



ツルナ (ハマナ) *Tetragonia tetragonioides* (Pall.) Kuntze



オオハマボウ (コウナ) *Hibiscus tiliaceus* L.



ハマダイコン *Raphanus sativus* L. var. *hortensis* Backer f. *raphanistroides* Makino



イリオモテアザミ (ハマガンブ) *Cirsium brevicaule* A.Gray

上: 地上部、下: 根部

1. 八重山風“カジキのテリーヌ” (メカジキ、塩、ヒレザンショウ実、ローゼル、ツノマタ(乾物をヒレザンショウとピパーチ、ゼラニウムの生葉で煮る)、アボガド、ドライトマト、ソース(ヒレザンショウ生葉、パセリ、アーモンド粒、オリーブオイル、白ワイン、リンゴビネガー)
2. ヒレザンショウの果実
3. 南の磯の香り、しゃみしやき“アダミサラダ” (イリオモテアザミの根・若葉・花、パプリカ、紫キャベツ、鶏ささみ、ハーブソルト、ドレッシング)
4. ハマナの田舎炒り煮 (ハマナ、島ゴボウ、乾燥ダイコン、ちりめんじゃこ、白ゴマ、オリーブオイル、ハーブソルト)
5. ウンティヌイ・ハーブチーズ・アズキサンド (ウンティヌイはイモの八重山方言。ベニイモ、クリームチーズ、甘煮アズキ、ユウナの葉・花(花芯を除去)、バジル、タイム、ピパーチ熟果)



● 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』