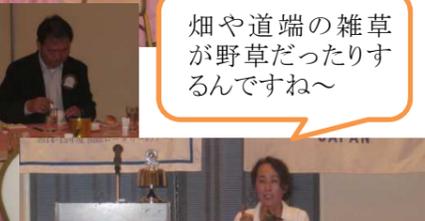


るので、気を付けながら少しずつ撒いて下さい。効能があるので、効能で発酵液を作ったら農薬の代わりになります。一番簡単なやり方は、まずお砂糖を入れると微生物が出てきます。お砂糖でやる方法、もう1つはお湯を沸かして煮出す、微生物を出してから撒く、お酒でやるという方法があります。その何点かでやると虫が来なくなります。今、宮古島で身体が悪くなっている人が増えているという事で、調べたら農薬が見つかったそうです。地下水なので1980年から農薬を撒いて去年か一昨年に見つかっているんです。それが全く大丈夫なおばあちゃんがいる、この人を調べたら家の周りの薬草を食事に摂っていたという事なんです。お肉はそんなに食べない、お魚とお味噌汁と薬草で彼女は何もなかったんです。そういうのもあるので、私たちは食べた時に、もしかしたら中で何か酵素が出来上がって毒素を出すというのがあるので、野草をちょっと食事の中に取り入れたり、お茶で飲んだりするといいかないと思います。

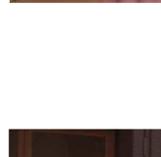
ハーブティーの作り方は、ポットを温める、お湯を注ぎます。10分くらい蒸らして注ぐと美味しく出来上がります。薬草茶の煮出し方は120℃以上温度を上げてはいけません。微生物が120℃を超えると死んでしまいます。例えば月桃の実とか煮出すときは120℃以下にする。そうすると美味しく効能も全部頂けます。自分で作りたい人は、香りのある物は日陰に干します。香りのないものは天日干しで大丈夫です。石垣で一番いい方法は竹ざるに取って、冷蔵庫に入れて置くことです。葉っぱとか飲みたいという時に、竹ざるの上に葉っぱを置いて、冷蔵庫に入れて乾燥させてからハーブティーにします。同じものだけをずっと飲むのはダメです。1ヶ月経って何も変わらなかったら止めて下さい。

縁がありまして「石垣島ハーブ暮らし」という本ができました。この中に薬草の事、ハーブティーの事とか書いてあります。

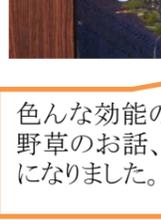
～例会風景～



畑や道端の雑草が野草だったりするんですね～



興味津々！



色々な効能のある野草のお話、勉強になりました。



畑から採って来たハーブ



2014年(平成26年)12月24日(水) 第25回 例会(通算2641)

国際ロータリー第2580地区



THE ISHIGAKI ROTARY

(今月のロータリーレート 1ドル112円) WEEKLY REPORT No. 2540



国際ロータリー会長テーマ

ロータリーに輝きを

Light Up Rotary

ゲイリーC. K. ホアン

石垣ロータリークラブ会長テーマ

真・善・美

2014-15 年度会長 上原 秀政

創立記念日 1962年3月12日 (54周年)



●フタオチョウ(タテハチョウ科)

沖縄本島にのみ生息する貴重な蝶です。準絶滅危惧に指定されています。

例会日 水曜日 12:30～13:30
 例会場 ホテル日航八重山(0980)83-3311
 事務局 〒907-0013 石垣市浜崎町 1-1-4
 TEL/FAX 0980-83-2917
 URL <http://ishigaki-rotary.jimdo.com>
 E-mail ishiroatary@ninus.ocn.ne.jp

会 長 : 上 原 秀 政
 副 会 長 : 新 賢 次
 幹 事 : 白 道 直 行
 副 幹 事 : 宮 良 薫
 S A A ・ 出 席 : 渡 久 地 明
 情 報 ・ 会 報 : 玉 城 守 雄