



八重山のハーブII 「命草」

第六回

フエネル、コリアンダー、ボタンボウフウ

文・イラスト・写真 嵩西 洋子

八重山で三大セリ科ハーブと言えばツァリサグナ（フエネル）、クシテイ（コリアンダー）、長命草（ボタンボウフウ）。アタクイ（「家庭菜園」の八重山方言で、沖繩では「アタイグア」）では緑の常備薬と言える「命草」だ。

フエネル（ツァリサグナ）

Foeniculum vulgare Mill.

沖繩では古くから「スイートフエネル」を利用してきた。若葉を天ぷらにするのがかつての定番で、生葉はほとんど利用しなかった。私が嫁にきて間もないころ、カツオの刺身に若葉を添えて出したら、家族によく迷惑がられたものだ。時は流れ、黄色い花をハンプバーグに、シード（果実）を砕いてカレーに、生葉はお魚にと、今ではすっかり利用の幅が広がった。ツァリサグナの花が咲きだすとアカスジカメムシが集まってくる。茎を一枝折って噛んでみると甘いことに驚き感動し、名の由縁を知った。沖繩では根や果実、茎葉を地酒に漬けこみ、咳などの呼吸器系疾患に薬膳酒にして用いる。そのほか乳腺の腫れにツァリサグナの全草を煎じて湿布に用いる。授乳ができずに長く経ち乳腺を腫らしていた母に、祖母が湿布していた記憶がある。

コリアンダー
(クシテイ)

Coriandrum sativum L.

与那国では古くから自家採種して大量に栽培。冬になるとクシテイの香りがどこからともなく漂う。葉を刺身の妻や汁



フエネル (ツァリサグナ) *Foeniculum vulgare Mill.*

ボタンボウフウ (長命草)
チヨウメイグサ

Peucedanum japonicum Thunb.

南西諸島の海岸に自生する多年草。アタクイで作る以外にもそここに通年生えているので手軽に利用できる。生魚と和えたり肉汁に入れる。茹でて酢みそ和えにしたものは常備菜として大活躍。一見、硬く扱いにくいのが、昔の人はいかに食べるかを考えたのだろう。魚やみそ、ピーナッツなどの食べ合わせは体内への質のよい摂取方法で、理にかなった食べ方だと思ふ。成人病予防や抗酸化作用の強いことも長命草と呼ぶ由縁である。祖母の「ツォリサギ」(薬酒)とは、長命草とイソマツの茎をきぎみ天日干ししたもの



ボタンボウフウ (長命草) *Peucedanum japonicum Thunb.*



コリアンダー (クシテイ) *Coriandrum sativum L.*

と、ピパーチの実を蒸して乾燥したものを島酒に一年以上漬けたものだった。風邪による頭痛や体の冷え、腹痛、腰痛、リウマチなどに用いた。家で誰かがどこかが痛いと言えば、祖母がすぐ持ち出してきて、「ミー ツァイ ティ アイサー」(我慢して飲んでごらん)と言って盃を頬に近づけたものだ。