



● **高西 洋子** たけにしよこ。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では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』

1. ゲットウ(サンニン) 2. ゲットウ(右の白花)とハナソウカ(左の桃花) 3. アオノクマタケラン 4. ゲットウの花 5. ゲットウの果実と種子(8~9月に収穫) 6. クサシギズラとゲットウの花の酢みそ和え 7. ムーチー 8. ゲットウお寿司 9. ゲットウの花入りポタージュ 10. シェルジンジャーフラワーシュガー(ゲットウの花のシュガー) 11. シェルジンジャーフラワーシュガー(ゲットウの花の砂糖漬け) 12. シェルジンジャーフラワーアイ스티ー(ゲットウの花のアイ스티ー) 13. ゲットウの花のピクルス 14. シェルジンジャースパイスピネガー(ゲットウの花とローリエ、フェネルのピネガー) 15. シェルジンジャーフラワーティー(ゲットウの花のティー) 16. ハナソウカの花のティー