

オリジナル命草茶づくり体験 ⑦



自分の体に問いかけるようにしながら様々な命草をブレンドして試飲する事ができます。体調や気分にあった香りの選び方が学べます。健康を考える機会にはいかがでしょうか？

料 金 500円(材料費、保険料込み)
所要時間 約30分 **催行人数** 2~40名
行 程 事前説明→命草説明→加工説明→ブレンド加工→香飲(黒糖付)

命草ソースづくり体験 ⑧



石垣島を代表する命草(ピパーチ)をベースにしたオリジナルハーブソースづくりが体験できます。家庭料理のレパートリーに加えてみてはいかがでしょうか？つくったソースはお持ち帰りできます。

料 金 3,300円(材料費、保険料込み)
所要時間 約1時間 **催行人数** 4~10名
行 程 事前説明→命草説明→加工説明→ブレンド加工→試食(オリジナルハーブティー付き)

命草入りソバづくり体験 ⑨



天然素材を活かしてつくるソバは、心と体を元気にしてくれます。石垣島で育った天然ハーブ(3種)が練りこまれた特製のヘルシー八重山ソバと一緒に作りましょ♪

料 金 3,000円(材料費、保険料込み)
所要時間 約2時間 **催行人数** 4~10名
行 程 事前説明→調理→(ミキサー、命草練り込み)→食事(ハーブティー・パイナップル黒糖漬・ピパーチ入りコージュシー付き)

海洋ミネラル入り豆腐づくり体験 ⑩



老舗豆腐屋より引き継いだ技法に独自製法を加えた、こだわりのゆし豆腐をつくります。天然海水を使用したミネラル豊富でおいしいお豆腐と一緒につくってましょ♪

料 金 3,000円(材料費、保険料込み)
所要時間 約2.5時間 **催行人数** 4~20名
行 程 事前説明→調理(しぼり、布越し、ミネラル、湯葉賞味)→食事(ピパーチ入り香ジュシー付き)

命草入り「まみぬ汁」づくり体験 ⑪



まみぬ汁とは大豆をすりつぶしてつくるスープのこと。仕上げはハーブの女王と呼ばれている「ヨモギ」で香りづけを行います。畑の肉と言われることもある大豆の美味しいスープを島のおばあと一緒に作りましょ♪

料 金 2,000円(材料費、保険料込み)
所要時間 約1時間 **催行人数** 4~20名
行 程 事前説明→調理(ミキサー、命草)→食事(命草茶・ピパーチ入り香ジュシー付き)

命草入りコーヒー焙煎体験 ⑫



「コーヒーと健康」をテーマにしたワークショップ。コーヒーの効能やハーブの特性を学びながら命草ブレンドコーヒーをご堪能ください。

料 金 1,800円(材料費、保険料込み)
所要時間 約1時間 **催行人数** 2~20名
行 程 事前説明→焙煎→命草ブレンド→香飲焙煎された物はお持ち帰りできます。

水里づくり(サガリバナ植樹)&カヌー体験 ⑬



国の天然記念物に指定されているマングローブ林で、川辺の天然ハーブを観察しながら記念植樹を行います。ツアー終了後は、オリジナル命草ハーブティーのプレゼントがあるよ♪

料 金 5,500円(諸経費、保険料込み)
所要時間 約3.5時間 **催行人数** 2~40名
行 程 事前説明→安全・カヌー講習→ツアー(植樹・記念撮影)→登録

命草(ピパーチ)記念植樹 ⑭



石垣島の代表的な命草(ピパーチ)の良さをより多くの方に知っていただくことを目的に活動しています。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

料 金 1,000円(材料費、保険料込み)
所要時間 約30分 **催行人数** 4~40名
行 程 事前説明→植樹→記念撮影(各自のカメラ)→登録(希望者のみWEBサイトへ掲載)