



● 高西 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. ソケイ 2. ソケイの花 3. ソケイの花 4. ソケイの冷浸剤「ジャスミンティー」 5. マツリカのジャスミンウォーター 6. マツリカの花 7. マツリカの花によるジャスミンジャム 8. マツリカの薫香 9. マツリカの花 10. マツリカによるジャスミンライス。マツリカ、ピタヤ、チョウメイグサ、ゴツコーラ、パパイアジーチキ(漬け物) 11. マツリカによるジャスミンライス。アツアツの玄米ご飯に10の材料を刻みいれて混ぜる 12. マツリカによる手作りさんびん茶