

## わさびの起源

わさびは、多くの日本料理、特に寿司や刺身に添えられるぴりっと辛い緑色のペーストです。日本原産のワサビア・ジャポニカという植物の茎の太い部分または地下茎（よく誤解されますが、根ではありません）から作られます。涙が出るほど舌を刺す刺激は、強力ですが短時間で引きます。

他の植物と同じように、わさびは当初その薬効のために使われたと考えられており、記録からは飛鳥時代（552-645）に既に用いられていたことが伺えます。室町時代（1136-1573）の本がわさびを刺身の薬味として紹介したことから分かるように、わさびは裕福で有力な人々に好まれました。18世紀までには、人気の高まりつつあった寿司とともに食べるのが定番になりました。安曇野地域での栽培は、約140年前、明治時代（1868-1912）中期ごろに始まりました。

## その他のメリット

最高級ビーフの付け合わせに使われるのをはじめとして、わさびは西洋料理の世界にも広がっています。しかし、わさびの良い効果はその風味とピリツとした辛味だけではありません。古代の人々は、918年編纂の薬草辞典「本草和名（ほんぞうわみょう）」にわさびを採録しました。今日、多くの人がわさびには抗菌作用、抗がん作用、抗炎症作用があり、また、血液凝固を遅らせ骨の成長を促すために使用できると信じています。