

嵩西さん
オススメの
ハーブ
活用法

奥・オレガノやローズマリーのハーブソルトをまぶした豚の塊肉をアルミホイルで包み焼きしたもの。乾煎りしたパン粉とピパーチオイルをかけて。

中央・冬瓜の薄切り炒めを、バラとピパーチのジャム、ローゼルの甘酢漬け、ローゼルジャムで和えたもの4種。前菜にも箸休めにもおすすめ!

手前・豚肉薄切りをハーブオイルで炒め、ローゼルの甘酢漬けと生のハママーチ(リュウキュウヨモギ)を加えたもの。



ハーブシュガー

卵白に漬けたハーブをざるに上げ、パットに入れたグラニュー糖の上に広げて冷蔵庫で冷やす、という作業を2~3回繰り返す。ハーブは月桃(げっとう)やトシイメー、ミント、タイムなどで。瓶に移して冷蔵庫で保存。



ハーブソルト

乾燥させたハーブを塩に混ぜたもの。複数のハーブをブレンドすると味がまろやかになる。



ハーブジャム

左はトシイメーの花びらにレモンを加え、右はピパーチの実にレモンやウコンを加えた。バラやローゼルジャムは石垣島の「カフェ アヴァンセ」(☎0980・82・1003)で購入できる。



ローゼルの甘酢漬け&ロースト

ローゼルの甘酢漬けは、リンゴ酢にだし昆布を加えて。もう一瓶はローゼルとピパーチをオリーブオイルでローストしたもの。味わい深く、止まらなくなる!



ハーブビネガー&オイル

酢とオリーブオイルのそれぞれに、生ハーブを漬けたもの。酢とオイルは生でもよいが、加熱すると殺菌でき、香りがよく出る。酢はリンゴ酢、穀物酢(深みが出る)などお好みで。オイルはパスタなどの調理にもおすすめ。味に変化が生まれるので、作っておくと便利。

なんでも「がむしゃらに」なる嵩西さんである。トシイメー、ピパーチに次いで、給食の残滓(ざんじ)を利用して、土壌づくり役に役立つシマミミズの飼育も手がけ、無料で配布し、普及に努めている。葉や化学肥料を使わない農業を広げ、子どもたちに安全なものを食べさせたいからだ。

「アカバナ(ハイビスカス)のハーブティーはレモングラスと一緒に、こうしてブーケにしてからお湯を注ぐの。カップにはトシイメーのジャムを入れておくと、バラの花びらが浮かぶでしょ」

話しながらも、片時も手を休めない彼女

ない彼女は、赤いハーブティーを、次いでグリーンハーブティーを丁寧に入れてくれる。と、今度はキッチンでハーブを使った料理を作り始めた。八重山のハーブの普及のために、次々とやりたいことが出てくる。

それは、ハーブが「いのち」だから、生き物を相手にしているからではないだろうか。

たくさん島のハーブのいのちが、さあ、元氣を出して、と語りかける。悲しみを乗り越え、負を正に変える力を与えてくれる。そのいのちを生かそうとして、彼女は生かされている。そんな気がした。

機内でも好評販売中!

JTAの機内では、9~10月の期間限定で嵩西さんが代表を務める「石垣島胡椒園」のハーブセット(ピパーチジャム、ハーブソルト、ハーブティー)を販売中です。詳しくは57ページをご覧ください。