



八重山のハーブⅡ「命草」 第4回 ゲットウ (サンニン)

文・イラスト・写真 嵩西 洋子

古くから沖縄にあるハーブ

ゲットウは熱帯から亜熱帯アジアに分布し、日本の北限は九州南部。沖縄では原野や人家近くでも普通にみられる。八重山では赤土流出防止作物として畑の畦に植栽されている。ゲットウは古い時代に台湾か中国から渡来した帰化植物である。

ゲットウの方言にはサンニン、サミ、サニンなど、いく通りもある。根茎は硬い繊維質で、横に這い、節があつてそこから葉鞘や花茎を出す。抽台すると花茎は2mくらい伸び、4月初めに、その先端から数珠玉のような蕾を包んだ苞(穂状花序)を出す。蕾をつけた長い花序は垂れ下がる。花は美しい黄色いフリルに赤筋が入る。一個の蕾の中には姉妹がいて1個が咲き終えてから後のものは咲き、8月下旬から実(さく果)を結ぶが、これも仲良く2個並ぶ。

ゲットウの仲間

ゲットウに似た別種植物がある。

① **花束荷【ハナソウカ】** (*Alpinia uraiensis Hayata*) は、草丈3m以上、開花期は

2月〜7月。花はゲットウよりも大きく、強い芳香があり、色素も濃い。花序は開花とともに下垂しながら横にうねり、結実しない。精油含有量

はゲットウよりも多いようだ。

ゲットウと同様に用いられる。

② **熊竹蘭【クマタケラン】** (*Alpinia fomesana K.Schum.*) は、花序が下垂

せずに斜め上向きで、花はゲットウよりやや小さい。

葉はゲットウよりもやや薄く、香があり、ゲットウ同様ムーチーなどに用いる。ゲットウとアオノクマ

タケランの自然交雑種とも言われている。斑入り品種が観賞用にされる。

③ **青の熊竹蘭【アオノクマタケラン】** (*Alpinia intermedia Gagnep.*) は、花序が

上向きに直立し、花はかなり小さい。葉はさほど香らない。中薬では根茎

を**廉姜【レンキョウ】**と言つ。

④ **斑入り月桃【フィリゲットウ】** (*Alpinia vitata W.Bull.*) は、ゲットウの斑

入り品種である**黄斑月桃【キフゲットウ】** (*Alpinia zerumbet variegata*) とは別種

で、花は咲きにくく、観賞用。

土地に染み込んだハーブ

ゲットウの葉は旧暦の12月8日

に鬼餅ムーチーを作ること知られる。ちなみにこの行事は沖縄本島の



ハナソウカ *Alpinia uraiensis* Hayata

花束荷【ハナソウカ】は大輪月桃【タイリングゲットウ】とも呼ばれる。台湾のタイリングゲットウとの自然交雑種でゲットウの亜種とする説もある。大東島では防風垣として島の周囲に植栽され、不稔であることから雄のゲットウとも称される。



ゲットウ *Alpinia zerumbet* (Pers.) B.L.Burt & R.M.Sm.

ショウガ科ハナミョウガ属の多年草。英名は shell ginger, pink porcelain lily, variegated ginger, butterfly ginger. 中薬では種子を**大草薺【ダイソウキ】**という

行事で、八重山では最近行われたようだ。私の生まれた与

那国ではムーチー作りはクバ(ヤシ科ビロウ)の葉を使う。

ゲットウの葉で作る餅はウンティムティといい、イモをすり下ろしたものを包んで蒸したものになる。ゲットウの葉で作るウンティムティは気が向いたとき親たちは作る

のでよく食べた。肌寒くなる頃この香りがするとシンメー鍋の周りで隣の子たちも集

まり、蒸しあがるまで待ち、皆で食べた。ゲットウの香りがしみ込んだウンティムテ

イは懐かしい郷愁の味でもある。新学期が始まるころゲットウも咲きだし、クサゼミ

も鳴き出す。チンナヤ(グミ科ツルグミ)やムンスク(ヤマモモ)の熟れる頃で、遊

び仲間と遠くまでそれを摘みに行った帰りに、喉が渇くとゲットウの花の蕾を摘んで

含んだ水を吸った。またつるりとした葉はひんやりとしているので顔や首にあてて木陰で休んだ思いがある。

ゲットウは全草を有効活用できる。沖縄の民間伝承では、葉を煎じて高血圧、糖尿病などの成人病予防に、種子を乾燥させて気管支炎や胃腸障害などに用いる。ショウガと同様、体を温める作用があり、根茎や花、葉も利用する。私は不断の料理やティーに用いるほか、シードパウダーを、苦みがあるので、スパイスとしてカレーなどに用いる。根茎は減多に利用しないが、煮込みスूपにお勧め。花(シエルジンジャーフラワー)は色と香りの至極のスパイス。