研究成果 3,000 字程度 （別紙添付可）	今年度、県内島嶼部における作物の文化的伝播及び生態的比較というテーマで、沖縄地域に数種類の野菜を注目して、視野を東アジア、台湾島嶼部も含む投射したが、以外に山菜まで注目を拡大した。確かに、生態的、地理的に類似性があるので、大陸南部の幾つよく知られている野菜の以外、例えば、近年から普及されたチンゲン菜、空芯菜、百薬菜、ゴーヤー、ヤインゲン、レタス、バレイショ、オクラ、カボチャ、トウガン、スイカ このような野菜は、太陽や海風を受けながら沖縄独特の土壌で育った野菜は、抗酸化作用が強く、ミネラルも豊富。スーパーやファーマーズマーケットで手に取ることができ、沖縄料理に欠かせない存在です。 島辣韮らっきょう. 沖縄野菜. フーチバー（琉球ヨモギ/ニシヨモギ） 日本でヨモギといえばよもぎ餅くらいしか頭に浮かんでこないけれど、沖縄ではフーチバ... 記事を読む ... たんぱく質やビタミン類はもちろん、数々のミネラルに加え多くのアミノ酸類、そして通常葉野菜 12 月の現在、冬なので、野外にも見え可惜ない状態で、研究は一応断念で春を待ちます。そのほか、フダンソウ草のことにも、現在中国南部、台湾などの場所で豚の餌としてよく利用されているが、健康ブームの中、インターネットを通して若い女性たちに、ダイエット野菜として取り入られているだと思います。 今年度、幾つのジャンルに分けて、研究項目を展開した。野菜類：フダンソウの伝来及び食用化、空芯菜（オンチェ)、チンゲン菜；食べ物：肉類、おかず、アグウー牛、山羊など。 野菜類は、特にフダンソウに注目したが、沖縄では、一部の人々の好みで食べられているので、たくさんが見えなかった。フダンソウ（不断草、恭菜、フダンナ、唐萵苣、スイスチャード Beta vulgaris var. cicla (L.) K.Koch）は、アカザ科フダンソウ属の一年草-二年草。葉菜として改良されたビートの一系統（リーフビート)。甜菜やテーブルビートとは同種。その分布事情からすると、沖縄県では「ンスナバー」と呼ばれ、「スーネー」または「ウサチ」という和え物や「ンブシー」という味噌煮に仕立てる。沖縄では冬野菜として利用される。他にも様々な地域名があり、岡山県ではアマナ、長野県ではトキシラズやキシャナ、兵庫県ではシロナ、京都府ではタウヂサ、大阪府ではウマイナ、島根県ではオホバコヂサと呼ばれる。特に栽培しやすいことは、中国南部と共通なことである。種子は発芽しにくく、3 つがひと塊になっている。そのため、間引きを考え間隔に注意して種をまく。酸性土壌に弱いが、プランターで栽培可能。暑さに強く、年中通して比較的日光をあまり気にせずとも栽培しやすい。 収穫が遅いと葉にえぐみが出る。 カルシウムやミネラル、β-カロテンなど栄養価が高く、食卓を彩る野菜として人気がある。 もちろん、このような野菜は、中国伝来だと思いますが、特に中国南部の地域から

だろう。沖縄にきた 20 年前から、驚いた後、ずっと興味があって、今度のきっかけで中国南部の調査を少し行い、現地調べをした。中国では、特に厚皮菜（学名：Beta vulgaris L. var.cicla L.）といい、藜科甜菜属の植物である。

元来、原産はヨーロッパらしい。中国南部の揚子江流域に移植したそうである。別名は「莙荙菜、猪鳐菜、海白菜、红叶甜菜、牛皮菜」などあり、喜温植物なので，成長は 15-25℃ぐらいの気温でよくできる。

フダンソウの柔らかくて多い汁、口に合う性が良くて、栄養が豊富である。フダンソウはブタが非常に食べるのを喜んで、ブタにえさをやる時生んでえさをやって、ブタが毎日のから 2.5—3 kgえさをやることができるのになって、次第に 8—10 kgまで増加して、量にえさをやるのが多すぎて、下痢を引き起こしやすいです。フダンソウの羽根の中で太い卵白の 20.21%、粗脂肪の 3.8%、粗い繊維の 7.4%を含んで、15.61%水を含んで、還元の糠、コラーゲン、セルロースとビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄のなど微量元素に富んで、漢方からすると、止血して、怪我や出血を止め、血圧や脂肪をクリアなどの効果にあるそうである。

確かに、フダンソウは、アルカリ性の強い野菜で、中国では、60 年代はじめ災害年の頃、ほかの農作物は、ほとんど成長不可能な状態に良く生えてくるようである。筆者、小さい頃幼稚園で毎日それに豆ち（納豆の再加工品）に加えて炒めを食べて、大変な経験があったのである。特に、アルカリ性なので、油や脂肪を好んで作ったらおいしいかもしれないが、ちょっとその節、飢饉に近い状態なので、足りない頃である。非常にかわいそうな記憶である。その後、生活回復した後、人間はそれを食べなく、上記のようにブタの餌になってしまいました。改革開放後の現在の中国、特に北の人々は、フダンソウにあまり知らず、この前、北京の新聞社勤務の女性編集者からネットで購入した新鮮なものが届いた際、どういうものか、如何に食べるかなどを茫然なる途端、その豆知識を教えてあげた。

沖縄のものと比べると、中国のものは、内陸部なので色は白いものばかり、かえって、沖縄のものは、茎は色彩鮮やかで、赤、オレンジ、白などの種類があり、海洋性気候や潮との風土に関係のあるところか、ポリフェノールの一種であるベタレイン色素によるものだろう。また、まさか漢字の不断草という意味の表現で厳しい気候や土壌に強さのあるものが、「恭菜」という意味は、中国の場合、別のものだと思われる。

次に、「イーチョーバー」というものを調べた。「イーチョーバー」は、中国でウイキョウ（茴香）／ほかの国でフェンネル、ふわふわ軽やかな葉っぱをもつセリ科のハーブです。フェンネル／フヌイユと呼んだほうがなじみ深いかもしれません。こういうふわふわした葉っぱを見ると、つい手をかざしてその感触を確かめたくなる感じのものである。

イーチョーバーという名前は「胃腸葉」に由来し、沖縄ではその名の通り胃腸薬として食されているヌチグスイで日本名の「ういきょう（茴香）」という呼び名も「イーチョーバー」と似ているので、名前の由来と関係あるのかもしれない。中国では、南北ともによく成長する野菜の一つである。餃子の餡としてよく使われる。とても美味しいもので、ほかには炒めぐらいかある。沖縄では、生えているふわふわした葉を鼻に近づければ、甘い香りが漂ってきる。先っぽをちぎって食べてみると独特の癖があってやっぱり薬っぽい。この甘くやさしい香りは、魚料理と合わせると臭みとりになり、沖縄では魚汁に入れたり、ひらやちーに刻んで入れたりする。生だとちょっと食べにくいけれど、食材と一緒に加熱すると香りが際立って食欲が増してきるだろう。

洋食では魚を蒸し煮にする時にフェンネルの葉をふわりとのせて臭みをとったり、クリームソースに刻んでいれたりする。甘い香りはクリーム系によく合いますが、オイルを使ったパスタに混ぜ合わせてもおいしい。また大きく太ったフェンネルの株は、スライスしてサラダにしたり、蒸し煮にして付け合せとして食べたり、とても重宝されている。

とはいえ、沖縄のスーパーの野菜売り場にいけば、「イーチョーバー」とか「にがな」とか「サクナ」のような、本土では目にすることのない薬草的な野菜がいまだ普通に

	売られている。たまには意識してこういったヌチグスイを使い、新しい料理のアレンジに挑戦してみるのもなかなか楽しいと思い。 　ほかに、フーチバー（琉球ヨモギ/ニシヨモギ）という沖縄の日常よくみられる薬草野菜である。中国では、「艾蒿」といい、重陽節の頃、玄関の両方に雄黄と一緒に飾って邪気を駆除する機能が働く、という民俗習慣がある。 さて、日本・沖縄の場合はどうだろう。調べた結果は、日本でヨモギといえばよもぎ餅くらいしか頭に浮かんでこないけれど、沖縄ではフーチバーといえば、フーチバージューシーや沖縄そばのトッピング、ヒージャー汁など沖縄の食卓になくてはならないれっきとした島野菜である。漢方薬のセンスでいえば、フーチバーはぬちぐすい（命薬）として親しまれ、様々な薬効があることでも知られる立派なハーブでもある。クロロフィル（葉緑素）、各種ビタミン、ミネラルなどを豊富に含み、排毒、造血、抗発ガン、アンチエイジングなどの作用が期待できるそう。 　沖縄のフーチバーは内地のヨモギとは香りが異なり、さほど苦みも感じません。またフーチバーでも種類があるのか、葉が小さめで色の濃いものはフルーティーなやさしい香りがあり、これを柑橘系と合わせてスムージーにすると、すっきりおいしいハーブグリーンスムージーになる。ヨモギの青汁と言われたら足がすくむけど、フーチバーグリーンスムージーと言われたらなんだか飲んでみたくなる、沖縄の伝統的なハーブはあなどれない。