

八重山のハーブⅡ 「命草」

第一回 八重山とピパーチ

私がハーブに取り組んだきっかけは、1988年「人の命」を正面から向き合うことが起きたことによる。当時高校2年生だった娘を事故で亡くしたことからは、これまでの自分の歩き方を変え、人の命と健康を考える道を選択した。そして、人の健康に役立つハーブの活用普及が始まった。2000年JHS入会。

八重山の特徴

八重山諸島は日本の最南端、最西端の位置にあり亜熱帯気候の特性を持ち、島を取り巻くサンゴ礁をはじめ、生息する動植物は他県に比べ、際立った特色を持つ。一年中暖かいこの島々には、数多くの「命草」(※)が生息し、豊かな自然の営みがある。西表島の手つかずの大自然、原生林を思わせる川やマングローブ、島々の庭

では今も「アタクイ」(※)が残り、自然と寄り添う「命草」の暮らしが今も脈々と受け継がれている。

※「命草」第22回全国ハーブサミット・

八重山地区ハーブフェスティバル実行委員会で作った造語。沖縄では「命」のことを「ヌチ」と呼び、ハーブは使い方次第で命を育む草であると位置づけ、大切にしているこうと願いを込め「ヌチグサ」と呼んでいる

※「アタクイ」与那国方言で家庭菜園



ハーブからみた八重山の気候風土

八重山は亜熱帯海洋性気候の特徴を持つ。年の平均気温は24℃と凌ぎやすい。寒暖の差は小さく、最寒期の2月は15℃程、真夏の7〜8月には31℃程である。

地中海原産のハーブの栽培は、

写真・イラスト 嵩西 洋子



ピパーチ (ヒハツモドキ) *Piper retrofractum* Vahl
コショウ科コショウ属 木本性つる植物

真夏の蒸れ時期を外すと、料理に使うオレガノやセージ、タイムなどほとんどのが可能である。特に日本本土の11〜3月頃までの冬場の端境期(はざかいき)はまさに八重山びおけるハーブの栽培適期である。また年間降水量は2000mm以上と多く、その一方で日照時間の長い地域でもある。大地に降り注ぐ太陽のミネラルはハーブにとって活発な光合成を促し、ハーブの有効成分を多く作りだす。このような気候風土は、ハーブだけでなく、人にとっても有効である。海風を浴びると健康になるというのは、ミネラルをたっぷり含んでいるからである。特に喘息などの気管支炎を患う方には、リハビリに効果があり、「シーテラピ」と呼んでも過言ではない。

島ハーブ「命草」の復活

「ピパーチ」(ヒハツモドキ)

ピパーチは東南アジアが原産である。日本国内ではコシヨウ科の植物は非常に少ない。ピパーチ以外には、山野で見えるフウトウカズラがコシヨウ科であり、これも薬用となる。しかし、葉や実を食用、薬用として生活圏に関わるのは、古い時代から庭で栽培されてきたピパーチだけである。

ツル性であるピパーチは、琉球石灰岩の石垣で多く栽培されてきた。宅地化や道路整備などで、石垣は取り壊されピパーチの姿が少なくなってきた。ハーブを普及するにあたり、大切な存在であるピパーチを栽培復活させると同時に、保存の必要性を強く感じ復活活動を行うことにした。

古くから八重山ではピパーチを天ぷらやコージューシーなどで食べてきた懐かしい親の味であるからだ。このピパーチを八重山の「命草」として地域に広げ、この島の特産物にしたいとも思ったからだ。ピパーチ苗の栽培は試行錯誤の結果、2007年に増殖栽培を確立し苗の普及が軌道に乗ってきた。

今年、石垣市がピパーチの実証栽培を行うことになっている。



ピパーチの呼び方以外に、パイーズ、ヒハチ、チバテイ、ピーヤシなど沖縄全域で呼称は異なる。つる性であるピパーチは節から付着根を出しよじ登るので、民家周りの石垣やブロック塀などに這わせて栽培している。

実の辛み成分であるピペリンはアルコール抽出がよく、泡盛に漬け込んで薬用にする。体を温め、血の巡りをよくすることから、風邪からくる頭痛や腰痛、膝痛み、腹痛、むかつき、耳鳴り、体の冷えなどの改善、消化促進、健胃など多くの薬効をもつといわれる。今でも与那国島ではチンキ(コ

ーティアル)を利用する。

ピパーチシード(種子)の島オリジナルスパイスティーは頭痛、肩こりなどに。私はローゼルなどの酸味を加えて利用している。

食：葉は特有な香りがあり、炊き込みコージューシーや天ぷらなどに、実は香辛料として八重山そばなどに利用。

ヘルシーピパーチ・コージューシー

※ピパーチの葉は茎に並ぶ先端から3番目か4番目が香りと味もあり、また炊き込むことにより風味も増す

材料 (おにぎり 20 個分(1 個 120g)) :

島産米(玄米でもよい) 5 カップ、 具材 A : 薄切り豚ロース 150g、人参 1 本(100g)、ピパーチの葉 15 枚、ピパーチ実 2 本、ウコンすりおろし大さじ 1、塩小さじ 2、具材 B : 乾燥椎茸 20g (予め水 200cc で戻しておく)

作り方 :

1. 洗米して、水を切っておく
2. 具材 A、B ともすべてをみじん切りにする
3. 炊飯ジャーに 1 と 2、塩、水は普通の米を炊く分量よりやや少なめにいれて炊き込む
4. 3 が炊きあがると上下を攪拌し、ふたを閉じ 3 分むらして出来上がり

● 嵩西 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の際、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』



熱帯地域で広く栽培されるローゼルの原産地は西アフリカで、17世紀にはアジアに広がった。先島、八重山地域では古くから「ロゼリソウ」と呼ばれ栽培されてきた。しかし栽培はごく一部の農家だけで、ちょうど正月前に収穫されることもあり、昭和初期頃の利用法を尋ねると、もっぱら地酒に氷砂糖と種つきの実を漬けたものがお屠蘇のように大切に扱われていたという。近年、健康志向が強まる中でローゼルの価値が見いだされ、注目されるようになった。ローゼルを各地域で新たな農産物としてブランド化をめざし特産品開発を行っている。

ローゼルの栽培

ローゼルは短日性植物で、日没が早くなる10月下旬から開花が始まり、12月まで収穫できる。実を収穫するローゼルは沖縄では一年草扱いになり越年しない。ローゼルには桃色花の品種(写真2)もあり、早咲きである。ローゼルとは別種で、花や葉を利用する赤花のフォールスローゼル(イラスト上段)は葉も赤く、多年化する。また、別種でテナフの赤花品種(写真3、10)は葉が青く、花だけ赤い。

ローゼルの繁殖は主に種子で行い、6月下旬に播種する。根の張りの良いことから、私は直播して間引きする方法を取



フォールスローゼル *Hibiscus acetosella* Welw. ex Hiem
多年生小灌木。沖縄では越冬して多年化する。ローゼルとは別種だが、葉をティーに

っている。管理が面倒な場合にはまとめて直播し、後で移植。剪定はせず、斜めにたおして植えることで多く分岐させる。追肥は3回。2回は生育途中で、3回目は最初の収穫後に行う。ある程度水分を必要とし毎日灌水。

ローゼルの利用

ローゼルは別名ソレルソールともいわれ、その名のとおり全体に酸味がある。ジャムやティーに使う部位は実と呼ばれるが、正しくは萼(ガク)と副萼である。種子も炒って使うと香ばしく、葉も酸味がありサラダやスープに利用できる。有機クエン酸、ビタミンA、カルシウムが豊富。台湾や中国の市場では「洛神花」で販売されていて、尋ねると葉だという。関節痛、神経痛、筋肉のこわばりなどに



ローゼル *Hibiscus sabdariffa* L. (アオイ科ヒビスクス属)
多年生小灌木。日本では越冬せずに一年草扱い。属名から、ドライ製品などがハイビスカスの名で流通しているため、プソウゲなどの観賞用ハイビスカスと混同されている。ハイビスカスティーに用いられているのはローゼル

煎じて飲むことを教わった。また疲労回復や美肌作りのほか、眼精疲労や便通などにもよいと言われている。個人的には利尿作用がよく、立ちっぱなしの足むみにはトウガンとサラダがおすすすめだ。

ローゼルは全体に毛で覆われ、繊維質である。ジャムに使う萼と副萼にも毛がたくさんあるので使う前にはたつぷりの水で洗い落とす。また、萼が大きくならないうちで待つと繊維が入る。萼の口が開かない、繊維が入らない、ハサミを使わず手で折れる頃が一番おいしくて香りもよい。花は一日花で、夕方には閉じて花が落ちる。花が落ちた日から3日目くらいまでの小さな萼はサラダやピクルスに最高においしい、楽しみにしている。

食以外の利用には、繊維を取るには成長した長い茎を水につけて洗い落とすと

白い艶のある糸が取れる。インドネシアでは大規模な繊維生産がされるようだがどのタイプのローゼルかは知らない。ほか誰でもローゼルを栽培すると色に惹かれ染色をしたくなるが、アントシアニン色素は布に定着しにくい。専用の助剤を添加しても堅牢度は悪く退色が早い。種子からローゼル油は僅かしかない。ローゼルの利用は萼と副萼、葉を食用にするのが私はよいように思う。

ローゼルは半年かけて栽培し収穫する。小さな萼をい中で中の果実を抜くと目方は半分になる。さらに乾燥すると7割か8割減り、因みに1キログラムから僅か200g程度だ。そんな希少価値の高いローゼルを国内産販売に意気込みをかけて取り組む人は少なくない。



1. ローゼルの一日花, 2. 桃色花の早咲き品種。開花後の閉じた状態, 3. 各葉腋に実がつく, 4. 3号ポットで結実, 5. *Hibiscus cannabinus* L.。ケナフの赤花品種でローゼルとは別種。花を利用, 6. 苗。直播して移植, 7. 左は種子と種子の粉。右は萼, 8. 早咲きタイプは肉厚で酸味が強い, 9. 1月。初春にガーデンを彩る, 10. *H. cannabinus* L., 11. 萼の中に黄緑色の果実が見える, 12. 果実を取り除いたあとの萼と副萼, 13. ローゼル&ローズヒップティー, 14. パラとローゼルのジャム, 15. ティーやスパイスとして色や酸味づけに, 16. ローゼルとリンゴのコンポート, 17. ローゼルの茎の繊維, 18. ローゼル。パラ、ピパーチ、クワのジャム, 19. ローゼルのハードジャム, 20. ローゼルの昆布塩漬ナ。ゲットウの花とティーに, 21. ローゼルジャムののびずし



●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』



八重山のハーブII 「命草」

第三回

ロサ・キネンシス（トヌメ）

文イラスト・写真

嵩西 洋子

バラ科ロサ属。中国原産のつる性常緑小灌木。英名は China rose。和名は庚申薔薇【こうしんばら】で、60日毎にめぐる庚申の日のように一年中咲くことから、オールドローズの代表種の一つでモダンローズの交配親としても重要。剣弁高芯、四季咲き、ティーの香りなどが特徴。

島に古くから栽培されていた

ロサ・キネンシスは関東から八重山まで露地栽培ができ、観賞用として普及している。八重山には古くからあり、かつては中国ものを意味する「トヌメ」や「トヌメ」と呼ばれたことが八重山植物方言の文献に記されている。ほかに八重山で自生する2種のバラがある。その一つはかつてフィリピンルソン島から種子を持ち込んだといわれる、石垣島にしかない「ヤエヤマノイバラ」。芳香はジャスミンを思わせる。牧場で人知れぬひっそりとしたところで咲くから一人幻想的な世界に誘う。

栽培が容易である

モダンローズに比べ栽培は容易で、挿し木で増殖ができ、病害虫にも強いことは栽培していて明らかである。

農産物として生産し、商品化

1998年に娘が事故で亡くなり、当時、ローズとアカバナ（ハイビスカス）の花弁を混ぜて使ったジャムが冷蔵庫にあったのを親戚が食べた。庭のローズを口にして甘いことに気づいたことから作って見たのだ。アカバナもぬめりがあったので白い。ローズにはペクチンがないのでアカバナを。アカバナには香りがなくローズには香りがある。レモンを加えてジャムにして、家では花ジャムと呼んで食べていた。その残りを親戚が食べたのだった。美味しいと叔母たちから褒めの一言があり、エディブルフラワーであることを後で知り、ローズだけのジャムを作ることにした。花弁を壊さないほうがいいと主人のアドバイスも貰った。ジャムは「噛む」に由来する意味があるらしく、それもいいと、しやしやしき花弁をかむ香りのあるジャムづくりを2001年から始めた。四季咲きたが暑い5〜10月は花が小さく苦みがあり食用には不向き。八重山では冬が最盛期だ。近い将来、石垣島にローズ香る観光産業として明るい兆しが起きるよう地域で取り組みたい。



ロサ・キネンシス 'オールドブラッシュ' *Rosa chinensis* Jacq. 'Old Brush' 'オールドブラッシュ'は、中国からヨーロッパにもたらされたロサ・キネンシスの中でも、モダンローズ作出に特に大きく貢献した代表的4品種の一つ。つるは4mにも伸びる

トヌメ赤飯 (材料:5人分) 発芽玄米3合、赤米1/2カップ、だし昆布1枚(20cm)、ハーブビネガー1/2カップ、ハーブ類(トヌメ20輪の花弁、スミレの葉、オニタビラコ、ツボクサ)、白ワイン1カップ、卵2個、塩適宜、オリーブオイル大さじ1

1. 発芽玄米に赤米6対1の割合。米を浸すときにだし昆布2枚を入れる。だし昆布が入った状態で炊く
2. トヌメの花弁を白ワインに15分ほど浸した後、花弁だけをとりだしでざっくり刻む
3. スミレの葉、オニタビラコ、ツボクサは湯に塩を入れてサッとぐらせる。水気を軽く絞り、適当に刻む
4. フライパンにオイルを熱し卵を割りほぐして塩を加え薄焼きにする。形よくせんぎりにしておく
5. 炊き上がったご飯の粗熱をとりハーブビネガーで味付けをした後、2,3,4を加えて上下ざっくり混ぜる

トヌメジュ (材料:5人分) 白菜1玉、長命草12枚、ベーコン6枚、かつお昆布だし汁1カップ、長命草ベイビー1/2カップ

1. 白菜を一枚ごとはずし、だし汁で透明になるまで長命草と合わせて煮る
2. 白菜、ベーコン、トヌメ、長命草を形よく重ねて蒸し鍋で15分蒸す
3. 2を程よい大きさに切り分けて重ねる
4. 3を盛りつけ、長命草ベイビーをちらしてだし汁を周りから注ぐ

フクブクロ (材料:5人分) カボチャ1/4個、ショウガ1片、ピーパーチ、シナモン、ワンドンの皮10枚、ローズワイン1カップ、リンゴ1個、梨1個、パイン200g、トヌメ5輪の花弁、レモングラス30cm1本

1. ショウガをみじん切りにして、オリーブオイルで炒め香りを出す
2. 適当に切ったカボチャを1に入れて表面を香ばしく炒め、水少々加え蒸し煮し、ピーパーチ、シナモンを振りかけてマッシュする
3. ワンドンの皮を二つ折りにし、中底に2のマッシュカボチャをおく。袋状の中央辺りに括れを作り、開いた所は水を付けて止める
4. 鍋に水3カップとレモングラスを入れて沸騰させ香りを出し葉は取り出す
5. 梨とリンゴ、パインを粗刻みにして4にいれ、ミキサーにかける
6. 5を鍋に移しひと煮立ちさせて火を止めた後ローズワインをまわし入れる。さらにバラを入れて混ぜる



● **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』

1. ロサ・キネシス(トヌメ) 2. ローズと島豆腐のガーデンサラダ 3. サラダ「畑のエンジェル」とローズワイン
 4. 季節のローズサラダ 5~8,11~13. 雑節旬に桃色のトヌメ(ロサ・キネシス)を利用した「トヌメ畑の雑ご膳」を
 5. 雑ご膳「トヌメアンダギー」 6. 雑ご膳「煮付け」 7. 雑ご膳「トヌメジュー」 8. 雑ご膳「音のもの」
 9. ローズ粥 10. トヌメジュー 11. 雑ご膳「トヌメシムヌ」 12. 雑ご膳「トヌメ赤飯」 13. 雑ご膳「トヌメクワクワ」
 14. ローズクッキー 15. ローズを野菜と一緒に 16. ローズビネガー 17. ローズゼリーのリュウキュウ
 ヲウライチゴ添え 18. ローズティー 19. ローズティー 20. ローズアイスクリーム(ローズのエッセンスとローズ
 ジャムをミックスした贅沢なもの) 21. ローズジャム 22. ローズジャム 23. ローズローション



八重山のハーブII 「命草」 第4回 ゲットウ (サンニン)

文・イラスト・写真 嵩西 洋子

古くから沖縄にあるハーブ

ゲットウは熱帯から亜熱帯アジアに分布し、日本の北限は九州南部。沖縄では原野や人家近くでも普通にみられる。八重山では赤土流出防止作物として畑の畦に植栽されている。ゲットウは古い時代に台湾か中国から渡来した帰化植物である。

ゲットウの方言にはサンニン、サミ、サニンなど、いく通りもある。根茎は硬い繊維質で、横に這い、節があつてそこから葉鞘や花茎を出す。抽台すると花茎は2mくらい伸び、4月初めに、その先端から数珠玉のような蕾を包んだ苞(穂状花序)を出す。蕾をつけた長い花序は垂れ下がる。花は美しい黄色いフリルに赤筋が入る。一個の蕾の中には姉妹がいて1個が咲き終えてから後のものは咲き、8月下旬から実(さく果)を結ぶが、これも仲良く2個並ぶ。

ゲットウの仲間

ゲットウに似た別種植物がある。

① **花束荷【ハナソウカ】** (*Alpinia uraiensis* Hayata) は、草丈3m以上、開花期は2月〜7月。花はゲットウよりも大きく、強い芳香があり、色素も濃い。

花序は開花とともに下垂しながら横にうねり、結実しない。精油含有量

はゲットウよりも多いようだ。

ゲットウと同様に用いられる。

② **熊竹蘭【クマタケラン】** (*Alpinia fomesana* K.Schum.)

は、花序が下垂せず斜め上向きで、花はゲットウよりやや小さい。葉はゲットウよりもやや薄く、香があり、ゲットウ同様ムーチーなどに用いる。ゲットウとアオノクマタケランの自然交雑種とも言われている。斑入り品種が観賞用にされる。

③ **青の熊竹蘭【アオノクマタケラン】** (*Alpinia intermedia* Gagnep.) は、花序が上向きに直立し、花はかなり小さい。葉はさほど香らない。中薬では根茎を**廉姜【レンキョウ】**と言つ。

④ **斑入り月桃【フィリゲットウ】** (*Alpinia vitata* W.Bull) は、ゲットウの斑入り品種である**黄斑月桃【キフゲットウ】** (*Alpinia zerumbet* Variegata) とは別種で、花は咲きにくく、観賞用。

土地に染み込んだハーブ
ゲットウの葉は旧暦の12月8日に鬼餅ムーチーを作ること知られる。ちなみにこの行事は沖縄本島の



ハナソウカ *Alpinia uraiensis* Hayata

花束荷【ハナソウカ】は大輪月桃【タイリングゲットウ】とも呼ばれる。台湾のタイリングゲットウとの自然交雑種でゲットウの亜種とする説もある。大東島では防風垣として島の周囲に植栽され、不稔であることから雄のゲットウとも称される。

行事で、八重山では最近行われたようだ。私の生まれた与那国ではムーチー作りはクバ(ヤシ科ビロウ)の葉を使う。

ゲットウの葉で作る餅はウンティムティといい、イモをすり下ろしたものを包んで蒸したものになる。ゲットウの葉で作るウンティムティは気が向いたとき親たちは作るのでよく食べた。肌寒くなる頃この香りがするとシンメー鍋の周りで隣の子たちも集まり、蒸しあがるまで待ち、皆で食べた。

ゲットウの香りがしみ込んだウンティムティは懐かしい郷愁の味でもある。新学期が始まるころゲットウも咲きだし、クサゼミも鳴き出す。チンナヤ(グミ科ツルグミ)やムンヌク(ヤマモモ)の熟れる頃で、遊び仲間と遠くまでそれを摘みに行った帰りに、喉が渇くとゲットウの花の蕾を摘んで



ゲットウ *Alpinia zerumbet* (Pers.) B.L.Burt & R.M.Sm.

ショウガ科ハナミョウガ属の多年草。英名は shell ginger, pink porcelain lily, variegated ginger, butterfly ginger. 中薬では種子を**大草薺【ダイソウキ】**という

含んだ水を吸った。またつるりとした葉はひんやりとしてるので顔や首にあてて木陰で休んだ思いがある。

ゲットウは全草を有効活用できる。沖縄の民間伝承では、葉を煎じて高血圧、糖尿病などの成人病予防に、種子を乾燥させて気管支炎や胃腸障害などに用いる。ショウガと同様、体を温める作用があり、根茎や花、葉も利用する。私は不断の料理やティーに用いるほか、シードパウダーを、苦みがあるので、スパイスとしてカレーなどに用いる。根茎は滅多に利用しないが、煮込みスープにお勧め。花(シエルジンジャーフラワー)は色と香りの至極のスパイス。



● 高西 洋子 たけにしよこ。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』

1. ゲットウ(サンニン) 2. ゲットウ(右の白花)とハナソウカ(左の桃花) 3. アオノクマタケラン 4. ゲットウの花 5. ゲットウの果実と種子(8~9月に収穫) 6. クサシギズラとゲットウの花の酢みそ和え 7. ムーチー 8. ゲットウお寿司 9. ゲットウの花入りポタージュ 10. シェルジンジャーフラワーシュガー(ゲットウの花のシュガー) 11. シェルジンジャーフラワーシュガー(ゲットウの花の砂糖漬け) 12. シェルジンジャーフラワーアイ스티ー(ゲットウの花のアイ스티ー) 13. ゲットウの花のピクルス 14. シェルジンジャースパイスピネガー(ゲットウの花とローリエ、フェネルのピネガー) 15. シェルジンジャーフラワーティー(ゲットウの花のティー) 16. ハナソウカの花のティー

八重山のハーブⅡ「命草」 第五回 ジャスミン

文・イラスト・写真 嵩西 洋子

ジャスミンとはモクセイ科ソケイ属 *Jasminum* の総称で、ソケイ属には200種ほどある。モクセイ科以外にもジャスミンと名のつく植物がいくつある。ジャスミンの大半は熱帯原産で、沖縄に適した香木である。

主なジャスミン

マツリカ (アラビアジャスミン)

Jasminum sambac (L.) Aiton

5〜8月に開花。満月に向けて3〜12輪の蕾を膨らませ、日没から開き始めて月明かりの中で満開になり翌日午前には散ってしまう一日花。散る前に押花にすると2年は香る。

マツリカの花の香りは、沖縄では古くから緑茶に薫香させたさんびん茶でなじみが深く、生活文化に欠かさない。中国名のモーリークワチャ(茉莉花)、シャンペンチャ(香片茶)からさんびん茶になったとも。

毎朝、仏壇に供えたり、食卓に急須ごと置いて皆で飲んだりしている。目が痒い時にお茶で洗い、喉の痛い時にうがいをし、虫歯が痛い時に口に含まれ、オムツかぶれにも使うなど、お茶の殺菌効果を使いこなしてきた。マツリカの香りには鎮静効果があ

り、自律神

経を整え集

中力を高め

るともいわ

れる。私は

朝飲むと、

目覚めもす

っきりする。

さんびん茶

には脂肪吸

収を抑制す

る効果もあ

るといわれ、

ビタミン、

ミネラルも

豊富で、アンチエイジング効果も期待したい。



マツリカ (アラビアジャスミン)
Jasminum sambac (L.) Aiton



ソケイ (コモンジャスミン)
Jasminum officinale L.

午前の強い光を1時間あて、太陽エネルギーで作る香り水。八重マツリカの香りが最もよい。ガラスボウルやクワズイモの葉などに1L程の水を張り、摘みたてのマツリカの花20輪ほどを浮かべる。

ジャスミンウォーター (冷浸剤)

茶葉は緑茶かウーロン茶がよく、香りづけには開花前の膨らんだ蕾を茶葉の上で開花させ、最も強い香りを吸着させる。広口瓶などに茶葉を広げて蕾を並べ、上からも茶葉をかぶせて置んだふきんなどで蓋をし、翌朝、蕾を

除去。この作業を4回繰り返した後、茶葉を乾燥させて完成。密閉容器に入れて冷蔵庫で保存。

ジャスミンジャム

開花した生花に白ワインをかけて蜂蜜や黒糖で煮て保存。白湯で溶いてティーなどに。

ジャスミンライス

フレッシュの花をアツアツの発芽玄米ご飯に混ぜてフルーツやハーブも加えて。

ソケイ (コモンジャスミン)

Jasminum officinale L.

葉は対生し、羽状複葉、花弁は5枚に裂け基部は管状。半耐寒性。8〜10月に開花。中国西南部、インド、モロッコなどが原産地になる。種名の *officinale* は「薬用の」を意味し、エキゾチックな甘いジャスミンの花の香りはホルモンバランスの調整などに用いられる。

オキナワソケイ

J. lanceolaria Roxb. と *J. sinense* Hemsl. の2種が南西諸島に自生し、いずれもオキナワソケイと呼ばれる。常緑つる性木本で、葉は対生し、3回複葉。花は白色で高杯状、直径3cm程の5弁。花期は8〜9月。

モクセイ科以外の有毒ジャスミン

カラライナジャスミン

Gelsemium sempervirens (L.) J. St.-Hil.

マチン科のつる性植物で黄色い花。有毒。

マダガスカルジャスミン

Marsdenia floribunda (Brongn.) Schltr.
ガガイモ科のつる性植物で白い花。有毒。



● 嵩西 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』

1. ソケイ 2. ソケイの花 3. ソケイの花 4. ソケイの冷浸剤「ジャスミンティー」 5. マツリカのジャスミンウォーター 6. マツリカの花 7. マツリカの花によるジャスミンジャム 8. マツリカの薫香 9. マツリカの花 10. マツリカによるジャスミンライス。マツリカ、ピタヤ、チョウメイグサ、ゴツコーラ、パパイアジーチキ(漬け物) 11. マツリカによるジャスミンライス。アツアツの玄米ご飯に10の材料を刻みいれて混ぜる 12. マツリカによる手作りさんびん茶



八重山のハーブII 「命草」

第六回 フェネル、コリアンダー、ボタンボウフウ

文・イラスト・写真 嵩西 洋子

八重山で三大セリ科ハーブと言えばツァリサグナ（フェネル）、クシテイ（コリアンダー）、長命草（ボタンボウフウ）。アタクイ（「家庭菜園」の八重山方言で、沖繩では「アタイグア」では緑の常備薬と言える「命草」だ。

フェネル (ツァリサグナ)

Foeniculum vulgare Mill.

沖繩では古くから「スイートフェネル」を利用してきた。若葉を天ぷらにするのがかつての定番で、生葉はほとんど利用しなかった。私が嫁にきて間もないころ、カツオの刺身に若葉を添えて出したら、家族によく迷惑がられたものだ。時は流れ、黄色い花をハンプバーグに、シード(果実)を砕いてカレーに、生葉はお魚にと、今ではすっかり利用の幅が広がった。ツァリサグナの花が咲きだすとアカスジカメムシが集まってくる。茎を一枝折って噛んでみると甘いことに驚き感動し、名の由縁を知った。沖繩では根や果実、茎葉を地酒に漬けこみ、咳などの呼吸器系疾患に薬膳酒にして用いる。そのほか乳腺の腫れにツァリサグナの全草を煎じて湿布に用いる。授乳ができずに長く経ち乳腺を腫らしていた母に、祖母が湿布していた記憶がある。

コリアンダー (クシテイ)

Coriandrum sativum L.

与那国では古くから自家採種して大量に栽培。冬になるとクシテイの香りがどこからともなく漂う。葉を刺身の妻や汁



フェネル (ツァリサグナ) *Foeniculum vulgare Mill.*

ボタンボウフウ (長命草)

Peucedanum japonicum Thunb.

南西諸島の海岸に自生する多年草。アタクイで作る以外にもそここに通年生えているので手軽に利用できる。生魚と和えたり肉汁に入れる。茹でて酢みそ和えにしたものは常備菜として大活躍。一見、硬く扱いにくいのが、昔の人はいかに食べるかを考えたのだろう。魚やみそ、ピーナッツなどの食べ合わせは体内への質のよい摂取方法で、理にかなった食べ方だと思ふ。成人病予防や抗酸化作用の強いことも長命草と呼ぶ由縁である。祖母の「ツォリサギ」(薬酒)とは、長命草とイソマツの茎をきざみ天日干ししたもの



ボタンボウフウ (長命草) *Peucedanum japonicum Thunb.*



コリアンダー (クシテイ) *Coriandrum sativum L.*

と、ピパーチの実を蒸して乾燥したものを島酒に一年以上漬けたものだった。風邪による頭痛や体の冷え、腹痛、腰痛、リウマチなどに用いた。家で誰かがどこかが痛いと言えば、祖母がすぐ持ち出してきて、「ミー ツァイ ティ アイサー」(我慢して飲んでごらん)と言って盃を頬に近づけたものだ。

「ツアリスグナかまぼこ」 (写真 1)

※ツアリスグナはスイートフェネルの与那国方言

材料：1本分 (3×8×15)

牛豚合いびき肉 530g、長命草の若い茎葉 60g、ツアリスグナの花と若い果実 15g、ヒハツモドキの赤い果実 5個、ハーブソルト小さじ1、オリーブオイル大さじ1、白ワイン適量、シークワサー汁3個分

作り方

1. ボウルにひき肉、ハーブソルトをふり入れてこねる。よく練ることできめが細かくしっとりする
2. 長命草の茎葉をみじん切りにする。ツアリスグナの花と果実を刻む。ヒハツモドキの果実は横に薄く刻む。刻んだ全てを1のボウルに入れて混ぜる
3. ラップを広げ1を包んでかまぼこ状に形を整えて置く。フライパンを熱しオイルをひいて焼く
4. 少し焦げ目をつけて、煮汁がなくなるとワインをまわしかける。弱火にして鍋の蓋をし20分ほどをかけて両面を蒸し焼きにする
5. 4に箸を立てて中の油を適当に押し出す。シークワサー汁をまわしかけ、とろみをつける。粗熱がとれて2cmの厚さに切り分けていく

沖縄方言

フェネル

沖縄：イーチョーバー

石垣：ニーズンキョー

与那国：ツアリスグナ (「臭い葉のウイキョウ」の意)

コリアンダー

与那国：クシティ

ボタンボウフウ

沖縄：サクナ

与那国：長命草 (チョウメイグサ)

「クシティとマイナスの島野菜ソーキ煮込み」 (写真 4)

※クシティはコリアンダー、マイナスは米みその与那国方言

クシティは栄養価が高く、生葉はビタミンCが豊富。果実に殺菌、抗炎症、鎮静、デトックスなどの効果。レシピの組み立てでは体内を温め免疫力アップに期待し、寒い季節におすすめ

材料 (5人分) すべて島産物

ソーキ(スペアリブ) 600g、トウガン 500g、カブ 300g、ニンジン 200g、キンカン 200g、半熟パイアヤ 200g、蒸し煮ベニイモ 200g、マイナス 180g、クシティ根付き 120g、クシティシード(果実)大さじ1、セロリ 30cm 1本、完熟ピーパチ 3本、ローリエ 2枚、21種オーガニックハーブソルト大さじ1

作り方

1. 30cm スープ鍋にスペアリブとひたひたの水を入れて沸騰させ、アクをとる。一旦、火を止めて出汁昆布、ローリエ、セロリを入れて20分間置く
2. 1に火を再び入れて煮ていく。豚骨付きバラ肉が煮えたら、出し昆布は取り出してピーパチを刻み入れる
3. 1にトウガン、ニンジン、カブ、キンカン、パイアヤの煮えにくい順に、適当な大きさに刻み入れて煮る
4. ミキサーにクシティの全草とシード、味噌、水2カップを入れてミキシングし、1に入れてひと煮立ちさせる。仕上げにハーブソルトで味を調える
5. 器に1を入れて最後にベニイモを加える。トッピングにクシティを飾る



● 嵩西 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』

1. ツアリスグナかまぼこ 2. 島豚の香草ポトフ (脂っこい肉料理などにクシティをたっぷりのせていただく。根は先に炒めて煮込みにする) 3. クシティシード入りスコーン (クッキーなどには果実を粉末にするより、ホールで使うと香ばしく、後味もよい) 4. クシティとマイナスの島野菜ソーキ煮込み 5. 長命草サモサ (ふんだんに葉のしぼり汁を生地に練って使う。麺づくりにもよい) 6. グンナノス (長命草料理で、葉を軟らかく煮てピーナッツと酢味噌などと和えたもの。八重山諸島全域で神社の祭事の供物や生まれ祝いなど祝い事にしか用いない聖なるハーブ料理)



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・パイスに。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、凧作りや縄などに。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、ドウ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な。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。



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』

八重山のハーブII 「命草」 第八回 海浜ハーブ2

(テッポウユリ、ナンゴククサスギカズラ、ニイタカヨモギ、ハマゴウ、シマヤマヒハツ)

文・イラスト・写真 嵩西 洋子

前回に引き続き、八重山の海浜ハーブ第二弾です。

テッポウユリ (リュウキュウユリ)

Lilium longiflorum Thunb.

ユリ科。琉球固有種。断崖の岩場などに自生。イースターリリーとしても知られ、交配親としても活躍し、たくさんの園芸種が作出されている。根(鱗茎)はとても苦く食用には不向きだが、生の根を砕いて潰したものを打撲や捻挫の患部に湿布剤として用いていた。湿布剤は膏薬(コウヤク)といい、小麦粉とハイリ(酢)を入れて練ったものを腫れた部分に厚くおき白い布で巻き付けていた。家の中においてが満してたまらなかった記憶がある。

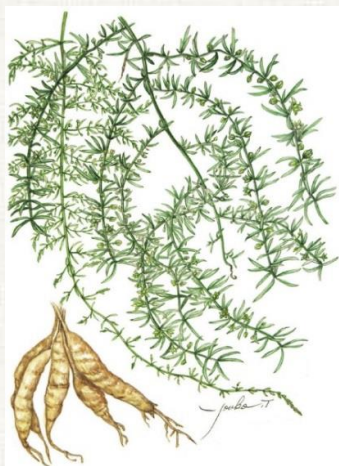
ナンゴククサスギカズラ

(ダチュウンティイ) *Asparagus cochinchinensis (Lour.) Merr.*

ユリ科。南国草杉蔓。海岸のサンゴ礁



テッポウユリ (リュウキュウユリ)
Lilium longiflorum Thunb.



ナンゴククサスギカズラ
Asparagus cochinchinensis (Lour.) Merr.



ニイタカヨモギ *Artemisia campestris L.*



シマヤマヒハツ *Antidesma montanum Blume*

の岩場や砂質の草地などに自生。道路が整備される前には石垣や福木の根でふさがれたクサスギカズラが、イモ(根茎)の頭を半分出したものによく出会った。与那国島では「飢餓のイモ」の意をもつ「ダチュウンティイ」と呼び、食糧難の時に滋養強壯剤として根茎を煎じて薬にした。紡錘状の根茎は束生し、砂地だと長さ20cm、径2〜3cmまで太くなる。5月頃から葉腋に乳白色の小花が咲き、7月には赤く熟した球果となる。果肉を剥がして砂地に播く。イモはいったん蒸して天日干しにしてサラダや酢漬けなどに利用する。

ニイタカヨモギ (リュウキュウヨモギ、ハママーチ、インチングサ)

Artemisia campestris L.

キク科。八重山ではリュウキュウヨモギと言うほか、横に這っている姿が松の枝に似ることからハマ(浜)マーチ

(松)とか、近縁種のカワラヨモギの生薬名、茵陳蒿インチンコウ)からインチングサとも呼ばれる。砂浜を好んで自生する。フーチーバーに似た若干の香りとほろ苦さはあるが、ニシヨモギほど苦味はない。また葉は無毛でみずみずしくサラダなどでも美味である。

ハマゴウ (シダツ) *Vitex rotundifolia L.f.*

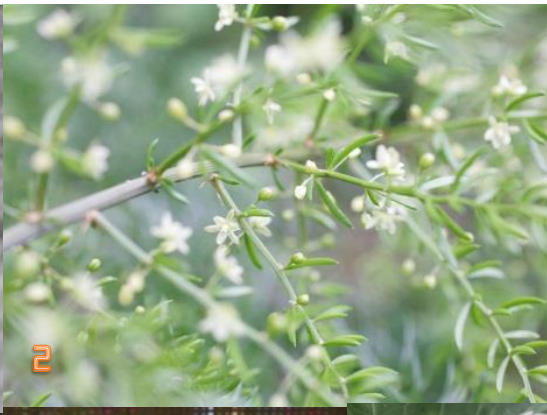
シソ科。浜栲。本州以南に自生。与那国ではシダツと呼び、砂浜に広がり、枝葉を踏むと清涼感のある独特な香りがする。ハマゴウは単葉だが、近縁のミツバハマゴウは3葉の、ヤエヤマハマゴウは5葉の複葉。伝承では、関節の痛み、神経痛、皮膚病などに葉を煎じて患部に湿布する。また茎葉をいぶして虫除け使われるほか、沖縄線香にも用いられていた。中薬では果実の陰干ししたものを蔓荊子(まんけいし)、茎葉の陰干ししたものを蔓荊葉(まんけいよう)という。花をサラダに、若葉に辛味があり魚料理に未熟果をつぶしてカレーのスパイスに用いる。

シマヤマヒハツ (ヤモミ、ダマサン)



ハマゴウ *Vitex rotundifolia L.f.*

Antidesma montanum Blume
トウダイクサ科。葉の形状はヒハツモドキに、房状につく実はコシヨウに似る。石垣でヤモミ、与那国でダマサン(ダマは山、サンは酸っぱい)の意と呼ぶ。海岸近くの原野や山に自生。雌雄異株で雄花は香りがあるが実はない。丈夫で実を沢山つけるので繁盛を願って生け垣などにする。熟した実を果実酒やジャム、パン生地。強い酸味と濃紫色は魅力的だ。渋みもあり媒染なしで紫に染色可能。



1. テップウユリ 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. 【ヤブカンゾ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・ハマカンドサンド】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



● 髙西 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』