

島ハーブ「命草」の復活

「ピパーチ」(ヒハツモドキ)

ピパーチは東南アジアが原産である。日本国内ではコシヨウ科の植物は非常に少ない。ピパーチ以外には、山野で見えるフウトウカズラがコシヨウ科であり、これも薬用となる。しかし、葉や実を食用、薬用として生活圏に関わるのは、古い時代から庭で栽培されてきたピパーチだけである。

ツル性であるピパーチは、琉球石灰岩の石垣で多く栽培されてきた。宅地化や道路整備などで、石垣は取り壊されピパーチの姿が少なくなってきた。ハーブを普及するにあたり、大切な存在であるピパーチを栽培復活させると同時に、保存の必要性を強く感じ復活活動を行うことにした。

古くから八重山ではピパーチを天ぷらやコージューシーなどで食べてきた懐かしい親の味であるからだ。このピパーチを八重山の「命草」として地域に広げ、この島の特産物にしたいとも思ったからだ。ピパーチ苗の栽培は試行錯誤の結果、2007年に増殖栽培を確立し苗の普及が軌道に乗ってきた。

今年、石垣市がピパーチの実証栽培を行うことになっている。



ピパーチの呼び方以外に、パイーズ、ヒハチ、チバテイ、ピーヤシなど沖縄全域で呼称は異なる。つる性であるピパーチは節から付着根を出しよじ登るので、民家周りの石垣やブロック塀などに這わせて栽培している。

実の辛み成分であるピペリンはアルコール抽出がよく、泡盛に漬け込んで薬用にする。体を温め、血の巡りをよくすることから、風邪からくる頭痛や腰痛、膝痛み、腹痛、むかつき、耳鳴り、体の冷えなどの改善、消化促進、健胃など多くの薬効をもつといわれる。今でも与那国島ではチンキ(コ

ーティアル)を利用する。

ピパーチシード(種子)の島オリジナルスパイスティーは頭痛、肩こりなどに。私はローゼルなどの酸味を加えて利用している。

食：葉は特有な香りがあり、炊き込みコージューシーや天ぷらなどに、実は香辛料として八重山そばなどに利用。

ヘルシーピパーチ・コージューシー

※ピパーチの葉は茎に並ぶ先端から3番目か4番目が香りと味もあり、また炊き込むことにより風味も増す

材料(おにぎり20個分(1個120g)):

島産米(玄米でもよい)5カップ、具材A:薄切り豚ロース150g、人参1本(100g)、ピパーチの葉15枚、ピパーチ実2本、ウコンすりおろし大さじ1、塩小さじ2、具材B:乾燥椎茸20g(予め水200ccで戻しておく)

作り方:

1. 洗米して、水を切っておく
2. 具材A、Bともすべてをみじん切りにする
3. 炊飯ジャーに1と2、塩、水は普通の米を炊く分量よりやや少なめにいれて炊き込む
4. 3が炊きあがると上下を攪拌し、ふたを閉じ3分むらして出来上がり

● 嵩西 洋子



たけにしようこ。JHS八重山支部長。上級ハーブインストラクター。石垣島ハーブスクール代表。

地域特産物マイスター((公財)日本特産農産物協会)。農業生産法人株式会社石垣島胡椒園代表取締役。全国ハーブサミット石垣市大会の際、八重山地区ハーブフェスティバル八重山実行委員会専門部会長。著書に『紀和へ』

