

エグゼクティブのための知的情報誌

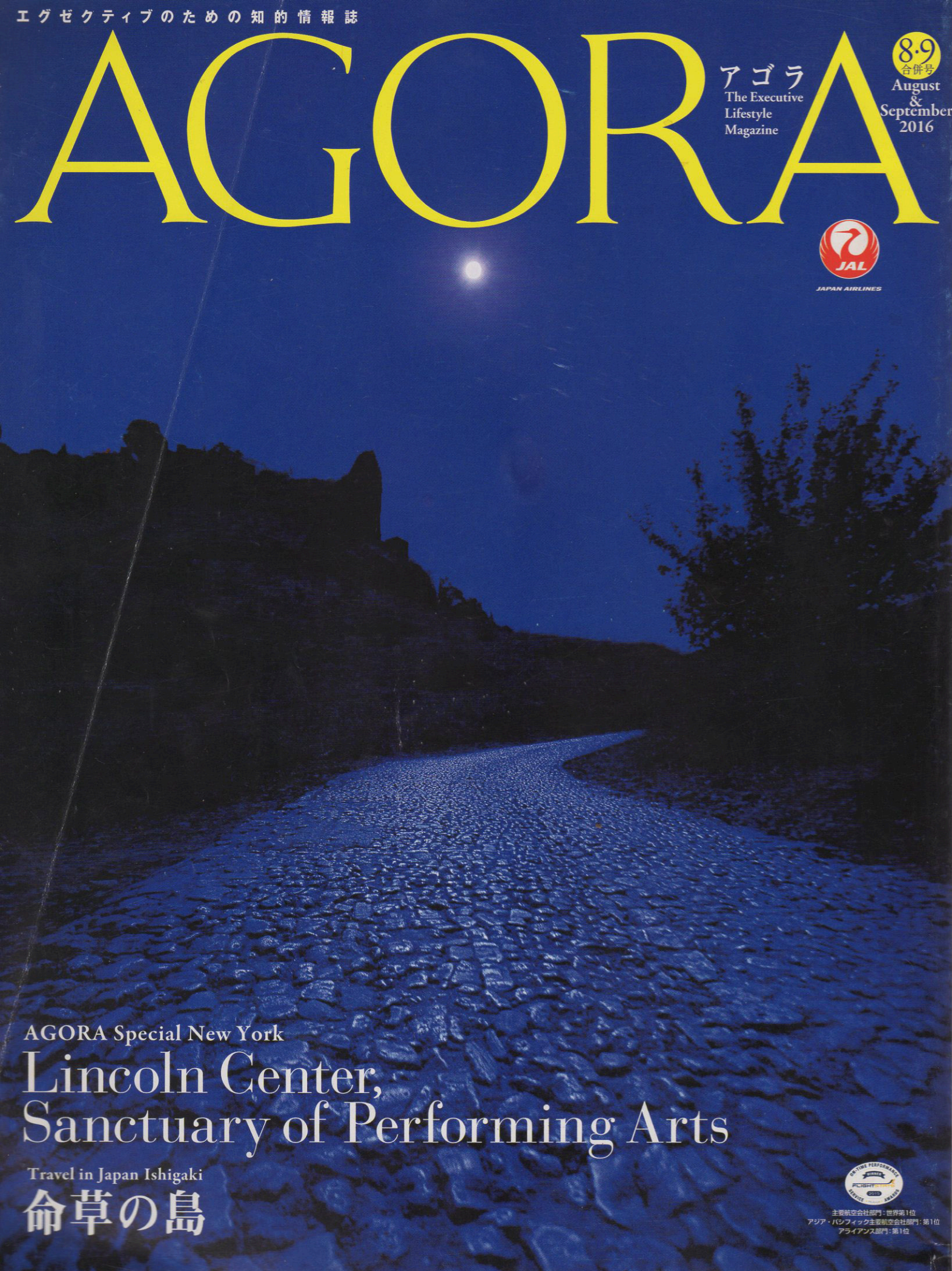
AGORA

アゴラ
The Executive
Lifestyle
Magazine

8.9
合併号
August
&
September
2016



JAPAN AIRLINES



AGORA Special New York

Lincoln Center, Sanctuary of Performing Arts

Travel in Japan Ishigaki

命草の島



主要航空会社部門：世界第1位
アジア・パシフィック主要航空会社部門：第1位
アライアンス部門：第1位

石垣

Ishigaki

島ハーブ香る庭は

緑の薬箱

たらしめてくれるのだ。なんて健気な存在なのだろうと、急にありがたく思えてくる。

ぬちぐすい(ぬち=命、ぐすい=薬。おいしく滋養のある食物)

という言葉があるように、医食同源の食文化が受け継がれてきた八重山地方では、薬草を取り入れながら体をいたわる術がどの家庭にも伝わっていた。いまで言うところのハーブ療法に近いが、島の薬

と、それぞれに酸っぱかったり甘かったり。さつきまで雑草と想ってうっかり踏むところだった草にはすべて名前があつて、食べられるものも多く、しかも薬効までも

ざつと雨が降ってやんだかと思えば、こんどは強烈な陽光が照りつけて気温も急上昇する。まだ四月なのに、石垣島にはもう夏が腰を据えているのだろうか。草いきれに蒸されたような湿り気と土の香りが立ち上ってくるハーブ畑を、ゆつくりと歩いてまわる。

「石垣島胡椒園」のオーナー、嵩西洋子さんは、沖縄では知られたハーブ研究家。与那国島で自然に囲まれて育つたことなどもあつて有機栽培に取り組むようになり、商品企画やスクール主宰、執筆活動などを通じて島ハーブの魅力を伝えている。

「これはフーチバー。こつちがムラサキカタバミ。雑草にしか見えないかもしれないけど、草の名前を知ってみると、どれもちゃんとした薬草なのよ」

農園を案内しながら、草や花を摘んでは「食べてごらん」とすすめてくれる。半信半疑で口にする

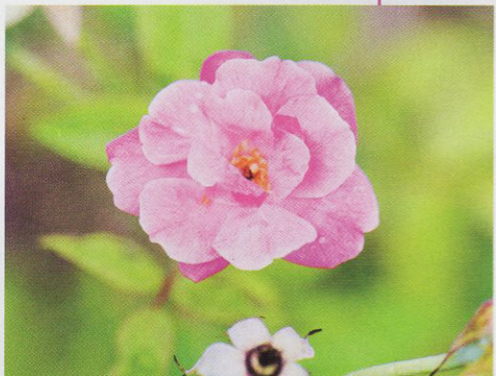
亡くなった娘さんへの想いから綴った本がハーブの仕事に繋がった。



1.「これもお茶に入れようね」と摘んでくれた両手いっぱいのクチナシ。2.嵩西さんは、独学ながら植物画の腕前もすばらしい。3.焼きたてのハーブスコーンに、コウシンバラのジャム(1瓶1,080円)を添えて。



花の季節も終わりかけの畑で、美しい咲き姿のコウシンバラを一輪だけ見つけた。





(上) 草を刈ると土が緩み台風に弱くなる。
ワサワサとした自然な跳めにも理由があ
った。(下) 摘んだばかりのコウシンバラと
クチナシを糞沢にハーブティーに。





「ガーデンバナ」のテラスから庭とその先の海を見晴らす。

石垣

Ishigaki

草はもつと日常的で身近なもの。「昔の人はみんな、庭に自然に生えているような草を、緑の葉箱にしていたの。食べたりお茶にするだけじゃないよ。八重山でたくさんの人がマリアアにかかったときは、芭蕉の葉を使って体の熱をとったそうよ」

数ある島ハーブの中で、嵩西さんがとくに栽培に力を入れてきたのが、コウシンバラだ。中国原産の四季咲きバラの原種のひとつで、沖縄では秋から春にかけて花が咲く。前日の雨で花がほとんど落ちてしまったのは残念だったが、ところどころで小ぶりのピンク色が風に揺れていた。

食べてしまいたいほど可愛いコウシンバラは、実際に食べられる。中国では花と実を、女性の月経痛などに効能がある生薬として用いるという。ここ石垣島では、摘みだての花びらをハーブティーにしたりサラダに入れたりして、甘酸っぱい風味と彩り、華やかな香りを楽しむ。フレッシュなものが入りにくくても手軽に味わってもらえるように、自家製ジャムも作って販売している。

島ハーブが気になっているのは

日本人だけではないらしい。ある日、世界一のレストランといわれるデンマークの「nomma(ノーマ)」のシェフ、レネ・レゼビ氏がこのハーブ園を訪れたというから驚いた。嵩西さんともすつかり意気投合し、「楽しそうにあれこれ味見して、ずいぶん長い時間ここで遊んでいったよ」。

昨年、東京で開かれた「nomma」の期間限定レストランでは、シェフが日本各地で出合った食材を使用。その中に嵩西さんが提供したピパーチをあしらった料理も登場したそう。

ピパーチ(ピーヤシなどとも呼ばれる。植物名ヒハツモドキ)は、八重山そばをはじめ、いろいろな料理にぱらりとひと振りする島胡椒。東京のラーメン店に白胡椒があるように、石垣島ではたいいていの飲食店の卓上にこれが置いてあるほど代表的な島ハーブのひとつ。ややぴりつとした味で、シナモンやナツメグのような甘くスパイシーな香りがする。市街地を歩いていても、民家の石垣などにピパーチの葉が茂っているのによく出くわした。

島を旅すれば、ほかにも月桃、



チェリーセージの花の蜜を吸う蝶々。



フレッシュバジルが香る「ハーブたっぷりバジル丼」1,200円。

フーチバー(ヨモギ)、長命草(ポタンボウフウ)、ニガナ(ホソバワダン)など、いくつもの島ハーブを目にしたたり、味わう機会があるはずだ。

それにしても、なぜ沖縄の島々の中でもとくに石垣島でハーブ栽培が盛んなのだろうか? そのヒントが見つかればと、一般の人も立ち寄れる人気のハーブガーデン「ガーデンバナ」へやって来た。摘みたてのフレッシュハーブをふんだんに使った料理やデザートがいただけるカフェと、オリジナルのハーブ調味料や石鹸などを買えるショップがあり、天気の良い日には庭へ出て散策もできる。

川平湾から車で五分ほどの高台という立地で、庭の向こうに海を望むすばらしい眺めもごちそう。テラスに出ると、海からの心地いい風が庭を吹き渡ってくる。

ここでは島ハーブといわゆる西洋ハーブを合わせて五〇種ほど育てている。たとえばハーブティーは和も洋もなく、レモングラスと月桃のベースに、その日の採れたてをミックスするという具合。清涼感や甘み、香りが幾重にも合わさって豊かな味になる。

「ハーブはいくつもの種類を一緒に味わうほうがおいしいんです。組み合わせを楽しんでもらえたら」と話すのは、オーナーの遠山

知子さん。三〇年近く前、遠山さんが東京から石垣島へ移り住んだ頃には、ハーブという言葉自体ほとんど知られていなかった。

「こっちの人が、赤ばなっって言から何だろうと思ったら、ハイビスカスのこと。素朴な響きがいいなと思って店名にしました。レモングラスのことも、香水茅なんて呼んでいましたね」



ゆっくりと自然乾燥させたドライハーブを量り売りで販売している。無農薬栽培なので、そのまま料理やお茶にも使えて安心だ。

石垣

Ishigaki



島北部へ向かう国道沿いから見える海景。海と山の両方の豊かさがあがるのが石垣島の魅力。

そのレモングラスを植えたのがハーブ園の始まり。島で暮らすうちに、長命草など、この土地でよく食べられていた島ハーブにも惹かれていった。

ここ一〇年ほど、石垣島産のハーブを求めて島の外から足を運ぶプロの料理人も増えているという。バジルひとつとっても、葉が肉厚で香りも際立ち、一般に流通しているものとの違いは明らか。ハーブはなんといつても香りが命。石垣島のもはなぜ品質がいいのか遠山さんに尋ねた。

「亜熱帯気候のこの島では強い日光とたっぷりの雨を浴びますからね。ハウス栽培をせず、できるだけ自然な環境で育てていますが、その分、台風がくれば海塩の被害を受けて葉がだめになってしまいます。こともあつて、決して葉に栽培できるわけではないんです。でも、そんな過酷な環境だからこそ、生命力のある香り豊かなハーブに育つてくれるのかもしれない」

また、県内で一番高い山、於茂登岳がある石垣島は、水が豊富。作物の栽培に適した水はけのいい土壌ということも無関係ではないだろう。さとうきび、牧草に次い

で、稲、パイナップルなどの果樹、野菜が多く作られているのも、沖縄の離島ではめずらしい。

とても一度では覚えきれなかったものの、たくさん島のハーブを教えてもらった後では、植物を見る目がほんの少し開いてくる。海辺で砂浜に勢いよく自生する緑のなかにイリオモテアザミやリユウキユウヨモギと思しき草花を見つければ、集落を歩けば庭に植えられた島山椒の木が目にとまる。そこかしこに咲くハイビスカスの花やテッポウユリの根にも薬効があるそう。不思議なもので、植物を見知っているとその土地に親しみを感ぜられる。碧く広がる海と同じように、足元の小さな草花も島の自然の一部なのだ。

二つのハーブ園で、手作りスコーンにハーブティー、バジルたっぷりのご飯など、おいしい命草をたくさんいただいた。あとお酒さへあれば言うことはない、港近くの市街地へ足が向く。

夕刻、「森の賢者」の扉を開けると、カウンターにはずらりと並んだ薬草酒、果実酒が二〇種類以上。店主の鈴木淳さんが石垣島の泡盛



アザミ

日本に広く分布するキク科の植物。沖縄では主に浜辺などに自生する。トゲのある太い茎と葉も、お浸しや和え物にして食べられる。



ピタンガ

フトモモ科の常緑低木で、ブラジルが原産。ミニカボチャのような形の赤い実はやや苦みのある味で、シロップやジャムに加工する。



長命草

和名はボタンボウフウ。沖縄本島ではサクナと呼ばれる。解毒作用などのあるセリ科の植物で、石垣島では食材として薬味などに使う。



島レモン

品種名ではなく、島で栽培されたミカン科のレモンのことをこう呼んでいる。石垣島では春先に花が咲き、秋にかけて実をつける。



ハイビスカス

沖縄を代表するアオイ科の花。一年中咲くこともあり、供花にも用いられる。体の熱を取る効果があるとされ、花や葉をお茶にして飲む。



伝統的な家並みが残る島東部の白保地区で見かけた、大きな島山椒（イワザンショウ、ヒレザンショウ）の木。



4.店内でシロップ作り。生姜の香りを引き出すのが決め手。5.(右)「ゆきさんの黒糖ジンジャーシロップ」120ml、1,080円。(左)「石垣島のにがり黒糖ジンジャーシロップ」120ml、1,242円。

「直火 請^{せいかく}福」をベースに、砂糖類を使わず仕込んだ自家製酒には、ピパーチ、フーチバー、長命草、月桃と、もはやおなじみの島ハーブのラベルも。長野県出身の鈴木さんは、八重山の野草には原始的な力強さがあると話す。

「夏に向けて、野草もいっそう味が濃い時季です。その分アクも強くて、おそらく栄養も豊富。泡盛に浸けると味に奥行きが出て、とてもおいしいですよ」

島唐辛子やピパーチなどパンチの効いていそうな薬草酒も試してみなかったが、すっきりした味とすすめてもらったドクダミ、レモ

ングラスをそれぞれ一杯。きりりと澄んだ味に、そのハーブ固有の香りがくっきりと。想像していた雑味のようなものはなく、何杯でもいけそうなのでくれぐれも飲み過ぎることのなきよう。

鈴木さんは料理にも島ならではの素材を使うのが信条。新鮮な魚介のカルパッチョには薬味感覚で島ハーブがいいアクセントになる。

八重山の恵みを家でも楽しむなら、ジンジャーシロップはどうだろう。「ハワイアン・グロット」の加藤雪子さんが作る「ゆきさんの黒糖ジンジャーシロップ」は、観光客にも島の人にも評判の逸品。

素材を吟味し、ミネラル感が強くコクのある波照間島産の黒糖と、香りのいい石垣島産(夏期は高知産)の生姜を使用している。とくに波照間島の黒糖は生産量が限られるため、シロップ用に確保するのも一苦労なのだとか。

今年の五月に移転し、広くなった新店舗にはカフェもオープン。黒糖ジンジャーソーダや豆乳ジンジャーなどのドリンクレシピを自宅でも真似してみたい。

最後に紹介するのは、カレーの名店。暑い石垣島でお酒を飲んだ翌日のランチには(飲んでいなくても)、スパイシーなカレーがこ



1.右がドクダミ、左がレモングラスの薬草酒。各700円。2.色とりどりの薬草酒。3.手前から、長命草とピパーチを散らした近海魚のカルパッチョ(900円)、生春巻き(650円〜)、ウイキョウ、サラダウコン、タコのセビーチェ(500円〜)。

石垣

Ishigaki
Travel in Japan

「森の賢者」では、たくさんの島ハーブが料理に使われる。





1.「石垣島 中村屋」はカウンター席のほかにテーブル席、個室も。2.ブーゲンビリアやたくさんの花、ハーブが植えられた庭を通して店内へ。3.元気野菜とバターチキンのコンビのカレー(サラダ・ドリンク付き)1,000円。

Access Map & Information



石垣島胡椒園

沖縄県石垣市平得1021
☎0980-82-7038 9:00~17:00
水曜休み ※見学は要問い合わせ。

ガーデンパナ

沖縄県石垣市崎枝239-14
☎0980-88-2364
9:00~17:00 水曜休み

石垣島 中村屋

沖縄県石垣市石垣215
☎0980-87-5075
11:30~14:30 水曜休み

森の賢者

沖縄県石垣市新川49-2
☎0980-83-5609
18:00~23:30 不定休 ※要予約

ハワイアン・グロット

沖縄県石垣市登野城74
☎0980-88-8638 10:00~20:00 無休

石垣 沖縄県

石垣島へは、日本各地からJALグループ便で新石垣空港へ。空港から市街地へは車で約30分、路線バス利用で約45分。

黒澤 彩 Aya Kurosawa

ライター・編集者。食、暮らし、花などにまつわる記事を執筆。実用書、文芸書の企画編集も手がける。

大城 亘 Wataru Oshiro

写真家。大森克己氏に師事。独立後は雑誌、広告を中心に活動。2011年より故郷である沖縄に拠点を移し、リトルプレスなどを発行。沖縄の今を撮影し続けている。

よなく恋しいというものだ。「石垣島 中村屋」は、石積みのお堀と赤瓦屋根という伝統的な趣の料理店。料理雑誌の編集者、中村裕子さんが東京から移住し、二〇一二年にオープンした。一日に必要な野菜をカレーでとることをコンセプトに、チキンや牛肉のカレーにも野菜がたっぷり。一皿で二種類のカレーを選べるので、具材に合わせて数種のホテルとパウダーを使い分けるといった洗練されたスパイス使いを食べ比べてみて

ほしい。サラダには庭で摘んだハーブが盛りつけられ、水も一口飲めばハーブウォーターとわかる。さり気ないけれど、ここでも島育ちのハーブはいい仕事をしているのだ。食後には、ホールのスパイスをじっくり煮出した香り高いチャイもおすすすめ。
行く先々でハーブや草花が香り、鈍った体を覚醒させてくれるような旅だった。身近な命草に目を向けてみれば、都会暮らしにも小さな変化が訪れるだろうか。