

読む みる 見つける そしてほんの少しだけ考える



オオゴマダラ

oogomadaratsuushin since2000

特集 暮らしを彩るハーブ

VOL.37

TAKE FREE

無料

<http://oogomadara.com>

特集 暮らしを彩るハーブ



長命草(ボタンボウフウ)

古来より万病に効く薬草として知られ、喘息・肝臓病・腎臓病・高血圧・リウマチ・神経痛に効くとされています。八重山では御嶽での神様への捧げものにするなど、神聖な植物として大切にされてきました。この長命草も立派な沖縄のハーブです。



すみれの七草粥

嵩西さんお手製のおかゆ。お馴染みの七草粥もこんなに華やかに変身。色とりどりのすみれの花が可憐でかわいらしい。

スーパーに行けば年中同じような野菜が季節感なく並び、欲しいものはいつでも手に入る。野菜は「八百屋」魚介類は「魚屋」豆腐は「豆腐屋」、商店街でそれぞれを尋ねて店の主人と話しをしながら旬の野菜や魚を買う。そんな光景が、今ではもう昔話のように、とんと色あせてしまった。「食育」という言葉が、大変大仰なものであるかのように語られ、推奨され始めるずいぶん前から、わたしたちの「食」は本来あるべき姿から遠く離れてしまっていたように思う。善悪の問題ではないのだが、矛盾していると漠然と思う。

そんな現代において、四季折々の恵みである、野草・ハーブをこよなく愛し、日々の生活に取り入れている「ハーブの先生」がいる。

今回はそんな「ハーブの先生」、農業法人・石垣胡椒園代表の嵩西洋子さんを訪ねた。



嵩西 洋子 さん

農業法人石垣島胡椒園代表

与那国島出身。現在石垣市平得にてビバーチ、バラの生産加工販売などを手掛ける一方で、様々な分野で講師として活躍している。(NPO)JHS認定指導者養成校「石垣島ハーブスクール」代表 (NPO)ジャパンハーブソサエティー 上級認定講師 (NPO)ジャパンハーブソサエティー 八重山支部 支部長 ハーブボタニカルアート講師 ハーブ・オイルリンバストーンインストラクター 沖縄(八重山)食文化推進協議会委員



日常の中にあるハーブ

萬西さんは与那国島出身で、現在石垣島でハーブスクールを主宰している。いただいた名刺の裏にはハーブに関する肩書きがずらり。ハーブポタニカルアート講師、ハーブ・オイルリンパストインストラクター…舌を噛みそうな横文字の羅列の下には「沖縄(八重山)食文化推進協議会委員」などという難しそうなものまで、とにかく忙しい「ハーブ」の先生だ。ご自身でハーブを育て、それをお料理はもちろん、ボディローションやアロマオイル、石鹸にまで加工してしまっすこい人だ。

今は「ハーブ」というと、薬用的なものは全て含まれるのだそう。薬用的という少し特別な印象を受けるが、ネギもシソもニンニクもニラもごぼうも胡椒も日常的に口になっている野菜のほとんどが広い意味での「ハーブ」になる。沖縄では

染みの深いゴーヤは、実は夏バテに効くし、種もお茶としていただける。与那国では葉っぱを煮出してそのエキスをあせもの薬に使ったりもしていたそう。こう説明を受けると、なるほどゴーヤがとても優秀なハーブであることがわかる。少し洒落た響きのあるハーブだが、なんてことはない、フーチバー(よもぎ)、ウコン、ビバーチ、月桃、など昔から八重山に自生し、島人と生活を共にしてきた彼らも、立派なハーブなのだ。

より体にいい方法で

取り入れて欲しい

萬西さんはその中でも特にビバーチの普及に力を入れている。ビバーチは県内でも古来より八重山地方でのみ食されてきた植物だ。「ビバーチのすばらしさをより多くの方に知ってもらいたい」と、自身でその効率的な栽培方法を確立し生産農家に指導したり、独自の調理方法を公開するなどして、その普及を陰になり日向になり支えてきた。

「わたしが人に知ってほしいのはハーブの食べへの取り入れ方。より体にいい方法で、体を取り込み易い方法で調理して、無駄なくハーブを楽しんでほしい。例えば中味汁だったら下茹での段階からビバーチを入れると、中味独特の臭みも消えるし、ビバーチの香りもより豊かになる。双方が互いのよさを引き立てあうことができるの「ハーブ園で、豊かに繁る植物たちを眺めながら、萬西さんは語ってくれた。ただ食べるのでは



なく、ハーブの恩恵を余すところなく受け入れる。五感が喜ぶ、体が喜ぶ、そしてそれが植物への何よりの恩返しになる。

「命がある間、体が動く内は、やりたいことをしつかりやりたい。体が動かなくなってから後悔するのはいやだからね。学びたいことは学んで、伝えられることはしっかり伝えていきたいと思う」

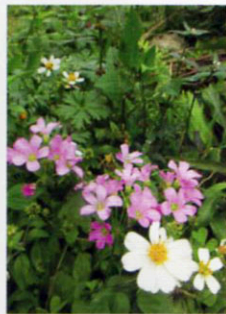
半年前に最愛のパートナーであるご主人を亡くされたばかりの萬西さんは、それでも気丈にそう語ってくれた。深い悲しみがしっかりと見て取れるのに、その笑顔は晴れ晴れと爽やかだ。

石垣島胡椒園で伸び伸びと育つハーブや花たちのように、彼女もまた無邪気で屈託がなく、人を明るく元気にするパワーを持った人だと、強く感じた。

ハーブポタニカルアート「ビバーチ(ヒマツモドキ)」
画・萬西 洋子



自然に根を張って育ったのだという庭の片隅の植物たちも、青々と元気いっぱい葉を繁らせている。



「これは今日おうちに帰って、ハーブティーにして飲んでね。」
嵩西さんは少しずつハーブを千切つて手のひらに乗せてくれた。

ハーブ園に出ると無造作に土から顔を出す植物たちの名前を嵩西さんはひとつひとつ丁寧に教えてくれた。「これはオクタピラコ(ホトケノザ)、すみれも数種類咲いている。白とか紫とか、あとはたんぽぽ、クワの新芽、ヤブカンソウ(ワスレナグサ)、ジシバリ、これはレモングラスの一種、カモマイル・アップルミント、このミントはまた違う種類。」嵩西さんが名前を呼ぶまでただの雑草だった植物たちが、急に凛とした表情に変わる。背筋を伸ばして堂々と太陽を見据え、一生懸命に呼吸をしているのがわかる。それに併せて自然と深呼吸をする自分に気づく。変わったのは植物たちではなく、それをこの目に捉えている自分の方だ。「ずっと話しかけていたのに、やっと気づいてくれたの？」そんな風に植物たちが自分をたしなめる声が聞こえるような気がして、急に可笑しくなった。「これは今日おうちに帰って、ハーブティーにして飲んでね。」嵩西さんは少しずつハーブを千切つて手のひらに乗せてくれた。千切られた葉っぱはまるで雛鳥のように無邪気で屈託がない。あまりに可愛らしくてもう片方の手でふたをして閉じ込める。これがさっきまで雑草にしか見えなかったものなのかと思うと、実に不思議だ。



栽培から加工まで心を込めて

<手づくりばらジャム> 石垣島胡椒園 150g/1,100円
八重山で古くから栽培されているチャイナ系のオールドローズ(古代バラ)を、農薬は一切使用せずに栽培し、花弁をジャムに仕上げたもの。もちろん栽培から加工まで嵩西さんが全て手掛けている。クラッカーやパンにのせて食べたり、白湯に溶いてハーブティーとしても楽しめる。やわらかなバラの香りほどよいレモンの酸味が、日々の疲れを癒してくれる。