

# ゲ

ットウ(月桃)の花  
が咲きだすと、夏

が来たことを感じる。花穂を  
包んだ鞘が外れ、瑞々しい蕾から  
現れるのは、鮮やかなオレンジと黄色の  
フリルが印象的な花。その香りは気温の  
上昇とともに増していく。

ゲットウは島のあちこちに生えていて、  
子ども頃、野山を歩いていて喉が渇く  
と、蕾に含まれた水を吸った記憶がある。  
今考えると、植物のエネルギーを体に取り  
込む自然療法だ。水分とともに太陽エ  
ネルギーを含んだゲットウの香りも吸  
い込むことで、肺や脳の機能活性  
につながっていたと思う。

島の人は方言名で呼ぶこ  
とが多く、与那国島ではサ  
ンニンまたはサーニイと呼  
ぶ。葉はよく食べ物を包む  
のに利用した。自生するゲ  
ットウには雄、雌があり、主に葉の幅が  
広く匂いがソフトな雌ゲットウを用いる。  
すりおろした芋(サツマイモの一種)を  
葉に包んで蒸して作る「ウンタイムテイ」  
はゲットウの香りと有効成分が芋に染み  
込んだ伝統食で、とてもおいしい。

現在は研究が進み、ゲットウの葉や花、  
果実、根茎などにたくさん有効成分が  
あることがわかり、活用が広がった。甘  
い香り成分やシヨウガのような辛味成分、  
葉や根茎から抽出する薬用成分のほか、  
赤い色素は染色に利用できる。こんなに  
有効活用できて、なおかつ栽培が容易な  
植物は珍しいので、大いに利用したい。

## 初夏の訪れを知らせる 花の香り

ゲットウ  
「サンニン」



### 鮮やかな紅色を 染めて楽しむ

ゲットウの花や根茎を煮出すと、深みのある  
赤い色素がとれる。そのまま綿や麻の布を染  
めてハンカチやスカーフにしてもいいし、酢  
酸を加えて鮮やかに発色させてから染めれば  
艶も出る。ピネガー(酢)に花びらを少し加え  
るときれいな紅色の調味料になる。  
また、花びらに卵白を薄く塗り、砂糖をまぶ  
して乾かすときれいな香りの花菓子になる。  
花びらをパイナップルと煮込めば贅沢なジャ  
ムもできる。



8月頃から結実するゲットウの実(左)は、果皮と種子を  
そのまま煮出してハーブティーにしたり、シークワサー  
の果汁と甘みを加えてシャーベットにするのもおすすめ。  
中の種子は粉状にすればスパイスとしても活用できる。

たけにし・ようこ 与那国島生まれ。石垣島胡椒園・石垣島ハーブスクール代表。