



1. テップウクリ ユリ根 2~7. ナンゴクサスギカズラ 2. 花 3. 全草(茎葉と根) 4. 【ダチュウンティティとお花の甘いスープ】(3皿分) ナンゴクサスギカズラの根茎 2本分、ウナズキヒメフヨウの花 12輪、フレッシュローゼル 5個分、キンカン 3個分、ザラメ大さじ 3 5. 【ヤブカンボウとダチュウンティティのチャムプルー】 6. 【天門冬(テンモンドウ)(ナンゴクサスギカズラの根のスライス)】 7. 【ダチュウンティティとゲットウの甘みそ炒め】 8. ニイタカヨモギ 【豚ロースとハママーチ炒め】(2人分) 豚ロース薄切り 160g、ニイタカヨモギ葉一握り、アセロラ6粒、ハーブソルト小さじ1、オリーブオイル大さじ 1 9~10. ハマゴウ 9. 花 10. 【タコとハマゴウの祖みそ和え】 11~14. シマヤマヒツ 11. 花 12. 果実 13. 収穫した果実 14. 【ダマサン・ハマカンドサント】小麦粉、シマヤマヒツ、レモンピール、レモン汁、ドライアプリコット、グンバイヒルガオの花と若葉、サフラワーオイル



● 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『紀和へ』