

「ツアリスグナかまぼこ」 (写真 1)

※ツアリスグナはスイートフェネルの与那国方言

材料：1本分 (3×8×15)

牛豚合いびき肉 530g、長命草の若い茎葉 60g、ツアリスグナの花と若い果実 15g、ヒハツモドキの赤い果実 5個、ハーブソルト小さじ1、オリーブオイル大さじ1、白ワイン適量、シークワサー汁3個分

作り方

1. ボウルにひき肉、ハーブソルトをふり入れてこねる。よく練ることできめが細かくしっとりする
2. 長命草の茎葉をみじん切りにする。ツアリスグナの花と果実を刻む。ヒハツモドキの果実は横に薄く刻む。刻んだ全てを1のボウルに入れて混ぜる
3. ラップを広げ1を包んでかまぼこ状に形を整えて置く。フライパンを熱しオイルをひいて焼く
4. 少し焦げ目をつけて、煮汁がなくなるとワインをまわしかける。弱火にして鍋の蓋をし20分ほどをかけて両面を蒸し焼きにする
5. 4に箸を立てて中の油を適当に押し出す。シークワサー汁をまわしかけ、とろみをつける。粗熱がとれて2cmの厚さに切り分けていく

沖縄方言

フェネル

沖縄：イーチョーバー

石垣：ニーズンキョー

与那国：ツアリスグナ (「臭い葉のウイキョウ」の意)

コリアンダー

与那国：クシティ

ボタンボウフウ

沖縄：サクナ

与那国：長命草 (チョウメイグサ)

「クシティとマインスの島野菜ソーキ煮込み」 (写真 4)

※クシティはコリアンダー、マインスは米みその与那国方言

クシティは栄養価が高く、生葉はビタミンCが豊富。果実に殺菌、抗炎症、鎮静、デトックスなどの効果。レシピの組み立てでは体内を温め免疫力アップに期待し、寒い季節におすすめ

材料 (5人分) すべて島産物

ソーキ(スペアリブ) 600g、トウガン 500g、カブ 300g、ニンジン 200g、キンカン 200g、半熟パイアヤ 200g、蒸し煮ベニイモ 200g、マインス 180g、クシティ根付き 120g、クシティシード(果実)大さじ1、セロリ 30cm 1本、完熟ピーチ 3本、ローリエ 2枚、21種オーガニックハーブソルト大さじ1

作り方

1. 30cm スープ鍋にスペアリブとひたひたの水を入れて沸騰させ、アクをとる。一旦、火を止めて出汁昆布、ローリエ、セロリを入れて20分間置く
2. 1に火を再び入れて煮ていく。豚骨付きバラ肉が煮えたら、出し昆布は取り出してピーチを刻み入れる
3. 1にトウガン、ニンジン、カブ、キンカン、パイアヤの煮えにくい順に、適当な大きさに刻み入れて煮る
4. ミキサーにクシティの全草とシード、味噌、水2カップを入れてミキシングし、1に入れてひと煮立ちさせる。仕上げにハーブソルトで味を調える
5. 器に1を入れて最後にベニイモを加える。トッピングにクシティを飾る



● 嵩西 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. ツアリスグナかまぼこ 2. 島豚の香草ポトフ (脂っこい肉料理などにクシティをたっぷりのせていただく。根は先に炒めて煮込みにする) 3. クシティシード入りスコーン (クッキーなどには果実を粉末にするより、ホールで使うと香ばしく、後味もよい) 4. クシティとマインスの島野菜ソーキ煮込み 5. 長命草サモサ (ふんだんに葉のしぼり汁を生地に練って使う。麺づくりにもよい) 6. グンナノス (長命草料理で、葉を軟らかく煮てピーナッツと酢味噌などと和えたもの。八重山諸島全域で神社の祭事の供物や生まれ祝いなど祝い事にしか用いない聖なるハーブ料理)