

50代からの旅と暮らし
発見マガジン

宝飾 nodule

1
JANUARY
2015 VOL.99

大特集

じっくり味あり 冬こそ京都

「琳派」を極める

2015冬の特別公開文化財
散策モデルプラン

鳥獣人物戯画の故郷、高山寺

京野菜競演

京茶舗カフェ

季節の菓子

手みやげ

沖縄・八重山の島時間
美しき、和紙の世界
日常ながら運動

沖縄・長寿県の秘密はここにあった！

緑の命薬、島ハーブとは？

長寿県といわれる沖縄。古来、島人の健康を支えてきたのは、「命薬」と呼ばれる「島ハーブ」に秘密があると言います。

石垣島に住む島ハーブの達人を追って、その長寿の秘密を探ってきました。



「ガーデンバナ」で供されるホットフレッシュハーブティーセット1000円



嵩西洋子さんと石垣島胡椒園。1500坪の敷地に200種の植物が生い茂る

島人たちの食卓に欠かせないもの

前夜の雨が亜熱帯植物を洗い、快晴の空がまぶしい朝。石垣島でハーブスクールを主宰する嵩西洋子さんの青い車を、市街地から追いかけること20分。右手に海が見えはじめ、宮良集落に到着した。

2015年2月、「全国ハーブサミット」「ハーブフェスティバル」が初めて八重山で開催される。実行委員の嵩西さんは、祭祀に供える薬草や島ハーブについて知りたいと、ここ宮良に住む料理上手な崎原正子さんを訪ねたのである。崎原さんは、早速裏庭で採った長命草（ポタンポウフウ）で作った緑色のくず餅を勧めてくれる。そして、祭祀の折に供えるという野草の和え物料理の写真を見せてもらうと、そこには長命草やパパイヤ、もやしの前と書いてある。

写っていた。

「私もおばあちゃんの作る供え物を味見して育ったのよ。生まれた島には医者がいなかったから、おばあは野のもの、山のもので滋養強壮料理を作り、子どもの時のぜんそくも治してくれたの」と与那国島で生まれた嵩西さんが話す。

行事食にも、民間治療薬にも、昔から島民の食卓に欠かせない存在だった島ハーブ。おばあちゃんの知恵が、嵩西さんの島ハーブに関わる活動の原点でもあったのだ。

島ハーブという「ぬちぐさ」の力

植物好きな嵩西さんが八重山ならではの島ハーブとして注目したのが、トシメー（コウシンバラ）



八重山のスパイス、ピパーチの赤い実と生葉



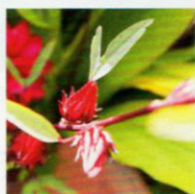
宮良地区の崎原正子さん夫妻と嵩西さん(中央)

とピパーチ（ヒハツモドキ）だ。とりわけ民家の石垣を這うピパーチの粉末は、観光客も一度は味わう八重山そばの定番香辛料。

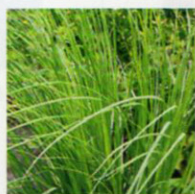
嵩西さんはピパーチの苗の栽培に成功し、1500坪のハーブ園

「石垣島胡椒園」の代表として、ピパーチを使った料理から、島ハーブのジャムやハーブソルト、オイル、ピネガー、さらには化粧品まで、ハーブ製品の加工と販売も手がけている。7年前から島ハーブの普及のため「石垣島ハーブスクール」を開校し、これまでに200名以上の生徒が卒業した。

2013年には、沖縄県南城市でハーブサミット・フェスティバルが開かれ、嵩西さんたちの熱意で、次回にあたる15年は八重山



ローゼルは赤いガクを乾燥させてお茶などに



レモングラスは八重山の気候風土でよく育つ



トシメー。中国原産のオールドローズ

での開催が決まった。ハーブサミットのテーマは「命草」。「命草（食は薬になる）」という沖縄の考え方に通じるものだ。

新陳代謝を高めるデトックス効果

「ばだつから、ばだみぐる、ばださーる」。

この言葉は、崎原さんが教えてくれた石垣島の宮良方言。「ばだ」とはお腹。つまり食べ物はお腹の力になり、お腹をめぐり、お腹から出るという意味である。

「島ハーブを食べると力が出て、体中をめぐった有効成分が体内の老廃物を排出させる、デトックス効果があるということですね。食べることは私たちの健康を支えているの」と嵩西さん。

だから、島ハーブを現代の暮らしにもっと取り入れて欲しい。そう言って彼女が作ってくれた料理は、まさに肌寒い季節にぴったりなもの。ピパーチの生葉や実などで臭みを消した豚モツの吸い物に、ピパーチの赤い実と若葉を散らした郷土料理・中身汁。フーフーしつついただと、驚くことに汗がたらたら、止まらない。香り高いスパイス・ティーは、体の芯から温まり、ほっとリラックス。ついで、高揚感と爽快感が満ちて

ピパーチのスパイス・ティーと杏仁豆腐



くる。島ハーブには心身をリフレッシュさせ、癒し効果と解毒作用があるのだと実感できる。

温故知新。おばあちゃんの知恵を現代に生かした島ハーブ体験は、この冬の沖縄旅行のいいきっかけにもなるはず。「ぬちぐさ」パワーをぜひ体感してほしい。

ハーブウィーク in 八重山

～NUCHIGUSA 命草～

2月6～15日

問合せ：☎0980-82-1307

(八重山地区ハーブフェスティバル実行委員会事務局)

ハーブサミットの開催に合わせ、八重山諸島各地で、ハーブ関連のワークショップや講演会など、各種イベントが開催される。主なイベントは、「全国ハーブサミット石垣市大会」(2月6日、石垣市健康福祉センター)、「ハーブフェスティバルin八重山」(2月7～8日、石垣市内のホテルほか)。

買える店

石垣島各地で島ハーブが食べられる食堂、おみやげにおすすめの店をご紹介します。

☎…レストラン
🚗…ショップ



島野菜のパーニャカウダ900円と空芯菜のマリネなどの前菜



島野菜のナムル800円は、ハンダマーや島らっきょうなどが並ぶ

☎ 南イタリア料理 ソレマーレ

海に沈む太陽がロマンチック

ナポリやシチリアで料理を学んだ佐藤隆介さんが5年前にオープン。海人や停泊する船を眺めつついただくのは、島野菜のパーニャカウダや長命草ソースとシチリアパン。新鮮な素材が、ソースでかくも味わいに変化するのかと、楽しくなる。

みなみイタリアりょうり ソレマーレ ☎
0980-88-5760 沖縄県石垣市美崎町2大
和ビル1階 ☎18~23時 ☎月曜 🚗石
垣港ターミナルから徒歩2分



港の向かい側のテラス席は夕日を見る特等席

☎ 辺銀食堂

ラー油と島ハーブが楽しめる

島野菜のナムルは、旬のハーブに野菜、海藻などそれぞれ異なる素材の食感と味付けに魅了される。水餃子は、皮や餡にも野菜やハーブを使っていて、これを島胡椒や唐辛子入りの石垣島ラー油と食べると絶品。商品購入は事前予約がおすすめ。

ぺんぎんしょくどう ☎0980-88-7803 沖
縄県石垣市大川199-1 ☎11時30分~売
切れまで、18~22時(LO) ☎日曜、不定休
🚗石垣港ターミナルから車で5分



赤い日除けが目印。営業時間に注意しよう

🚗 ガーデンパナ

石垣島のハーブ商品ならここ

石垣島に移住した遠山夫妻が1992年に始めた店。当時の状況を考えて、まさに島ハーブ商品の元祖の店といえる。現在は海を見下ろすハーブガーデンとオープンテラス、カフェレストランも新設され、ハーブづくしの癒しの空間になっている。

☎0980-88-2364 沖縄県石垣市崎枝239-
14 ☎9~17時 ☎不定休 🚗石垣港タ
ーミナルから車で20分



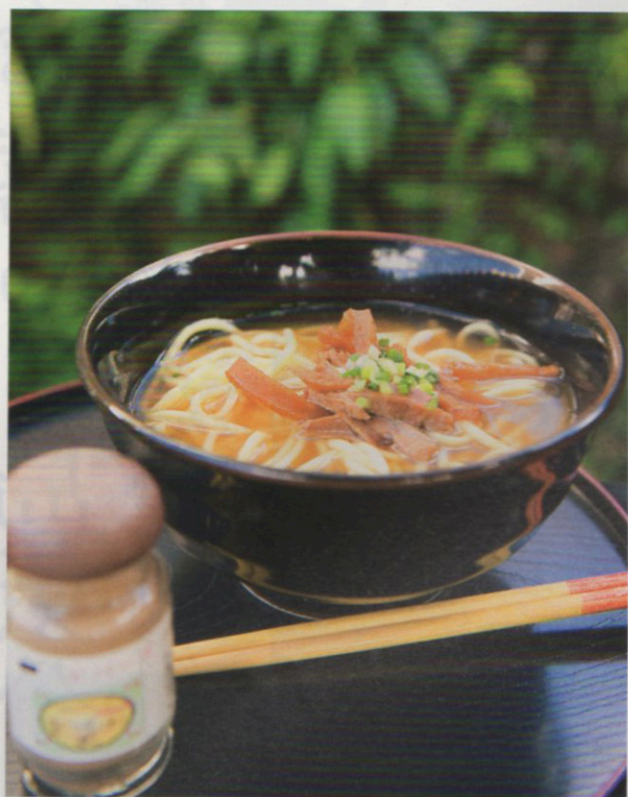
2

- 1.元祖チャンプルーの素やハーブオイルなど
- 2.海の見えるハーブガーデンでお茶をいただく



1

島ハーブがおいしい店、



八重山そば500円。ピパーチの乾燥粉末をかけて

① まつむとぅ家

八重山そばにはピパーチが合う

古い赤瓦屋根の民家は築百年の建物。ひんぶんと呼ばれる塀には、ご主人が栽培するピパーチが覆う。庭の奥には明和元年(1764)の天津波で飛んできたという岩があり、ピパーチや長命草が生えてまるで巨大な盆栽のよう。名物八重山そばをぜひ。

まつむとぅや ☎0980-83-4516 沖縄県石垣市登野城685-8 ☺11時30分～21時 ☎火曜 🚗石垣港ターミナルから車で5分



ピパーチのツルで覆われた店の看板



近海魚のカルパッチョ900円と島野菜の天ぷら1150円

① 森の賢者

安全な食材を手作り調味料で

長野県松本市出身のオーナーが、島の素材を「よそ者の目で生かしたい」という発想で始めた店。島野菜、野草や海藻、小魚など、昔から島人が食べてきた素材に着目した、新鮮さを生かしたオリジナルメニューが魅力。体に優しい味がうれしい。

もりのけんじゃ ☎0980-83-5609 沖縄県石垣市新川49-2 ☺18時～22時30分(L.O) ☎不定休 🚗石垣港ターミナルから車で5分



落ち着いた外観は隠れ家のような佇まい



① アヴァンセ

高西洋子さんのピパーチジャムも

島ハーブで作ったせっけんや化粧品、ハーブティーやジャム、島在住の作家が作った一点ものの服や小物などが並ぶ。島野菜の栽培ポットやパッケージが可愛いハーブ・グッズを見ていると、時間を忘れてしまうほど。店の隣りにはカフェも。

☎0980-82-1003 沖縄県石垣市大川198-8 ☺10時～不定 ☎不定休 🚗石垣港ターミナルから車で5分



1. ツボクサ石鹸や月桃蒸留水、ハーブ化粧水など
2. ハーブグッズや服飾、雑貨が豊富にそろう