



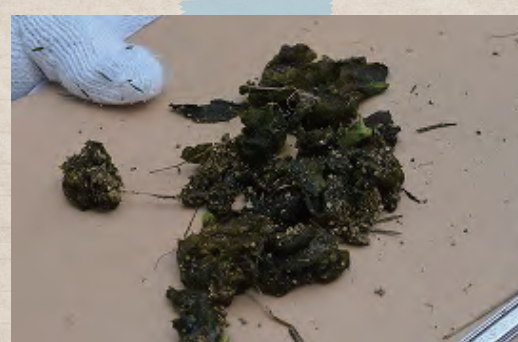
**バンツギー（シマグワ）**  
若葉はくせがなく、野菜代わりに使えます。真っ黒に熟した木の実子ども達のおやつでした。



**ツバスグース（ヒハツモドキ）**  
コショウの仲間で、実は乾燥させてから砕き、薬味として使用します。葉を干して乾かしてから焚くと蚊よけの効果もあります。



**ウイキョウ**  
葉をつついて出てきた汁は熱冷ましの薬として重宝されていました。葉はきざんでんぷらにしてもおいしく食べられます。



**ヌイジュウ（ネンジュモ）**  
雨が降るとぶくぶくと出てきますみそ汁に入れたり、煮付けにして食べます。黒あずきと一緒に炊いて肝臓の薬にもしていました。



**アカバージュ（ハンダマ）**  
生のまま刻んで刺身と一緒に食べたり、みそ汁に入れて食べます。



**ツルムラサキ**  
畑のキビや木の根元にツルを這わして生えます。葉は和え物やみそ汁に入れて食べられます。



野に咲く草葉や木の実、ごちそうでした。  
新芽や野草はオカズの一品に。木の実子どもたちのオヤツに。ヤチューサやトウルナ、ワーガマジューなど道端に咲く野草、雨が降るとぶくぶくと顔を出すヌイジュウなどは身体にととても良いのだと池間のお母さんたちは教えてくれます。お母さんたち曰く、「スマヌナバだから上等」。直訳すると「島の垢」となってしまいますが、島の土と私たちの身体が繋がっていることを教えてくれているのでしょう。  
野のごちそうは「スマヌナバ」。ありがたくいただきます。



島を歩いてみると  
いろんなところで  
ごちそうが見つかりました

池間島の  
集落マップ



**ムツウサ（シロバナセンダングサ）**  
新芽をつんで、和え物やでんぷらなどにして食べます。肝臓や糖尿病にも効果があります。



**海のほうれんそう・マユガマフサ（ツルナ）**  
実が猫の顔のように見えることから、「マユガマフサ」とも呼ばれています。日当たりのよい海岸の砂地や空き地に生えています。みそ汁、和え物など普通の野菜と同じように使うことができます。



**ヤチューサ（ヨモギ）**  
熱冷ましによく使われるほか、冷え性や高血圧、神経痛の改善、老化防止にも役立つ薬草。ジュシーにしたリ、豚汁の臭み消しに入れて食べられます。



**長命草・ワーガマジュー（ボタンボウフウ）**  
ワー（豚）と一緒に炊いていたことから、ワーガマジューと呼ばれています。熱冷ましとしても効果があります。



**ビキヤチューサ（ヒメクマツツラ）**  
葉をつついて汁を出してから飲むと、胃薬になりました。



**ンギアナ（ホソバワダン）**  
葉をつついて出てきた汁は胃薬として飲まれてきました。葉は苦みが強いので、細かく刻んで和え物にして食べます。



**トウルナ（アキノノゲシ）**  
日当たりのよい草地や道ばたによく生えています。生のままきざんで、刺身のツマとしてよく食べられます。



**ヌーマヌスバイ**  
熱冷ましとして使われてきました。「ヌーマ」は馬、「スバイ」はおしっこなので、馬のおしっこという意味の池間名でがつけられています。