



## 日常の中にあるハーブ

黄西さんは与那国島出身で、現在石垣島でハーブスクールを主宰している。いただいた名刺の裏にはハーブに関する肩書きがずらり。ハーブボタニカルアート講師、ハーブ・オイルリンパストリーニスト、トラクター…舌を噛みそうな横文字の羅列の下には、「沖縄(八重山)食文化推進協議会委員」などという難しそうなものまで、とにかく忙しい「ハーブ」の先生だ。ご自身でハーブを育て、それをお料理はもちろん、ボディローションやアロマオイル、石鹸にまで加工してしまふ。ハーブの人生をすべてコーディネートしてしまふすごい人だ。

今はハーブということ、薬用的なものも全て含まれるのだそう。薬用的というと少し特別な印象を受けるが、ネギもシソもニンニクもニラもごぼうも胡椒も日常的に口になっている野菜のほとんどが広い意味での「ハーブ」になる。沖縄では

染みの深いゴーヤは、実は夏バテに効くし、種もお茶としていただける。与那国では葉っぱを煮出してそのエキスをあせもの薬に使ったりもしていたそう。こう説明を受けると、なるほどゴーヤがとて優秀なハーブであることがわかる。少し洒落た響きのあるハーブだが、なんてことはない、フーチバー(よもぎ)、ウコン、ビバーチ、月桃、など昔から八重山に自生し、島人と生活を共にしてきた彼らも、立派なハーブなのだ。

## より体にいい方法で

### 取り入れて欲しい

黄西さんはその中でも特にビバーチの普及に力を入れている。ビバーチは県内でも古来より八重山地方のみ食されてきた植物だ。「ビバーチのすばらしさをより多くの方に知ってもらいたい」と、自身でその効率的な栽培方法を確立し生産農家に指導したり、独自の調理方法を公開するなどして、その普及を陰になり日向になり支えてきた。

「わたしが人に知ってほしいのはハーブの食べへの取り入れ方。より体にいい方法で、体を取り込み易い方法で調理して、無駄なくハーブを楽しんでほしい。例えば中味汁だったら下茹での段階からビバーチを入れると、中味独特の臭いも消えるし、ビバーチの香りもより豊かになる。双方が互いのよさを引き立てあげることができるの「ハーブ園」で、豊かに繁る植物たちを眺めながら、黄西さんは語ってくれた。ただ食べるのでは



なく、ハーブの恩恵を余すところなく受け入れる。五感が喜ぶ、体が喜ぶ、そしてそれが植物への何よりの恩返しになる。

「命がある間、体が動く内は、やりたいことをしつかりやりたい。体が動かなくなってから後悔するのはいやだからね。学びたいことは学んで、伝えられることはしっかり伝えていきたいと思う」

半年前に最愛のパートナーであるご主人を亡くされたばかりの黄西さんは、それでも気丈にそう語ってくれた。深い悲しみがしっかりと見て取れるのに、その笑顔は暗れ暗れと爽やかだ。

石垣島胡椒園で伸び伸びと育つハーブや花たちのように、彼女もまた無邪気で屈託がなく、人を明るく元気にするパワーを持った人だと、強く感じた。