



琉球新報連載

ワイルドハーブを楽しむ

嵩西洋子

# ワイルドハーブを 楽しむ

①

嵩西 洋子



ゲットウの花のお弁当

## 花を弁当に使う

ゲットウ

沖縄の四季を彩る風情たっぷりのゲットウ。しっかりと

した草姿とエキゾチックな香りを奏でるゲットウは古くから私たちの暮らしの中にあり、深くかわりがあります。葉用や食用にするほか染色、繊維加工など多様な活用はすっかりおなじみのものです。

さて食への活用としてそのいくつかを挙げてみましょう。葉の搾り汁はケーキやサーターアンダギーの生地を使うとさわやかさが味わえます。全草には赤い色素が含まれますので、酸味を加えるとすてきなスイーツができます。今回は花を使ったピクルスです。花は一輪ごとにはずし、中の花粉が付いている花柱部分はとり除きます。黄色いペダル（花弁）と中の白いガクを使用します。処理した花は水で洗い、水気をとりまです。ピ

て五〜六枚ふりかけます。左右の葉を内側に折り、下、上の順序でかぶせるように折り、最後にレモングラスで回して止めます。

（石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者）

沖繩の薬用植物に詳しい石垣市在住の嵩西洋子さんが身近なハーブの利用法などを連載します。第二、第四金曜日掲載です。

クルス瓶にゲットウの花、フェンネル茎、ローリエを詰めます。他のピクルス材料を注ぎ入れて蓋をします。冷蔵庫で保存し翌日からまろやかさが出ます。

材料 包み8個分  
炊き込みご飯（白米1、玄米1、胚芽押麦1、梅干し大3個、レモングラス地際部分10分2本）ゲットウ花ピクルスカップ1/2、コモンタイム3枝、ゲットウ葉8枚、ひもに用いるレモングラス9本  
ゲットウ花ピクルス（ゲットウの花200粒、ローリエ2枚、フェンネル茎1本、りんご酢カップ2、パーモントビネガーカップ1、白だしカップ1）

次はゲットウの花の小さなお弁当「アルピット」を作ってみましょう。まず香りの炊き込みご飯は通常の炊飯の要領でレモングラスと種をはずした梅干しを入れて炊き込みます。ゲットウの葉はふきんを使って表面を洗います。水気をふいて火に軽くかざし柔らかくします。炊き上がったご飯に二十粒程度のピクルスを汁気ごと粗刻みをしてまぜます。葉の裏に一握りのご飯をひろげコモンタイムをしい

たけにし・ようこ 農養生  
産法人株式会社石垣島胡椒園  
代表取締役。NPO・JHS



指導者養成  
認定校のハ  
ーブ指導者  
養成校を経  
営し講師を  
務める。

# ワイルドハーブを 楽しむ

嵩西 洋子

②



レッドとグリーンゴーヤジャムを添えたスコーン



ゴーヤ

ゴーヤはポピュラーな夏の沖縄野菜・メディカルハーブです。ウリ科ニガウリ属の一年草で、果実、葉を利用します。苦味のある主成分はモルデインで解熱、解毒、駆虫、利尿などの作用があります。

## 苦味こそおいしい

ブです。ウリ科ニガウリ属の一年草で、果実、葉を利用します。苦味のある主成分はモルデインで解熱、解毒、駆虫、利尿などの作用があります。

薬として日本に導入された

ゴーヤですが、沖縄ではごく普通に食されるものです。初めて口にする方はその苦さに戸惑いもあるかもしれませんが。しかし食べ慣れると苦味こそがおいしく感じられるものです。

暑い夏を乗り切るためにはビタミンCやミネラル豊富なゴーヤはチャンプルやジュースには欠かせないものです。加熱してもビタミンCはほとんど壊れませんのでジャムやソースなどに向いています。また、若葉は、さつとゆでてサラダにすると生臭さも

なく意外においしいものです。ゴーヤジャムの作り方を紹介します。

ジャムに加工する場合には種だけをはずして中の綿のようなものも捨てずに使います。熟果、未

熟果とも縦二つ割にして種を取ります。未熟果は果肉がしっかりとれていますので、みじん切りにします。熟れたものは粗刻みにして、それぞれの分量の砂糖

をまぶします。果汁がしんなりしてきたところでフードプロセッサーにかけますが、未熟果のゴーヤは粒が残ったほうがお勧めなので、半分をペースト状にします。後は各分量を加えて火にかけて水分を飛ばすと、とろみのよいジャムの出来上がりです。苦味が強い場合にはハチミツとレモン汁で加減してください。

レッドゴーヤジャムはアセロラやトマトなどと相性がよく、またドレッシング作りなどに向きます。写真はグリーンアンダーシード入り(クイーバー種子)のハーブスコーンです。レッドゴーヤジャムにはアセロラ果肉、グリーンゴーヤジャムにはバナナを挟んでヨーグルトと添えてあります。ほろ苦さと酸味が、夏には重宝します。(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)

(第二、第四金曜日掲載)

○グリーンゴーヤジャム 200g (材料・未熟果ゴーヤ160g、りんご酢60cc、レモン汁大さじ2、砂糖100g)

○レッドゴーヤジャム 160g (材料・熟果ゴーヤ80g、りんご酢カップ1/2、レモン汁大さじ1、砂糖70g)

# ワイルドハーブを 楽しむ ③

嵩西 洋子

## ヤブカンゾウ

ヤブカンゾウは中国を原産とし日本全土で栽培されているユリ科、キスゲ属の多年生植物です。若芽や花、蕾な



色鮮やかなパンソーサラダ

## 色鮮やか花サラダ

どを薬用または食用にします。これによく似た本州から南西諸島にかけて栽培される



けて蒸します。蒸す時間は沸騰して三分程度で火を止めます。早めに冷水につけて粗熱

をとり軽く水気を切ります。

さて、下処理ができたところで、旬のカツオやチコリー（キクニガナ）花などをミックスしたごま風味のサラダをご紹介します。カツオは食べやすくサイコロ状に切り

「クワンソウ」と呼ばれるノカンゾウ（ユリ科、ワスレグサ属）があり、同様な使い方

ゆでて干した花には鉄分が多く花や根元部分を食することで精神安定作用があり、不眠症によいと沖繩でも伝承されています。ヤブカンゾウの花は一日花ですが、五、六個の蕾をつけて六月から七月まで開花します。

花はクセがなくサラダでもおいしいですが、今回は蒸して利用します。花の持つアントシアニンは酸を加えると色をつややかにすることができ

醤油とレモン汁で下味をつけます。モウイはおろし金でひきます。パプリカ、玉葱、ゴーヤーは薄くスライスします。アボガドとパインは食べやすい大きさに切りま

エディブルフラワー（食用花）は彩りを添えると共に、ほろ苦さや酸味など味にアクセントをつけてくれます。ヤブカンゾウ、ノカンゾウの花を沖繩では「パンソー」と呼

び、古くから味噌汁などに使われていたようです。  
（石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者）  
（第二、第四金曜日掲載）

パンソーサラダ 材料4人分 生カツオ300g、ヤブカンゾウ花20輪、チコリー花カップ1、モウイ50g、ゴーヤー50g、パイン50g、玉葱30g、レタス30g、アボガド1個、スイートパプリカ赤、黄色合せて1個分、ショウガ1片、カツオの調味料（レモン汁大さじ1、醤油大さじ1）ドレッシング（レモン汁大さじ2、醤油大さじ2、ゴマ油大さじ1、白すりゴマ大さじ1）

# ワイルドハーブを 楽しむ

嵩西 洋子

④



ヒハツモドキ



ピパーチクレメ

## ヒハツモドキ

南アジアを原産とするコシヨウ科つる性植物のヒハツモドキは、八重山地方では古くから薬用または食用として民家の周りで栽培されていまます。語源からなまったのでしようかヒハツモドキのことを

## 独特な香りと辛味

島ではピパーチ、ピパーツなどと呼んでいます。独特な香りと実には辛味があり、若葉

と刻んだショウガ二枚を入れて十分放置した後、ハーブ類を取り除きます。ゼリーを少

量は炊き込みご飯などの香味付けに用いられています。辛味成分であるペペリンは種子にあり、果肉や外皮には甘味と香味成分があります。今回は果肉の美しい色を生かしたデザートゼリーを紹介します。完熟した実を洗い、五倍程度の水にしばらく浸して、粗い目のザルを用いへらで押しつぶすようにして果肉と種をはずします。

種についた果皮を洗い流すと白コシヨウになります。ゼリーを作るにはこのジュースを使います。ジュースに砂糖を溶かし沸騰寸前まで温め、火を止めます。そこへハーブ

をつぶしてフライパンでローストします。

赤いピパーチをふりかけたスパイシーな「ピパーチクレメ」を作ってみましょう。作り方はクリームチーズに粗刻みしたピパーチシード(種)と砂糖を加えてふんわりと泡だて器で混ぜます。生クリームも砂糖を加えてホイップし、それぞれを一つにまとめ軽く混ぜ綿に包んで五時間冷やします。クレメにシード・パウダーをふりがけ、ゼリーには清涼感のあるベルガモットをトッピングします。見た目はすごく辛そうですが意外と相性がぴったりです。

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)

(第二、第四金曜日掲載)

量の水でふやかして煮汁に混ぜてゼリー型に流し固めます。次に赤いコシヨウの加工は蒸してさらに水を加えて五日程度発酵させて作りますが、ここでは蒸したものを

「ピパーチクレメ」(ラムカン3個分) 生クリーム100cc・三温糖小さじ2、クリームチーズ100g・三温糖小さじ2、ピパーチシード適宜、トッピング用にピスタチオ15個、ピパーチシード、ベルガモットの花適宜。

「ピパーチゼリー」(ゼリー器3個分) ピパーチジュース250cc、三温糖大さじ1、レモンパーペナ、ローズマリー適宜、生ショウガの縦の薄切りを2枚、ゼラチン5g

# ワイルドハーブを



嵩西 洋子

楽しむ

⑤



スベリヒユ

—jouba—

野生化するインド原産のスベリヒユは、野菜の少ない夏場に野菜代用に食されるほか、毒虫刺されかゆみや日焼けした皮膚の炎症を治めるなど、その時期にあった大切な

## スベリヒユ



スベリヒユのみそ風味サラダ

# 皮膚の炎症治める

ハーブです。

一年生であるスベリヒユは春に発芽し夏の終わりごろま

るところからはじめますが、葉がついた柔らかな部分と茎の硬い部分に分けます。鍋に

ぐらぐらと湯を沸かし、塩一つまみを入れ茎の硬い部分から先にゆでます。途中硬さをみて柔らかな部分を入れてゆでます。加減はスパゲティの芯が少々残ったアルデンテほどがよいです。ゆでた物は鍋か

で盛んな成長を繰り返します。スベリヒユはゆでると、きれいな赤紫色に変わり、少しのぬめりとびりっとした酸味があります。ところによつては調理法も違うと思います。が与那国では、ゆでたものを酢みそあえにするか花カツオとしょうゆをかけるなどシンプルな方法で頂きます。

今回はみそ風味仕立てのサラダをご紹介します。材料の中に園芸種と同じスベリヒユ科のポーチュラカを使います。ポーチュラカとは花スベリヒユのことで農薬を使わずに栽培したものをエディブルフラワー（食用花）にします。作り方はスベリヒユをゆで

はるさを皿にしぎ、みそあえしたスベリヒユを盛り、ポーチュラカの花をちりばめました。酸味が利いてさっぱりしたのですが、スベリヒユの過剰摂取は下痢を起こす場合もありますので量は控えめのほうがよいでしょう。

（石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者）  
第二、第四金曜日掲載

「スベリヒユのみそ風味サラダ」材料5人分）スベリヒユ200g、ポーチュラカの花カップ1/2、乾燥はるさめ25g、ゆでた島だこ50g、プチトマトカップ1、みそだれ（白みそ大さじ2、砂糖大さじ2、粒マスタード小さじ2、シークワサー絞り汁大さじ3、ショウガみじん切り大さじ1、細かく砕いたピーナッツ大さじ2、ケッパー大さじ1程度）、スベリヒユをゆでる塩一つまみ。

ハイビスカス



# ワイルドハーブを楽しむ

嵩西 洋子



(6)

アカバナのみちくさ揚げ

## ハイビスカス

ハイビスカスの仲間にはたくさん種類があり、中でも古くから沖縄で栽培されてきたのがブッソウゲやフウリンブッソウゲで、これらのことを一般に「アカバナ」と呼んでいます。アカバナは、花や若葉をサラダで利用することができます。たっぷりのアカバナの生シヤムやアカバナ寒天サラダなど、すてきなものが作れるのも沖縄ならではのせい입니다。

花を利用するには午前中で行うようにしてください。今回はアカバナを寒天で固めて揚げます。アカバナの利用法は、花のガクと長く伸びた花柱を取り除き、さつと水洗いしザルにとります。適当に粗刻みをしてボウルに入れ、レモン汁をかけて軽く手でもんでおきます。フレーク寒天を水でもどして絞ります。仕上りの花色に

## 花や若葉をサラダで利用

左右されますので鍋はステンレスを使用します。

鍋にアカバナと寒天、塩、水を加えてひと煮たちさせ火を止めます。ステンンの流し箱か広めの皿に薄く五ミリ程度に広げ、粗熱がとれて冷蔵庫で冷やし固めます。ウコンは横に薄くスライスして縦と横に細かく切ります。ニンジンも沖細で言う「しりしり」状にしますがおろし金ではできるだけ細かいものを使い揚げ時間を短くします。

揚げ衣は卵を溶きほぐしたものに小麦粉と塩をいれ豆乳で硬めに練り、最後に酢で加減して仕上げます。これにニンジン混ぜます。ピパーツの葉に指定分量外の粉を表面につけます。方法はピパーツ葉を洗った後に水気をふき湿った状態のものを、大きめの袋に粉と葉を入れて上下にふるると薄くつけられます。

ニンジン衣をピパーツの葉の裏と、表半分は薄くつけます。アカバナ寒天を大きじりくらい大きさにスプーンで取り、衣をつけない部分におき上下合わせ、表にウコンをつけます。揚げ油を中温にしてアカバナのついていない葉の裏の部分から揚げ、表は軽く焼いて取り出します。もうみ酢かシークワーサーをたっぷりふりかけていただきます。

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)

(第2、第4金曜日掲載)

アカバナのみちくさ揚げ (30個分) アカバナ寒天 (ハイビスカスの花100輪、フレーク寒天5g、レモン汁大さじ1、塩小さじ1/2、水80cc)、薄力粉カップ2、卵2個、豆乳120cc、穀物酢大さじ1、塩小さじ1、ニンジン130g、生の秋ウコン35g、ピパーツ(ヒハツモドキ)の葉30枚、ハイビスカス若葉の代用もよいです。揚げ油適宜。

# ワイルドハーブを楽しむ

嵩西 洋子



ピリ辛カボチャソテー

## ハナシヨウガ

サンダルウッド(白檀)のような香りがするハナシヨウガ。別名「シャンブーシンジャー」や「白ウゴン」と呼ばれるほか、八重山地方では野生化したハナシヨウガの根をイノシシが好んで食べたことから「ウムザヌウッキン」とも呼ばれます。

ハナシヨウガは秋に根茎から花序を出します。先端部分に小苞を重ね、中にたっぷりと香りの水を含みます。搾り出した水は、多少ぬめりがあり天然化粧水として使うことができます。

新鮮なものを清潔な容器に取りためて冷蔵保存も可能です。使用においては、あらかじめパッチテストを行い、あくまでも自己責任のもとで行うこととします。さて、今回も食への簡単レシピ

## 新鮮な根茎を薬味に

ご紹介いたします。はじめに根茎を利用するウゴンの場合、開花を終え、茎部分が枯れてから掘り出します。掘りたての新鮮なものは柔らかく、すり下ろしやせん切りして薬味に、薄くスライスしてピクルスなど、ほろ苦さと香りで旬を楽しませてくれます。

「ピリ辛カボチャソテー」はハナシヨウガのほろ苦さをカボチャの甘味でうまくカバーし、ゴマとの相性もぴったりです。それではレシピに入ります。

ハナシヨウガの皮を包丁でこそぎせん切りをします。カボチャは中の柔らかな部分は外し、固めの部分を柏子切りにします。パイーチの葉は横にせん切りし、赤い実は横にスライスします。オイルを熱したフライパンに先にカボチャから入れ、両面に焦げ目を軽くつけます。そのまま強火でハナシヨウガとパイーチの実、ゴマを加えこんがりとし、途中りんご酢をかけます。パイーチ葉、ちりめんを最後に加え、塩と昆布だしで味を調べて仕上げます。ハナシヨウガとパイーチのスパイスの相性は絶妙です。

八重山でウムザヌウッキンは、肝機能を丈夫にする助けをしてくれると信じ乾燥した根をお茶にして飲みます。(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者) (第2、第4金曜日掲載)



ハナシヨウガ

◎ピリ辛カボチャソテー (材料 3人分) カボチャ200g、白ウゴン50g、乾燥ちりめん大さじ2、パイーチリーフ(ヒハツモドキの若葉)6枚、パイーチシード(ヒハツモドキの赤い実)3個、炒りゴマ白大さじ1、りんご酢大さじ1、オリーブ油、粉末昆布だし、塩 各適宜。



# ワイルドハーブを楽しむ (8)

嵩西 洋子



ハママーチ・クレープ

## リュウキュウヨモギ

リュウキュウヨモギのことを沖縄では「ハママーチ」と呼び、羽状複葉の深い切れ込みの葉は糸状で、松の葉によく似ています。夏から秋にかけて開花し、目立たない小さな花を密生させて咲きます。花が咲き終わるとその花茎は若葉をたくさん芽吹かせて緑の茎へと変わります。葉をつけた枝の先端を摘むと再び花序をつけて開花し、開花後の花茎は、長枝に変わりやがて太い幹へと成長していきます。

多年生であるリュウキュウヨモギは夏から秋にかけて何度かそれを繰り返して、こんもりと松のような枝葉を重ねていきます。葉や茎は害虫を寄せ付けない忌避効果があり、花壇のコンパニオンプランツとして、また茎葉を敷き草などにする丈夫な植物に育ちます。

リュウキュウヨモギ



## 若葉や蕾はサラダに

若葉と緑の蕾はサラダやスープ、フエンネル(ウイキョウ)と同じように魚料理にも向きま。今回は簡単なレシビで朝食やおやつに向く「ハママーチ・クレープ」を紹介しま。

クレープには栄養バランスのよい「いりこの味噌ゴマ」を作ります。多めに作りおきして、おかずの一品に加えてはいかがでしょう。それではレシビに入ります。フライパンにオイルとゴマを入れ中火で炒めます。火を弱め、残りの材料すべてを鍋に入れます。へラでかたまりがないように混ぜ、味噌の色があめ色になると火を止めます。

粗熱を飛ばし清潔な瓶に詰めて出来上がりです。次は「ハママーチ・クレープ」です。ボールに卵を溶き、小麦粉とタピオカ、牛乳を入れ軽く混ぜます。納豆を練って加え、りんご酢を入れます。水で衣をゆるめに調整します。最後にリュウキュウヨモギを茎から蕾と葉をしごき、細かく刻んで加えます。フライパンを熱しオイルをしいて薄めに衣を流し入れて両面ふんわりと焼きます。焼き端にいりこ味噌ゴマをのせて巻くと出来上がりです。(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者) (第2、第4金曜日掲載)

いりこの味噌ゴマ (ジャム瓶150㏄の2本分) 材料・米みそ150㏄、ドライいりこ(柔らかい乾燥いりこ)100㏄、炒り白ゴマ大さじ3、りんご酢大さじ2、みりん大さじ1、皮ごとシークワサージャム大さじ1、紅花油大さじ2、水カップ1/2

ハママーチ・クレープ(2人分) 材料・小麦粉カップ1、タピオカ粉大さじ2、リュウキュウヨモギ(ハママーチ)の若葉と蕾50㏄、卵1個、納豆1パック、りんご酢大さじ1、牛乳カップ1、水適宜、紅花油適宜。

# ワイルドハーブを 楽しむ

嵩西 洋子



長命草のサモサ

## ポタンボウフウ

海岸の絶壁にたくましく青々と育つポタンボウフウ。比較的乾燥に強く、ガーデンにあるとほかの植物を風から保護します。沖縄でポタンボウフウの別名はチヨウメイグサ「長命草」と呼び、方言名は地域によって異なります。

与那国島の方言名は「ゲンナ」で、茎や葉を軟らかく煮たもののみそや唐辛子などであえた「ゲンナノス」というのがあります。長命草は八重山全域で祭りの供物としてささげ、また命の誕生や生年祝いにも長寿を授かるものと信じ、食べる風習が今もあります。今回は長命草の青汁をたっぷり使ったサモサをご紹介します。はじめに生地を作ります。長命草の葉と茎を用い、水を足してミキサーでジュースを作ります。こさずに粉に混ぜて練ります。この場合二〜三回に分けて硬さを調整しながら耳たぶの柔らかさほどに練ります。練ったものを一つにまとめ、内側に薄くオイルを塗った

## 八重山では祭りの供物

ビニール袋に入れて密閉し、常温で扱います。次に具を作ります。ひたひたの水で長命草を柔らかくなるまでボイルし、煮汁を煮含ませて細かく刻みます。ジャガイモは皮をむき、煮汁が出ない程度の水で煮て、熱いうちにマッシュします。タマネギはみじん切りに、油を熱したフライパンでいため、ひき肉を加えてさらにいため、塩で味を調えます。別の容器にウコンをすり下ろします。アーモンドは粗刻みにします。マッシュポテトにこれらの材料をミックスして具の出来上がりです。

その間に生地が膨らんでいるはずですが、台の上に分量外のうち粉をふり、生地を五つに分け、棒状にまとめます。五百円玉程度に横にカットし、ギョーザの皮のようにのし棒を使って薄くのばします。次にソースを作ります。ソースはできた具を分けて使います。クロックにソースの材料すべてを入れてつぶし、ペースト状にします。揚げ湯を熱します。薄くのぼした皮に卵の半分ほどの具を包みます。中の具が飛び出さないように水をつけてしっかり止め、好みの形にします。高温で表面がカリッと香ばしく揚がるとおいしいサモサです。熱いうちにソースでいただきます。(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者) (第2、第4金曜日掲載)

ポタンボウフウ (長命草)



グンナ・サモサ 材料 (20個分) 強力粉150g、長命草35g、水100cc、分量外の粉適宜、具 (ジャガイモ400g、ボイル長命草100g、タマネギ200g、若鶏の胸ひき肉120g、生ウコン30g、アーモンド30g、ハーブソルトまたは塩小さじ2) 揚げ油適宜、ソース (完熟練りピパーチ大さじ1、ハーブビネガーまたはりんご酢大さじ2、ケチャップ大さじ2、ミックスした具大さじ2、水適宜)

# ワイルドハーブを<sup>10</sup>楽しむ

嵩西 洋子



ローゼルスパイスティー

## ローゼル

夏に定植されたローゼルは短日植物であるため、日没が早くなつた十月ごろから開花が始まり、今は収穫を迎えています。ローゼルはオクラによく似た植物で、やや深みのあるきれいな赤い色の茎と葉の付け根の葉液に、花を咲かせた後、茎と同じ色の果実をつけま

す。ローゼルの品種にはいくつかあり、沖縄でよく見られるのが、緑の葉をつけ果実が大きい一年草のものを「ハイビスカス・サブダリファ」、また葉が赤く実が小さくて多年化しているものを「ハイビスカス・アケール」と区別して呼び、どちらも食用にできます。

ローゼルはカルシウム含量の高い果物として知られており、また有機クエン酸などを多く含むことから疲労回復によく、見た目も美しいハーブティーとしての定評があります。古くから楽しめる「赤いおとそ」は泡盛と氷砂糖に漬け

## ハーブティーとして定評

たもので、今がちょうど仕込みどきです。

赤い苞とガク部分だけを2日程度干した後、泡盛5、果実3、氷砂糖2の割合で漬け込みます。漬け込んだものは色あせぬよう光を避けて暗い場所におき、常温で管理します。今回はスパイスを効かせたローゼルティーをご紹介します。作り方はジャムを作る要領で行います。苞とガク部分はずして洗いますが、細かい毛が付いていますので、ふきんを洗うように軽くもみ洗いをして落とします。

水を切り砂糖をまぶし15分置きます。スパイス類はフライパンで乾煎（からい）りしミルサーでパウダー状にします。煮込み鍋は鉄やアルミ鍋では色が黒ずみますので、ステンレス製の鍋を用います。さて、砂糖をまぶしたローゼルからどろりとジュースが出てきたところで、ワインをふりかけふたをして、弱火で5分柔らかく蒸し煮をします。

ふたを取りシユウガ、スパイス類を加えて強火にします。木ペラを使い焦がさないように混ぜながら水分を飛ばします。10分ほど煮るとふんわり程よいペーストが出来上がります。瓶に詰めて冷蔵庫で1年は保存できますが、開栓後は10日をめに使いきります。これからの寒い季節にティーカップにスパーン一つをホットティーで、美容と健康にお勧めです。

（石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者）

（第2、第4金曜日掲載）

ローゼル



ローゼル・スパイスティー（材料・18㍓瓶2本分）ローゼル600㍓（種子ごと）、グラニュー糖250㍓、白ワイン大さじ1、おろしシユウガ小さじ1、ドライスパイスミックス大さじ1（コリアンダーシード、フェネルシード、ピパーチシードをそれぞれ同量程度）

コウシンバラ (野バラ)



中国系のバラであるコウシンバラ、別名オールド・ブラッシュは、沖縄で広く、一般に野バラと呼びます。野バラのことを八重山で古くは「トシーメー」や「トーヌメー」など、中国ものであることを意味して呼ばれていました。八重山では栽培種である野バラのほか、原野で自生するヤエヤマノイバラやテリハノイバラ（リュウキュウノイバラ）などがあり、香りがよい花弁をサラダに利用することができます。

バラの花弁には優れた取れん作用のほか、消化器系の炎症に効果的だとか、とかくバラは華やかで料理にしても、美容にしても楽しいものです。今回はローズワインと野バラがほほ笑む「畑のエンジェルサラダ」を作ってみましょう。

## ワイルドハーブを<sup>①</sup>楽しむ

嵩西 洋子

### コウシンバラ



サラダ「畑のエンジェル」

## 香りよい花弁はサラダに

ローズワインは白ワインにローズマリーとバラの花弁をさっくり混ぜて、瓶のキャップをしっかり閉めて常温で一日おきます。二日目の中のものを取り出し、冷やして早めにいただきます。

次にサラダはハーブを食べやすい大きさに手でちぎります。イチゴは大粒ならスプーンで四分分に分けます。パインはサラダに合わせるにカットします。ドレッシングはあらかじめローズヒップとローズルをシロップ漬けしたものを使いますが、ローズルは五等分くらい刻みローズヒップと似合う大きさにします。

玉ネギはすりおろします。ピパーチシードは包丁で刻みます。ローズピネガーはりんご酢とワインピネガーの分量をミックスしたピネガーの中にバラの花弁を十日程度浸して抽出したものです。食べやすい大きさにしたハーブ類にドレッシングを合わせて皿に盛ります。ローズルの赤いサルサソースが味を引き締めます。

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)

(第2、第4金曜日掲載)

ローズワイン (材料・720ml、1本分) 野バラの花弁20輪分、ローズマリーの枝10本

サラダ「畑のエンジェル」(材料・3人分) イチゴ10粒、カットパイン2切れ、ハチミツ漬けしたもの(ローズル5個、ローズヒップ大さじ1)、レタス2枚、ハーブ類(野バラの花弁5輪分、黄色のバラ3輪分の花弁、ロケット、フェンネル、リュウキュウヨモギなど各2枝、カラミンツの花、パイナップルセージの花など、合せて大さじ1) ドレッシング(EXオリーブオイル大さじ1、ローズピネガー大さじ1、玉ネギのすりおろし小さじ2、ヒハツモドキの実大さじ1)

# ワイルドハーブを楽しむ<sup>12</sup>

嵩西 洋子



クワのシフォンケーキ

クワ

台風でほとんどの木々の緑葉がおちて、真っ先に芽吹くのがクワ。クワは芽吹くと同時に実がつきまします。そして、台風で葉をすっかり落とした年ほど、実のつきがよくなります。八重山ではクワのことを一般に「ナネズ」と呼びます。

在来の品種はいくつかあり、果肉が柔らかく甘味が強いタイプを「ミズナネズ」、それに比べて果肉がやや硬く酸味が強いものを「イシナネズ」と呼んでいます。今回は秋にジャム加工した実と生の若葉を用いて、甘さ控えめのシフォンケーキを焼いてみました。う。それではレシピを紹介しします。はじめに粉をふるいにかけて置きます。クワの葉をせん切りにして牛乳を注ぎ入れミキサーにか

## 品種で味などに違い

け、こし器でこします。卵黄と卵白を分けます。ハンドミキサーを使い卵白を泡立て、砂糖を三回に分けて入れメレンゲを作ります。メレンゲはボウルを逆さにしても落ちない程度までしっかり泡立ちます。次にミキサーを洗わず別ボウルで卵黄を白くもったりするまでまわします。卵黄を練ったボウルの中にオイルを入れてまわし、クワジュースも加えてまわします。さらに薄力粉を再びふるいにかけてながら入れ、ゴムペラで混ぜまします。これにメレンゲを混ぜましますが、はじめは三分の一程度混ぜま徐々に残りを加えていきます。ここでオーブンを一八〇度に余熱を入れておきます。生地を型に流しいれ平らにします。台にやさしく落とし気泡を抜き、一八〇度で三十五分焼きます。焼き上げたものは逆さにして、半日おきまします。

ヨーグルトはコーヒーフilterターを使い、乳清水を抜き、スプーンで固まりを解いて冷やします。寒天を煮溶かしジャムを加えます。固まりかけたものをケーキにのせ冷やします。ケーキを分けてヨーグルトとフルーツ、ミントの葉などをトッピングに飾りつけていただきます。

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)  
(第2、第4金曜日掲載)



クワのシフォンケーキ (材料・直径21cmのシフォン型1台分) 薄力粉130g、グラニュー糖90g、EXオリーブオイル80cc、卵7個、クワの葉20g、牛乳150cc。甘さ控えめクワの実ジャム100g、寒天3g、水200cc、プレーンヨーグルト500g、イチゴ5個、バナナ3本、ミントの葉、ローズマリーの花適宜、カトレアシユガー大さじ1。

# ワイルドハーブを楽しむ

嵩西 洋子

⑬



ムクゲスープ

## ムクゲ

ムクゲのほか、アオイ科の仲間であるローゼルやハイビスカス、ハマボウ、アオイ、フヨウなどの花は、エディブルフラワー（食用花）に利用することができます。花は一日花ですが、収穫するにはできるだけ午前の花がよく、花びらをフレッシュまたはドライにして利用します。

ドライする場合は室内で日光の当たらない場所で一日か二日程度乾かし冷蔵保存してください。花びらはハーブティーに用いるほか、体を温めるスープやスパイスティーのブレンドに加えるなどの利用法があります。

今回はスパイシーでさっぱりとしたスープをご紹介します。スパイスの材料は手間がかかり大変なものですが、それだけに味は格別

## スパイスでさっぱり味に

なものです。身近な材料でチャレンジしてみましよう。ゲットウやピパーチ、コリアンダー、フェンネル、ローゼルなどのシード（実）を利用します。ゲットウは熟果した黒い種子を取り出します。コリアンダー、フェンネル（ウイキョウ）は外皮を取り除き乾燥します。ローゼルは外の赤いガクをはずし、硬いサクガから中の種子を取り出します。ピパーチは摘み取った実を三日程度追熟させ、さらに一週間ほど水に漬けて放置した後、果肉をはずします。マートルの葉とローゼルの果肉、有機栽培したレモンの皮はパリパリのドライにします。

それぞれを個別にローストしてミルサーにかけ、粉状にします。粉状にしたものはしっかりと密閉びんに入れ冷蔵庫で保管します。スパイスの加工ができたところでスープを作ります。

沸騰した湯に分量のスパイスを入れて二分煮込みます。いったん綿布でこし鍋に戻します。ムクゲのガクをはずし花びらだけを三分煮込み、ハーブソルトで味をととのえて火を止めます。辛味やレモンの苦味は、香ばしくいったコリアンダーやローゼルがまろやかに包みます。スパイスがあるとこんなに簡単なレシピでおいしいスープができるのです。

ムクゲ



ムクゲスープ（2カップ分）  
ゲットウ、ピパーチ（ヒハツモドキ）、コリアンダー、フェンネル（ウイキョウ）、ローゼル、それぞれのいったシード（種子）各小さじ2杯分。ローゼルガク部分、マートル葉、レモンの皮、のパウダー各小さじ2杯分。ハーブソルト小さじ1、水400cc。ムクゲの花12輪。

リュウキュウコスミレ



沖縄で自生するスミレの仲間では、リュウキュウコスミレのほかヤエヤマスミレなどいくつかの種類があります。花色は白色から淡い紫、濃い紫など葉の形も多少異なりますが、長い花茎に小さくつけた巨（きよ）を出して愛らしく咲く姿はどれも同じです。

小型が特徴の一つであるリュウキュウコスミレは、石垣のすき間などでは実に小型で育ちます。しかし肥えた畑ではロゼット状に株を広げ、葉の枚数は多く肉厚で野菜のように育ちます。鑑賞もよいですが、クセも無いので食用として栽培する人もお勧めです。

古くからスミレの花と葉のシロップ漬けにしたものは、のどの炎症やせき止め、不眠症などに用い

## ワイルドハーブを楽しむ (11)

嵩西 洋子



スミレの七草粥

### 食用として栽培をお勧め

することは知られていません。今回は春一番ということもあり、スミレのほか身近に芽吹いたエネルギーたっぷりの草を摘んで七草粥を作ってみましょう。

スミレやツボクサ、コタバコ、菜の花。スミレ色の紅イモ、菜の花色のカボチャなど根菜も使い体を温めます。またほろ苦い野草も甘味のある根菜を加えることで食べやすくなります。

レシピをご紹介します。土鍋を使って炊きますので先に米をあらいい、三十分程米を浸します。ニンジン、カボチャ、紅イモは一センチよりやや小さな、さいの目に刻み、入れます。スミレ、タバコ、ツボクサの葉柄は、繊維が硬いので処理し、食べやすい長さに手でちぎります。

菜の花とスミレの花は、最後にいきのよいのを散らすので水につけておきます。弱火でゆっくり三十分から五十分程度煮ます。途中吹きこぼれぬよう火加減やふたをずらすなど、底から何度か混ぜながら煮ていきます。

火を止める二分前にスミレなどの葉を散らして塩で味をみまます。食べる直前に水をきったスミレの花と菜の花をちりばめて、ふんわりとしゃもじでひとまわしをして器に盛ります。

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)

(第2、第4金曜日掲載)

スミレの七草粥 (材料・5人分) 米1合、水7合、カボチャ80g、ニンジン80g、紅イモ80g、スミレの葉、ツボクサ、コタバコ各一握り、スミレの花カップ1/2、菜の花カップ1、塩適宜

# ⑮ ワイルドハーブを楽しむ

Y 嵩西 洋子



春タンポポの香り炒め

## セイヨウタンポポ

ヨーロッパ原産キク科の多年草で、古くから薬草または食用にします。別名のダンディライオンとは、葉の形がライオンの歯に似ているところから由来します。

花序の基部に密集してつくものを総苞と呼びますが、セイヨウタンポポと日本在来タンポポとの違いは、その総苞が反り返っているところと区別されます。

地際からロゼット状につける葉は、夏の日照りには平たく、春には新芽も多く出し、こんもりと丸みのある株に茂ります。

葉にはカロチノイド、カリウム、鉄などのミネラル、ビタミンA、B、C、Dを豊富に含み、葉

## 知られる薬効の高さ

効も高いことが知られています。咲き始めの花は花弁をはずしてサラダに。またワインにつけてハーブワインとして用います。葉はサラダのほか炒めものやおひたしなどに。根はローストしてタンポポコーヒーにするほか、炒めてもおいしいです。薬用にするのは二年目からの根がよいようで、また料理に用いる葉の収穫にしてもこれくらいだとしっかり使えます。

今回は、若葉と根を用いたレシピでご紹介します。タンポポの根は香ばしさを残すため、できるだけ皮をこそげ落とさずに使います。繊維と平行にタンポポの根、ニンジン、赤ピーマンは細切りにし、それらを油を熱したフライパンに入れ、強火で炒めます。さらにヒジキと太白ちりめんを加えて炒めまします。水気を絞った麩を食べやすい大きさにちぎり加えます。しょうゆを鍋の端から回しかけハーブソルトで味を調えます。ふたをして弱火で煮ふくませます。

ニンジンが煮えたのを確かめて再び強火にして葉を加えて炒めまします。ほろ苦さは島豆腐などもよく合います。

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)

(第2、第4金曜日掲載)

セイヨウタンポポ



春タンポポの香り炒め (材料・5人分) タンポポの根150g、タンポポの葉100g、棒状の麩小2本(34g)、もどしヒジキ50g、ニンジン1/2個、赤ピーマン1個、太白ちりめん40g、オリーブオイル大さじ2、しょうゆ大さじ1、ハーブソルト適宜。



# ワイルドハーブを楽しむ

嵩西 洋子

(16)



アザミのキャンディユパスタとフリッター

## イリオモテアザミ

八重山の海岸近くでみられるキク科の多年草。頭状花は紫色で春から初夏にかけて開花します。葉はやや肉厚で深い切れ込みがあり、葉の先端には鋭いトゲがあります。根茎は太くゴボウのようになります。

この根を古くから食用にしたこともあり、別名ハマゴボウとも呼ばれます。開花前の若い株の根は、みずみずしくて甘く、生でも食することができます。ほか若い莖や葉の利用もできますが、葉を用いるには葉身と葉柄を分けて処理しなければなりません。

そのままでもよいのですが、トゲはやはり茹でてでも刺さりますの

## 甘くみずみずしい根

でフライしたほうがよさそうです。もちろんアクも味のうち、うまみを出すものですから捨てずに使います。それではレシピをご紹介します。

カジキの干物を香ばしくコンロの火であぶり、細かく裂きます。フライパンに白ワインと酢を入れ、カジキの干物をふんわりと蒸し煮にします。アザミの葉は中の芯(葉柄部分)を外して別鍋に水でやわらかくなるまで煮ます。水ははじめからたっぷり入れるのではなく、途中で足していくほうがよく、最後に煮汁が残らない程度にします。

パスタは塩を入れたたっぷりのお湯で、好みの加減で茹でます。根を薄くせん切りします。カジキのワイン蒸しにオリーブオイルを入れ、刻んだ根と茹でた葉柄をいためます。刻んだトマトとパスタを加えて仕上げます。花は先端部分を刻んで用います。チャービルも刻んでパスタに散らします。葉のフリッターは、適度な水で衣を溶き、細かくした干物を混ぜます。葉の両面に衣を付け中温で揚げます。ハーブビネガーをふりかけてさっぱりにします。

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)

(第2、第4金曜日掲載)



イリオモテアザミ

アザミのキャンディユパスタとフリッター (材料・5人分) イリオモテアザミの若葉60g、根100g、葉柄部分120g、花2個分、カジキの干物1枚(30g)、カジキの干物フレック大さじ2、トマト150g、チャービル2枝、スパゲティ150g、白ワインカップ1/3、米酢大さじ1、ゆで塩小さじ2、揚げ衣(コーンスターチ大さじ1、小麦粉大さじ2)、揚げ油適宜、ハーブビネガー大さじ2。

# ワイルドハーブを楽しむ

嵩西 洋子

(17)



メカジキのカルパッチョ与那国風

## ウイキョウ

ヨーロッパ原産、せり科の多年草。別名トウルーフエンネル。沖縄方言でウイチヨイまたはイーチヨイバー。与那国島ではツァリサグナなど、呼称は地域によって異なります。糸状の柔らかな葉に独特な香りを持ち、春から夏にかけて黄色いパラソル状の花を咲かせます。

主に魚料理に用いることが多く、葉や茎をサラダやスープなど、種子はパンやケーキ、ピクルスなどの香りづけにします。

沖縄では種子や根を泡盛につけて健胃剤、去痰薬として用います。種子を含むウイキョウ油の主

## 種子にダイエット効果

成分であるアネトールが、脂肪分を分解することなどからダイエットハーブとしても知られています。ティーには、おもにシード(種子)を用い、香りと甘みがあります。与那国島の「ツァリ」とは臭いを意味します。とかく、せり科の仲間には特異なニオイがありコリアンダー(本島・クーシバー)もその代表格です。

今回は島のハーブで、メカジキのカルパッチョをご紹介します。メカジキはできるだけ薄く切り、皿に切り身をひろげます。塩とピパーツ、レモン汁をかけます。ポタンボウフウはせん切り、タマネギは薄くスライスします。これらを切り身の上に重ね、オイルをかけます。ラップをして冷蔵庫で30分冷やします。スライストマトを皿に並べ、マリネしたカジキに食べやすくちぎったハーブ類をそえます。ドレッシングの材料すべてをミックスして、上からまわしかけます。

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)

(次回から第2、第4木曜日掲載)



ウイキョウ

メカジキのカルパッチョ与那国風 (材料3人分) メカジキ200g、ハーブ類(ウイキョウ葉50g、コリアンダー50g、ポタンボウフウ50g、ナスたちウム<キンレンカ>30g)、トマト200g、紫タマネギ30g(1/4個)、ピパーツ(ヒハツモドキ種子)粗引き適量、塩小さじ1、シークワサー汁大さじ1(レモン代用)、オリーブオイル大さじ1、ドレッシング(EXオリーブオイル大さじ1、粒マスタード大さじ1、しょう油大さじ1、シークワサー汁大さじ1(レモン代用))

# ワイルドハーブを楽しむ

嵩西 洋子

⑱



島豚の香草ポトフ (材料5人分) 豚足デビチ800g、豚骨付きばら肉500g、フローレンスフェンネル3玉、ニンジン250g(1本)、タマネギ380g(小2玉)、ピーチ熟果5本、コリアンダー50g、ローレル2枚、塩適量。

## コリアンダー

### 生葉の利用多く

セリ科の一年草。全草に特異な芳香があり、生葉を食するには好き嫌いがはっきりします。別名カメムシソウと呼ばれることは香りをたとえたことからです。シード(実)は葉と異なり、つぶすとかんきつ系の香りがします。葉の搾り汁は片頭痛を鎮め、腫れ物には種のせんじ液で湿布することが伝えられています。

沖縄ではシードより生葉の利用が多く、与那国では野菜同様に刺し身にあえ好んで食します。シードの利用はピク



コリアンダー

ルスなど、特にカレーに欠かせないスパイスで、ターメリック(ウコン)やクミンなどどひいて用います。それではレシピを紹介しましょう。

島豚と野菜のうまみが効いた煮込み汁です。足デビチと豚骨付きばら肉(ソーキ骨)は切られた市販のものを使用します。デビチと骨付きばら肉はたっぷりの水で煮てアクをごまめに取り除きます。フエンネルとタマネギは縦一割りにします。ピーチは薄く切り、ニンジンは斜横五分分にします。刻んだ菜とローレル、下味の薄塩柔らかになるまで煮込みます。仕上げに塩で味を調整。コリアンダーを食べよいやさにして加え、火をとめます。ピーチの辛味が効いたすっきりスープの出来上がりです。

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)

(第2、第4木曜日掲載)

# ワイルドハーブを楽しむ

嵩西 洋子

19



ドクダミルーツ(地下茎)の包み焼き  
(材料・20個分)皮20枚分(強力粉60g、熱湯45cc)打ち粉、手粉分量外(強力粉)  
ドクダミルーツ(地下茎)30g、ドクダミ  
葉15g、うすあげ48g、にんにく1片、エ  
ノキ70g、マジョラム2枝、上新粉大さじ  
2、卵1個、ピパーチ小さじ1/2、ナツ  
メグ小さじ1/2、塩小さじ1/2、ひま  
わりの花びら40枚、オリーブオイル適量。

## ドクダミ

生葉の成分には抗菌作用が優れていることも知られるドクダミ。かつてはおどきの治療薬などに用いていました。地下茎が非常に繁殖旺盛な宿根草。一度植えたら取り除くのに容易でないこともご存じでしょうか。今回はこうした元気な地下茎を活用したレシピをご紹介します。強烈なおいも加熱することでまろやかな香りになります。地下茎は軟白野菜として、いためものやピリ辛の白菜漬物などに向きます。

はじめに掘り出した地下茎の汚れを落とし、包みやすく



ドクダミ

細かく刻みます。ドクダミの葉、にんにく、エノキも細かく刻みます。うすあげは湯で油を洗い落としせん切りにします。マジョラムは葉をしごぎます。ポウルにこれらを入れ、上新粉、ピパーチ、ナツメグ、塩、卵をわりほぐし混ぜます。

次に包む皮を作ります。強力粉を熱湯で練りひとまとめにします。手粉をつけて20個に切り分け、めん棒で薄くのはします。皮を広げた中央にひまわりの花びらを並べ、その上に具をのせて両端、下、上の順で内側に折り、包みます。熱したフライパンに包んだものを並べコップ半量の水を3回に分けて入れ、弱火で蒸します。仕上げにオイルをまわりからかけてパリッと仕上げます。今が旬のクワの実やハーブをそえ、ドレッシングをかけて出来上がりです。(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)

(第2、第4木曜日掲載)

# ワイルドハーブを楽しむ

嵩西 洋子

⑳



クミスクチン・パスタ (材料・5人分)  
スパゲティ300g、薄切りベーコン5枚、にんにく2片、クルミ50g、赤唐辛子1本、E.Xオリーブオイル大さじ2、塩小さじ1。パスタをゆでる塩適量。

## クミスクチン

糸状に伸びた雄しべがネコのひげに似ていることから、別名ネコヒゲソウとも呼ばれます。シソ科の多年生、または亜低木。胆石のハーブとしても別名をもつほどに。効果はあるらしい。生葉には苦味があり、ティーに用いるには蒸した方がよりまろやかになります。今回はペーストをご紹介します。はじめにハーブ類をせん切りします。ポウルにいれ、塩で軽くもんでおきまします。フライパンで松の実を炒ります。次にオイルをひいて刻んだにんにくをカリッとい

ためます。ミキサーを用い、しんなりした水分ごとのハーブを、何回かに分けオイルを少しずつ加えながら回します。松の実とにんにく、最後に色止めとしてレモン汁を加え、ひと回しします。これでソースの出来上がり。冷蔵庫で2週間はもちます。

パスタのほかご飯に、ポタージュスープなどに、多様な利用ができます。このように苦味のあるものはオイルをコートすることで、使いやすくなります。さてソースができたところで、たっぷりの水に塩を加えパスタをゆでます。唐辛子は小口切りに。クルミは炒ってつぶします。フライパンにオイルとつぶしにんにく、刻んだベーコン、唐辛子、パスタの順にいため、塩で味を調えます。最後にクルミを散らします。



クミスクチン

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)  
(第2、第4木曜日掲載)

# ワイルドハーブを楽しむ

嵩西 洋子

⑳



フトナガボソウ入り、グリーンマッシュ (12個分) ジャガイモ300g、アボカド1個、フトナガボソウの若葉25g、クルマエビ25g、タイム2枝、ムクゲの花12輪、フトナガボソウの花カップ1/2、紅花油大さじ1、ハーブソルト小さじ2、ピパーチの粗引き小さじ1。

## フトナガボソウ

解熱や神経痛にも

野原や道端に生える南米原産の多年草。茎と葉柄部分が紫色を帯び、30cm程の長い花軸をつけ、紫色の小粒の花を咲かせます。全草を解熱、神経痛、嘔吐炎、結膜炎などに用います。

若葉や咲き始めの花軸部分は野菜のように使うことができます。若葉はゴマいためやチキンスープなどに向きます。今回は若葉などを使い、タイム



フトナガボソウ

の香りを利かせたおやつを紹介します。

ジャガイモは柔らかく煮て、種と皮を取ったアボカドとマッシュします。えびは皮とはらわたを取り、みじん切りしてハーブソルトをふりかけます。フトナガボソウの若葉はせん切りにします。油を熱したフライパンにフトナガボソウと刻んだえびを入れていため、ポウルに移します。タイムをしごき入れ、マッシュしたアボカドとポテト、ピパーチ粗引きをさっくりと混ぜ、お花をばらばらと散らします。ムクゲの花12個に分けて包みますが、ムクゲの花は外のガクをのこし、雄しべは取り除きます。花を器に、フトナガボソウ入りのマッシュを、12個に分けて入れます。ムクゲの花ごといただきます。

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真も筆者)

(第2、第4木曜日掲載)

# ワイルドハーブを楽しむ

嵩西 洋子

(22)



クサスギカズラとゲットウ花の酢みそ和え(材料3人分)クサスギカズラピクルス50g(外皮除去後、アップルビネガー小さじ2を振りかけ漬けたもの)、ゲットウ花15輪、チャイブ3本と花1輪、ピパーチの粗刻み小さじ1、ゴマ油小さじ2、酢みそ(みそ、リンゴ酢、みりん、ピーナツクリーム各小さじ1、しょうが汁小さじ1/2)

## ナンゴククサスギカズラ

### イモは滋養強壮に

ユリ科アスパラ属の多年草。海岸のサンゴ礁の岩場や原野などで自生し、杉の葉のような小枝をもち、1鉢内外にツルを伸ばします。地下にはユリ根を固めたような塊根があり、そこから紡錘状の長さ10cm、直径2cmほどの貯蔵根、イモを多数付けます。このイモを与那国では、食糧難に滋養強壮剤として食したことが伝えられています。また

イモは抗菌性も高く、乳がんなどの治療に用いることが知られています。

さて、今回は利用するのは若芽と根になります。若芽は炒めものやスープに加えるなど香りがよく、根は外皮を除去し生または加熱して用います。今回の酢みそ和えには、皮を除去し加熱せずにアップルビネガーを軽く振りかけて2日間、冷蔵保存したものです。ゲットウの花は写真にある中のペタル部分を使います。はじめに酢みそ和えの材料をボウルで溶かし、チャイブの小口切りとチャイブの花を散らします。フライパンにゴマ油と粗刻みのピパーチシードを熱し、香りを出します。食べやすく切ったクサスギカズラのピクルスとゲットウ花を軽くソテーし、溶かした酢みそに合わせます。

(石垣島ハーブスクール代表、イファスト、写真とも筆者)

(第2、第4木曜日掲載)



ナンゴククサスギカズラ

# ワイルドハーブを楽しむ

嵩西 洋子

⑳



石垣島ピパーチ麺ハゼラン入り(材料・3人分)ピパーチ麺(強力粉200g、コーンスターチ80g、卵黄2個、ピパーチ小さじ1、ハーブソルト小さじ1、灰汁90cc、ハゼラン若葉20g)、オリーブ油大さじ1、指定分量外打ち粉にコーンスターチ適宜、ナス200g、ニガウリ150g、ショウガ30g、揚げ油適宜、キウイ1玉60g、ソース(ピパーチジャム大さじ2、ハーブピネガー大さじ2、マヨネーズ大さじ1)

## ハゼラン

せんじ汁で薬に

スベリヒユ科ハゼラン属の一年草または常緑の多年草。南米原産の帰化植物で人家の周りや原野で見られます。土質は選びませんが、湿った環境を好みます。比較的病害虫に強く、環境によっては越年して大株に育ちます。沖縄では腎臓病や肺病に乾燥した根と葉のせんじ汁を治療薬にするほか、また野菜のように食することで病を治すと伝えられています。

今回はこれからの夏を乗り切るレシピをご紹介します。



ハゼラン

はじめにピパーチ麺の生地です。ハゼランと灰汁をミキシングしてシユースを作りまします。材料すべてをミックスし20分練ります。ラップで包み1時間置きます。パスタマシンを用い3ミリの太さに麺を作ります。打ち粉をつけて麺のくっつきを解きます。沸騰したたっぷりの熱湯に2分ゆで、ザルに引き上げて水で熱と表面のぬめりを洗い、オイルをまぶします。ショウガは千切りに、ナスとニガウリは食べやすい大きさに切り、熱した油にそれぞれを素揚げします。キウイも食べやすく切ります。最後にソースの材料をミックスして添えます。ピパーチとショウガの辛味、ニガウリの苦味、キウイとピネガーの酸味、ジャムの甘さ、それにオイルが加わり体の調子を整えてくれます。

(石垣島ハーブスクール代表、イラスト、写真とも筆者)

(おわり)