



八重山のハーブII 「命草」

第七回 海浜ハーブ

(ゲッキツ、ヒレザンショウ、イリオモテアザミ、ツルナ、オオハマボウ、ハマダイコン)

文・イラスト・写真 嵩西 洋子

八重山は亜熱帯海洋性の気候を持ち、年平均気温は24℃で寒暖の差も小さく、過ごしやすい環境である。年間降水量は2000mm以上と多く、日照時間も長いので太陽エネルギーをより多く受け、光合成も活発に行われる。標高が低いので海風が内陸側まで入り込み、海浜植物があちこちに見られる。島の人の暮らしと古くからなじみのある海浜のハーブを挙げてみた。

ゲッキツ (ティンギ)

Murraya paniculata (L.) Jack

ミカン科。海岸近くの低地林に生え、与那国ではティンギと呼ぶ。赤く熟れた実を爪に塗る子ども達の遊びから八重山ではツメヒカリノキとも。シルクジャスミン、オレンジジャスミンとも呼ばれ、花はジャスミンの香りに似る。茎葉の煎じたものを腰痛の湿布や、あせも等皮膚疾患に薬用風呂に。葉は同属のカレーリーフ(オオバゲッキツ *Murraya koenigii* (L. Spreng.) 同様スパスに。花は甘酢漬でピクルスに。

ヒレザンショウ

Zanthoxylum beecheyanum K.Koch
var. alatum (Nakai) H.Hara

ミカン科。サンゴ礁の岩場などに自生。葉は柑橘特有のさわやかな香り。葉と実を香辛料に。八重山では生葉を解毒として魚汁や刺身の添えに。雄雌異株の常緑だが寒いと落葉。夏に開花し秋

に結実。果皮は硬く亀裂した中から黒い玉が顔を向きだす。実は舌が痺れるような辛味がある。庭木で人気。以前は海岸近くで見かけたが最近殆どなく、野生のものは絶滅危惧種に。挿し木より種子の方が殖やしやす。乾燥した葉にも香りと辛味があり魅力的なスパイスだ。

イリオモテアザミ (ハマゲンブ)

Cirsium brevicaule A.Gray

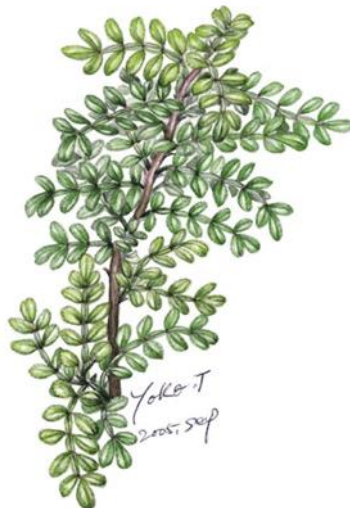
キク科。与那国では根の形や香りがゲンブ(ゴボウ)に似ているのでハマゲンブと呼ぶ。訛ってアタミとも。30~80cmほどに伸びた紡錘状の根を無数につけ、デンブンを多く含む。3~9月に開花。秋に播種し、翌年から野菜として利用。根に抗菌成分があり、干し魚の保存にも活用。かつては火傷腫れもの、打ち身などに煎じ茶を用いた。根を薄くスライスして天日干ししたティーはほんのり甘く便秘、のぼせなどを解消、デトックス効果も高い。

ツルナ (ハマナ)

Tetragonia tetragonioides (Pall.) Kuntze
ツルナ科 (ハマミズナ科)。ハマジシャ、



ゲッキツ (ティンギ) *Murraya paniculata* (L.) Jack



ヒレザンショウ *Zanthoxylum beecheyanum* K.Koch
var. alatum (Nakai) H.Hara

ハマホウレンソウとも。海岸に自生し、石垣ではハマナと呼ぶ。葉がホウレンソウに似て、地を這い茎は蔓状になる。葉は肉厚、表面に粒状の突起があり触るとざらざらしている。3~6月開花。果実は突起のある堅果。ビタミン類やミネラル、カロテン、鉄分が豊富。シュウ酸が含まれるため控えめに。繁殖は種子または挿し穂。収穫を兼ね、切り戻しを行うと年中収穫可能。

オオハマボウ (ユウナ)

Hibiscus tiliaceus L.

アオイ科。花はローゼルに似て、黄金色から茜色へと変わる美しいエディブルフラワー。葉や樹皮には繊維が多く、以前には暮らしの中に多く利用され、葉は食べ物を包むものなど。樹皮から与那国でカンと呼ばれる鞣皮じんぴ(繊維をとり、風作りや縄などに。材質も

軽くて丈夫なため木製遊具のイッパや水中メガネなどを作っていた。枝は柔軟性があり、揺さぶる(ダウンパ)木を意味し、ドゥリンバキと与那国では呼ばれる。葉は煮だすと赤いティーとなり、咳止めや喉の腫れの炎症を抑えるほか、樹皮と根茎は解熱など、皮膚疾患にもよい。

ハマダイコン

Raphanus sativus L. *var. hortensis* Packer f. *raphanistroides* Makino

アブラナ科。春に海岸沿いを歩くとハマダイコンの芽吹きが楽しみだ。生の葉を食べて風邪予防に、乾燥した葉を風呂に入れて皮膚の湿疹やかぶれなどに使われていた。また神経痛や冷え性からくる関節の痛みを和らげるのにも。花は観賞、葉や種子はピクルスに。栽培も容易なのでおすすめ。