えがある。

**Ref. No.:** 5, 10, 18, 46, 49

## *Ipomoea batatas*

ナス目  
ヒルガオ科

|    |                         |                      |
|----|-------------------------|----------------------|
| LA | Man darng, Man thet     |                      |
| KH | Domlong, Damloong chhie | ដំឡូងជ្វា            |
| TH | Man thet, Mak oi        | มันเทศ               |
| VN | Rau lang, Khoai lang    | Rau lang, Khoai lang |
| JP | Satsumaimo              | サツマイモ                |

### 基本情報

蔓性の一年草本。南米原産で 16 世紀にアジアに入り、ヤムやタロに取って代わった食材植物である。インドシナでは塊根だけでなく若葉も食べる。アサガオやヨウサイ（空心菜）と同じ仲間である。



Jul. 2011 Ratanakiri, Cambodia

**Ref. No.:** 14, 27, 42, 46

## *Acmella paniculata*

キク目  
キク科

|    |                     |         |
|----|---------------------|---------|
| LA | Khaat               | ຜັກຄາດ  |
| KH |                     |         |
| TH | Khrat, Khrat phawen | ผักคราด |
| VN | Cuc ao              | Cúc áo  |
| JP | Sennichi-modoki     | センニチモドキ |

### 基本情報

アメリカ原産の一年草で、アジア熱帯地域に広く帰化する。茎は地面を這い、節から直上する茎と根を出す。葉は互生で長三角形。表面はざらつく。花は茎の先端につく。タンポポと同じで小さな花が多数固まって頭状花序を作る。頭状花は円錐形で径8~10mm、周辺部に黄色の舌状花がまばらに着く。



Sep 2009 Chiang Rai, Thailand

### 利用

食用：若い葉や花を生野菜として味噌や醬を付けて食べる。スープ、カレーにも入れる。ラオスではラープと一緒に食べる。成分として100g中にカルシウム162mg、リン41mg、鉄4mg、ビタミンA3900IU、ビタミンB0.03g、ビタミンC20mgを含む。

その他：花にスピラントールを含み、麻痺作用がある。伝統療法では、生葉を酒や酢に混ぜて喉の腫み、喉の炎症、歯痛を治す。また、寄生虫による小児の消化器疾病に用いる。根は煎じて下剤とする。タイでは闘鶏の健康サプリメントにも入れられる。

**Ref. No.:** 5, 12, 22, 26, 40, 46, 48, 49

## *Gnaphalium* sp.

キク目  
キク科

|           |                           |                           |
|-----------|---------------------------|---------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Kath khao, Kev</u>     | <u>ດອກຜັກກາດຂາວ</u>       |
| <b>KH</b> |                           |                           |
| <b>TH</b> |                           |                           |
| <b>VN</b> | <u>Khuc vang, Khuc te</u> | <u>Khúc vàng, Khúc tè</u> |
| <b>JP</b> | <u>Hahako-gusa</u>        | <u>ハハコグサの仲間</u>           |

### 基本情報

ハハコグサの仲間の一年草。10～20cm。ラオスの市場ではまれにみかける。ハハコグサは、日本の春の七草の「ごぎょう」である。

**Ref. No.:** 12, 18



Feb. 2010 Vientiane province, Laos

## *Hydrocotyle verticillata*

セリ目  
ウコギ科

|           |                                   |                                   |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Boua bok, Nok</u>              |                                   |
| <b>KH</b> |                                   |                                   |
| <b>TH</b> | <u>Waen kaeo</u>                  |                                   |
| <b>VN</b> | <u>Rau ma la sen, Rau ma nhat</u> | <u>Rau má lá sen, Rau má Nhật</u> |
| <b>JP</b> | <u>Uchiwa-zenikusa</u>            | <u>ウチワゼニクサ</u>                    |

### 基本情報

多年生の抽水植物。葉柄は葉の真ん中に楕状につく。葉を食用にする。ラオスではツボクサと同じ Phak nok の名で呼ばれることあるもある。

**Ref. No.:** 12, 46



Feb. 2010 Savanaket, Laos

## Trevesia palmata

セリ目  
ウコギ科

|           |                                    |                                    |
|-----------|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>LA</b> | Deua                               | ໝາກເດືອ                            |
| <b>KH</b> |                                    |                                    |
| <b>TH</b> | Tang luang                         |                                    |
| <b>VN</b> | Nhat phien, Thoi hoang, Du du rung | Nhật phiên, Thôi hoàng, đu đủ rừng |
| <b>JP</b> | Ally of Nanyou-yatsude             | Ally of ナンヨウヤツデ                    |

### 基本情報

インドシナに分布。約 5m の低木。雨季の終りに若い花芽を食べる。スパイシーカレーの苦味食材などとして使われる。この植物の耕作例は記録されていない。スノーフレークという名の観葉植物として栽培される。

**Ref. No.:** 15, 17, 48, 49



Feb. 2010 Louang Phrabang, Laos

## Anethum graveolens

セリ目  
セリ科

|           |                                       |                    |
|-----------|---------------------------------------|--------------------|
| <b>LA</b> | Sii                                   | ຜັກຊີ              |
| <b>KH</b> |                                       |                    |
| <b>TH</b> | Thian khao plueak, Thian ta takkataen |                    |
| <b>VN</b> | Rau thi la, Thia la                   | Rau Thì là, Thì là |
| <b>JP</b> | Inondo, Dyl                           | イノンド、ディル           |

### 基本情報

一年生の草本植物。1 m 程度の高さになる。草全体に強い香りがある。タイ東北部でケーン・ラーオという辛くて強い香りのカレーの材料となる。マーケットでは普通にみられる。

**Ref. No.:** 14, 42, 46, 47



Aug 2013 Ho Chi Minh City, Vietnam



# Centella asiatica

セリ目  
セリ科

|           |                                  |                     |
|-----------|----------------------------------|---------------------|
| <b>LA</b> | <u>Nok</u>                       | <u>ຜັກໝອກ</u>       |
| <b>KH</b> | <u>Trachiek, Tranh, Chi, Mlu</u> | <u>ត្រចៀកត្រព្ន</u> |
| <b>TH</b> | <u>Boua bok, Nok, Wengkork</u>   | <u>บัวบก</u>        |
| <b>VN</b> | <u>Rau ma</u>                    | <u>Rau Má</u>       |
| <b>JP</b> | <u>Tsubokusa</u>                 | <u>ツボクサ</u>         |



Sep. 2009 Chiang Rai, Thailand

## 基本情報

インド、東南アジア、アフリカの熱帯域に広く分布する。小型の多年草。茎は地を這って伸び、一節から葉が1~4枚出る。葉は単葉、葉柄4~10cmで直上する。葉身は直径2.5~5cmの腎形で低い鋸歯がある。節から短い花茎を出し小さな紫色の花序をつける。果実も小さく黒色で長さ2~3mm、幅3~4mmである。水田の畦や沼の周辺など、水に近い開けた場所に生える。冠水に耐える。

## 利 用

食用：葉と茎は生で海老味噌をつけてサラダにしたり、揚げ麺、タイ風焼きそば、タイカレー、挽肉のハーブ和え（ラープ）、生肉のハーブ和え（コーイ）、筍ハーブ和えなどにつけあわされる。生葉を絞ってジュースにするが、ジュースはセリ科に特有な爽快な香りがあり、苦味はない。

その他：16世紀中国の本草綱目に薬草として記載がある。熱帯地域でも古くから薬草として知られる。茎葉の揉み汁に殺菌作用があり、喉の痛み、炎症をとまなう腫れ、切り傷、結膜炎などに効く。熱、咳、腹痛、便秘、下痢、結核にも使われる。鎮静作用や精神安定作用も知られている。

**Ref. No.:** 5, 14, 18, 27, 40, 45, 46, 47

## *Coriandrum sativum*

セリ目  
セリ科

|           |                                              |                                |
|-----------|----------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Horm parn, Horm porm</u>                  | ຜັກຂະແຍະ                       |
| <b>KH</b> | <u>Chi van soy</u>                           | ក្រាំងស៊ុយ (ជី)                |
| <b>TH</b> | <u>Chi, Hom pom, Hom noi</u>                 | ผักชี                          |
| <b>VN</b> | <u>Ngo ri, Rau mui, Ngo ta</u>               | <u>Ngò rí, Rau Mùi, Ngò ta</u> |
| <b>JP</b> | <u>Koendoro, Kousau, Koliandaa, Phak-chi</u> | コエンドロ、香菜、コリアンダー、パクチー           |



Nov. 2008 Louang Phrabang Laos

### 基本情報

高さは1mになる一年生植物。独特の香りで最近では日本でも知られる。中国やインドシナの料理では欠かせない食材である。タガメやカメムシが食材にされるのも、この香りを求めていることではないかと思える。種子油が咳に効くとされる。

**Ref. No.:** 7, 14, 27, 45, 46, 47

## *Eryngium foetidum*

セリ目  
セリ科

|           |                                          |                         |
|-----------|------------------------------------------|-------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Hom pae</u>                           | ຫອມປາຍ                  |
| <b>KH</b> | <u>Chi rona</u>                          | ជីរ៉ាណា, ជីរ៉ាណា        |
| <b>TH</b> | <u>Chi farang, Hom pom kula, Chi doi</u> | ผักชีฝรั่ง              |
| <b>VN</b> | <u>Ngo tay, Ngo gai</u>                  | <u>Ngò tây, Ngò gai</u> |
| <b>JP</b> | <u>Ooba-Koendoro, Togebe-koliandaa</u>   | オオバコエンドロ、トゲバコリアンダー      |



花芽(上)と葉(下)

Sep. 2007 Vientiane province, Laos

### 基本情報

アメリカ原産でアジアに導入された。高さ30-40cmの多年生草本。コエンドロ(*Coriandrum sativum*)とほぼ同じ香りで、葉や花芽をスープや麺などの料理の香りづけに用いる。マーケットには常に並んでいるが、畔や家の庭にも生やしてある。

**Ref. No.:** 7, 14, 27, 45, 46, 47

# Spirogyra spp.

ホシミドロ目  
ホシミドロ科

|           |                            |                            |
|-----------|----------------------------|----------------------------|
| <b>LA</b> | <u>Thao</u>                | <u>ເຖົ້າ</u>               |
| <b>KH</b> |                            |                            |
| <b>TH</b> | <u>Thao, Phak kai</u>      |                            |
| <b>VN</b> | <u>Tao xoan, Rong nhot</u> | <u>Tảo xoắn, Rong nhót</u> |
| <b>JP</b> | <u>Aomidoro</u>            | <u>アオミドロ</u>               |

## 基本情報

アオミドロの仲間は、緑色植物のストレプト植物門接合藻綱に属する植物である。世界に広く分布し、1000 種以上ある。淡水の糸状藻類である。細胞内の葉緑体がりボン状で螺旋形になっているのが特徴。糸状で枝分かれしない。水中で薄い緑色のカーペット状になる。野外での種同定は難しい。形態の似たものがあるが、手に取ってぬめりがあり、肉眼でようやく確認できるくらいの太さで、枝分かれがなければアオミドロの可能性が高い。

## 利用

食用：スープ料理にする。他の材料といっしょに煮込んだ料理（ラープタオ）や、タマリンドの酸味がついたオレンジ色のスープ（ケーンソム）などに使う。生食あるいは湯掻いてタイ風サラダにもする。集落の水辺にごく普通に見られるが、食用にするのはきれいで流れのない水中のものである。食感はとろろ昆布のようなぬめりがある。ラオスのサイタニー郡では近くの池などから採取したものを市場に出荷した。乾期だけ自家消費用に小さな池で養殖をしている例もある。ルアンプラバン郊外では、湧き水栽培をしているクレソンにタオがからまっており、清浄なものだけを食用にする。

その他：高齢者は内出血の症状を起こすので、食べるべきではないとされている。

**Ref. No.:** 1, 7, 24, 49, 50



Jul. 2008 Vientiane pref., Laos



アオミドロの採集

Jun. 2010 Vientiane pref., Laos



アオミドロのスープ

Nov. 2008 Louang Phrabang, Laos

# Cladophora spp.

シオグサ目

シオグサ科

|           |                        |                 |
|-----------|------------------------|-----------------|
| <b>LA</b> | <u>Khai phane</u>      | <u>ໄຄແຜ່ນ</u>   |
| <b>KH</b> |                        |                 |
| <b>TH</b> |                        |                 |
| <b>VN</b> | <u>Rong mem</u>        | <u>Rong mềm</u> |
| <b>JP</b> | <u>Kamoji-shiogusa</u> | <u>カモジシオグサ</u>  |

## 基本情報

カモジシオグサは緑色植物の緑藻植物門アオサ藻綱に属する植物である。世界各地に分布する。清流の河床の岩に着生する。毛髪程度の太さの糸状の藻で、長さ1m余りに達する。乾期に河川水量が減少し、濁りがなくなるとともに伸長成長をはじめめる。11月にメコン河支流の山間部で確認され、12月頃から下流に広がり、3～4月にはメコン本流域で見られるようになる。メコン河支流のコーン河では2月、ティンホン村の近隣数キロにわたって河床の岩はシオグサで埋め尽くされていた。本種はメコン河の特産種で藻類食のメコンオオナマズ (*Pangasianodon gigas*) の主要な餌資源でもある。



Feb. 2010 Louang Phrabang, Laos

## 利 用

食用：海苔状に伸ばして乾燥したカモジシオグサを油でさっと揚げて食べる。揚げたては香しく、パリパリとした食感は、白いご飯によく合う。日本人にもなじみやすい味である。

収穫されたシオグサは洗浄して不純物を除いた後、ザルの上にきれいに広げられ、タマリンドなどの調味料をふりかけながらたたき整えられる。その後トマトやニンニクのスライス、ゴマが振りかけられ、再度たたき整えられて天日で乾燥される。

その他：本種はラオス北部の名産品として村の大きな現金収入源になっている。

**Ref. No.:** 1, 2, 3, 24, 50





12 Feb.2010 Thin Hong, Louang Phrabang, Laos



12 Feb.2010 Thin Hong, Louang Phrabang, Laos



13 Feb.2010 Thin Hong, Louang Phrabang, Laos



12 Feb.2010 Thin Hong, Louang Phrabang, Laos



12 Feb.2010 Thin Hong, Louang Phrabang, Laos



12 Feb.2010 Thin Hong, Louang Phrabang, Laos



13 Feb.2010 Thin Hong, Louang Phrabang, Laos



13 Feb.2010 Thin Hong, Louang Phrabang, Laos

## Reference

- 1) Ajisaka Tetsuro and Wakana Isamu (2004) Researches of *Cladophora glomerata* (Linnaeus) Kuetzing and Spirogyra spp. in Laos. Ecological history project report 2004, p. 338-344.
- 2) Ajisaka Tetsuro and Wakana Isamu (2005) Utilization research of *Cladophora glomerata* (freshwater green-macroalgae) as food in the Mekong River water system, Laos ( its recapitulation and future works). Ecological history project report 2005, p. 273-280.
- 3) Ajisaka Tetsuro (2004) Nutrient analysis of *Cladophora glomerata* from the Yahagi River and *Cladophora* spp. from the Mekong River. Yahagigawa research, No. 8:p. 75-84.
- 4) Akimichi tomoya ed. (2009) An Illustrated Eco-history of the Mekong River Basin, pp. 179. White Lotus Co. , Ltd.
- 5) Alny Wissesu et al. (1999) Indigenous Vegetables in Central Thailand. The dissemination center of Traditional Medical care in Thailand. (in Thai)
- 6) Alny Wissesu et al. (1999) Indigenous Vegetables in Southern Thailand. The dissemination center of Traditional Medical care in Thailand. (in Thai)
- 7) Alni Wissesu et al. (1999) Indigenous Vegetables in Northeast Thailand. The dissemination center of Traditional Medical care in Thailand. (in Thai)
- 8) Araki Yuji and Suzuki Kunio (2008) Swampy forest and life style of people in the lake Tonle Sap, Cambodia. Info MAB, No. 33.
- 9) Araki Yuji (2008) Vegetation inventory and utilization pattern of plant resource on a tropical floodplain - A case study on the floodplain of lake Tonle Sap, Cambodia-.
- 10) Backer, C. A. and Bakhuizen, R. C. (1963) Flora of Java, N. V. P. Noordhoff Groningen.
- 11) Bhandari, M. M. (1990) Flora of the Indian desert, rev. MPS Repros.
- 12) Callaghan, Mike (2004) Lao Plants listed by botanical, common, & regional / Asean names with Lao names & Lao script.
- 13) Danell, E. (2011) Dokmai Garden's Guide to Fruits and Vegetables in Southeast Asian Markets, White Lotus Co. ,Ltd.
- 14) The Forest Herbarium, Royal Forest Department (1987-2008) Flora of Thailand.
- 15) Foundation Flora Malesiana, Flora malesiana.
- 16) Fujita Wataru (2000) The relationship between man and nature in choice of foods materials: A case study in northeast Thailand. Southeast asian studies 37(4):p. 556-587.
- 17) Gardner, S. et al. (2007) A field guide to forest trees of northern Thailand, IUCN.
- 18) Hotta Mitsuru (1991) Useful plants of the world. Heibonsha Co. ,Ltd.
- 19) Iwatsuki Kunio (2000) Ferns and fern allies of Japan. Heibonsha Ltd.
- 20) Kadono Yasuro (1999) Aquatic plants of Japan. Bun-ichi Co. ,Ltd.
- 21) Laos Ministry of Agriculture and Forestry National Agriculture and Forestry Research Institute (2007) NTFP Handbook.
- 22) Mabberley (2009) Mabberley's Plant-Book, Third edition. Cambridge Univ. Press.
- 23) Matsushima Ken-ichi et al. (2007) Investigation on wild edible plants and their traditional knowledge in Chiang Mai and Lamphun in northern Thailand Journal of the faculty of agriculture Shinshu University Vol. 43 No. 1-2. p.61-72.
- 24) Nonaka Kenichi (2008) A life in the Vientiane plain - Various environmental use in the village of rain-fed cropping-. Mekon Co. ,Ltd.
- 25) Osada Takemasa (1979) Illustrated Japanese alien plants. Hokuryukan Ltd.
- 26) Patcharawadi Bangneet (2008) Indigenous wild vegetables and herbs. First series. (in Thai)

- 27) Pauline Dy Phon (2000) Dictionary of Plants used in CAMBODIA, Imprimerie Olympic.
- 28) Qureshi Absar A., et.al. (2010) *Feronia limonia*-A pathless travelled, Int. Jour. of Res. in Ayurveda & Pharmacy. Vol.1 Issue1, p.98-106.
- 29) Satake Yoshisuke et al. (2000) Wild flowers of Japan II Herbaceous plants Choripetalae. Heibonsha Co., Ltd.
- 30) Shaw, H. K. A. (1985) A dictionary of the flowering plants & ferns, Eighth edition, Student edition, Cambridge Univ. Press.
- 31) Sripisut T, et.al. (2011) Chemical constituents from the roots of *Feroniella lucida*, J Asian Nat Prod Res. 2011 Jun;13(6):556-60.
- 32) Thebpatiphat, S., et.al. (1988) Some Constituents of the stems of *Piper interruptum* Opiz. J. Sci. Soc. Thailand, 14. 225-231.
- 33) Whitmore, T. C. (1983) Tree Flora of Malaya, LONGMAN.
- 34) Yamada Toshihiro et al. (1997) Topography-dependent Spatial Pattern and Habitat Segregation of Sympatric *Scaphium* Species in a Tropical Rain Forest a Lambir, Sarawak. Tropics 7(1), 57-66, 10-30.
- 35) 落合雪野 (2009) ドメスティケーションの過程と結果をめぐる試論 -東南アジア大陸部のジュズダマとハトムギを事例に-, 国立民族学博物館調査報告書, 84:p. 51-70.
- 36) 中尾佐助 (1966) 栽培植物と農耕の起源, 岩波書店.
- 37) 熱帯植物研究会 (1991) 熱帯植物要覧, 第3版, 養賢堂.
- 38) 堀田満 (2007) 東アジアでの稲作農耕の起源, Sato Project Pre-News Letter, No. 22.
- 39) 吉田よし子・吉田昌一訳 (1983) 21世紀の熱帯植物資源, 楽遊書房.
- 40) 吉田よし子 (1988) 香辛料の民俗学 カレーの木とワサビの木, 中公新書 882, 中央公論社.
- 41) 吉田よし子 (1997) おいしい花 -花の野菜・花の薬・花の酒-, 八坂書房.
- 42) 吉田よし子・菊池裕子 (2001) 東南アジア市場図鑑 植物篇, 弘文堂.
- 43) 吉田よし子 (2009) マメな豆の話 世界の豆食文化をたずねて, 平凡社新書 038, 平凡社.
- 44) 渡辺盛晃 (2009) ラオスの森の恵み, NARC アジア農山漁村ネットワーク.

#### Web site

- 45) 「ASEAN Tropical Plant Database」 <http://211.114.21.20/tropicalplant/index.jsp>
- 46) 「BGPlants」 [http://bean.bio.chiba-u.jp/bgplants/ylist\\_main.html](http://bean.bio.chiba-u.jp/bgplants/ylist_main.html)
- 47) 「E-Prosea」 <http://proseanet.org/prosea/e-prosea.php>
- 48) 「Flora of China」 [http://www.efloras.org/flora\\_page.aspx?flora\\_id=1](http://www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=1)
- 49) 「Local Vegetables of Thailand」  
[http://www.jircas.affrc.go.jp/project/value\\_addition/Local\\_Vegetables\\_of\\_Thailand\\_home.html](http://www.jircas.affrc.go.jp/project/value_addition/Local_Vegetables_of_Thailand_home.html)
- 50) 「野中健一 (2005) ズブズブ班概要, 2004 年度生態史プロジェクト報告書」  
<http://www.chikyu.ac.jp/ecohistory/annualreport2004/5zubzub2004.pdf>
- 51) 「NTFP Handbook」 <http://www.nafri.org.la/document/ntfphandbook/eng/>
- 52) 「The Plant List」 <http://www.theplantlist.org/>