

まちの宝物 (11) 徐福伝説と 不老長寿の実「コッコー」

上関町祝島には、「一粒食べると千年長生きする。」と言われる不老長寿の実があります。祝島で「コッコー」と呼ばれるこの植物の学名は「シマルナシ」(別名ナシカブ)で、紀伊半島・中国地方南部・四国・九州地方に分布しているマタタビ科の植物です。

祝島の「コッコー」の実が「不老長寿の実」と言われる理由は、今から二千二百年前にさかのびます。



コッコーの実

◎祝島に伝わる「徐福伝説」とは

紀元前221年に中国全土を統一した秦の始皇帝は、すべての権力を手中に収めると、それを永続させるべく不老不死を望むようになりまし。そんな始皇帝の前に方士(現在の職業に例えると、医者や薬剤師)の徐福という男が現れ、「東方海上に浮かぶ蓬萊・方丈・瀛(えい)州の三神山に不老不死の霊薬があります。それを探し出して献上しましょう。」と伝えます。始皇帝は徐福に莫大な資金を援助し、その霊薬を手に入れるよう命じました。

徐福は優秀な童男・童女、職人な



徐福

ど三千人とも言われる大船団を率いて東海に船出しました。徐福一行は九州の佐賀県付近に上陸した後、九州各地に数々の伝説を残して、周防灘に浮かぶ祝島にたどり着き、コッコーを発見したと言われています。徐福は「これぞ探し求めた不老長寿の仙果だ」と言い、秋になって実が熟すまで、平らな石に碁盤のような刻みを入れて、囲碁か将棋のような遊びをしながら待っていたと言われている。

数年前に、この言い伝え通りに刻みの入った石が山中から発見され、祝島に本当に徐福がやって来た可能性が高まりました。

◎名付け親は山田亦助?

ちなみに、「コッコー」という呼び名ですが、古文書によれば、江戸時代末期に祝島を訪れた山田亦助(またすけ)(吉田松陰の師)が中国名「獼猴桃」(中国語の発音ではミホータオ)の「獼猴」を「コッコー」と判読したことから、島ではこう呼ばれるようになったとされています。

調べてみると、和歌山県や宮崎県などにも同じように「コッコー」と呼んでいる地域があるようです。

◎キウイフルーツの原種?

コッコーの実の大きさは2〜3センチくらいで、キウイフルーツを小さくしたような形ですが、キウイフルーツのように果実の表面に小さな毛はありません。半分に切ってみるとキウイフルーツと同じような鮮やかなエメラルドグリーンの果肉が見えます。

コッコーがキウイフルーツの原種とい

う話をときどき聞きますが、実際はコッコーに非常に近い種類の「シナサルナシ」(中国原産、マタタビ科)が、ニュージールランドで品種改良されたのがキウイフルーツだそう。

◎美味しくって栄養豊富

コッコーの実が熟れるのは、11月の終わり頃から12月にかけてです。生のままでも美味しく食べられますが、果実酒にしたりジャムにしてもとても美味しいです。

熟したコッコーの実の糖度はキウイフルーツよりも高く、栄養価にも優れている。疲労回復、滋養強壮、整腸、加齢に伴う症状の予防と老化防止、免疫力向上など、さまざまな効能があるようです。徐福が「不老長寿の仙果だ」と言ったのもうなずけます。

参考までに、コッコー(サルナシ)とキウイフルーツの栄養成分比較表を掲載しておきます。

栄養成分	サルナシ	キウイ
ルテイン	762	418
アクチニジン	460	238
カリウム	320	290
βカロチン	285	65
ビタミンC	180	66
ビタミンA効力	130	36
ビタミンB2	0.03	0.03
ビタミンE	4.6	1.2
リン	49	26
カルシウム	41	27
食物繊維	4.7	2.5
ナトリウム	3	2
鉄	0.3	0.3
クロロフィル	3.88	1.65
糖度	17.20%	14.20%

※「四訂日本食品標準成分表」による

◎上関町の天然記念物に指定

祝島の三浦湾近くの山中には、コッコーが自生しており、平成24年1月に上関町の天然記念物に指定されました。

このコッコーの木の樹齢は不明。根回りは周囲約50センチで、蔓(つる)状の枝が他の木に巻き付いて生育しています。その長さは約50メートルと言われています。

場所は、島の裏側の三浦湾に流れる小さな川の近くで、海岸からは約20メートルほど山の中に入ったところにあります。

コッコーを栽培している家も少しずつ増えてきています。少量ですが、特産品として出荷もされています。

祝島小学校でも校庭で栽培しており、正門を入って、すぐ右側の所で2本のコッコーの木が大きく育ち、毎年たくさんの実をつけています。

◎一粒で千年長生き

祝島では「コッコーを一粒食べると千年長生き。食べた人の息を吸っただけでも三年三か月長生き。」この話を聞いて「まさか」と笑っただけでも三日長生きする。」と言われている。千年はちょっと無理でも、三日なら笑って長生きできそうですね。



祝島小学校 正門近くのコッコー



三浦湾の山中に自生するコッコー

◎「わいわいタイムス」8月号は8月2日(日)発行予定です。