



## 残った食材は「干す」「漬ける」でササッと保存! 「冷蔵庫いらずのレシピ」



按田優子 著(ワニブックス 2011年)

東日本大震災をきっかけに、冷蔵庫の電源を抜き、物入れとして使っているという著者の按田優子さん。「冷蔵庫に頼りすぎず、別の保存方法を考えようと思って始めたのが「干す」と「漬ける」です。(中略) 冷蔵庫のコンセントを抜き、1日経っても、3日経っても、1週間経っても全然不自由を感じません。それどころか、とても気が楽になりました。もう冷蔵庫の中で野菜を腐らせる心配もない」という按田さんの楽しい保存食作りのコツが詰まった一冊です。

前半は、色々な野菜を「干す」基本。使う道具は、竹串、洗濯物用のピンチ、ザルだけ。干した野菜や魚介類を使った26のレシピはどれも美味しそう!後半は、塩だけを使った「漬ける」方法。野菜だけじゃなく豚肉や鶏肉を塩で漬けて常温保存する。冷蔵庫がなかった時代には当たり前だったであろう技術も、現代人にはちょっとチャレンジングに思えるかもしれません、この本を手にしたら、試してみたくなること間違いなしです。

野川未央 (のがわ・みお /APLA)



特定非営利活動法人APLA (Alternative People's Linkage in Asia)  
フィリピン・ネグロス島での20年以上の経験を活かし、「農を軸にした地域づくり」のためのネットワークの構築を目指して、出会いや交流の場の創造を進めています。[HP] <http://www.apla.jp>



株式会社オルター・トレード・ジャパン(ATJ)  
バランゴン・バナナやエコシュリンプなどの食べ物の交易で、生産者と消費者を顔と顔の見える関係でつなぎ、人と人、自然が共生できる社会づくりを目指しています。[HP] <http://altertrade.jp/>

P to P NEWS • vol. 5



## ●様々なテーマでアジアならではの事情をお伝えします。 フィリピンの 選挙 事情

今年5月、6年ぶりに実施されたフィリピンの大統領選挙。人口1億人強でフィリピンの18歳以上の有権者数は、フィリピン国内在住者が5436万人、この他に海外で選挙人登録を済ませた137万6067人の名簿がネットで公開されています。この中には、航海中の船員も5万人近く含まれます。

国外での選挙キャンペーンはインターネットを通しての情報拡散が主流ですが、立候補が表明される前から日本在住のフィリピン人たちは、自分が支持する候補者の名前やイラストが入ったTシャツや帽子、腕輪などを本国から取り寄せ、候補者本人不在でも応援集会などを開催。車にも候補者の名前や顔写真の入ったステッカーまで貼るほどに入れ込みようでした。選挙後にも、東京の日比谷公園で新大統領ロドリゴ・ドゥテルテ氏の当選祝い集会が開かれ200人近いフィリピン人が集いました。

ドゥテルテ氏は、汚職と麻薬追放を信条にしていて、7月1日の就任式当日に閻値に振る舞われた「ご馳走」は、バナナやもち米などを用いた庶民的なおやつの数々。キャンペーン時のキャッチフレーズ“Change is coming”の言葉通り変革は訪れるのでしょうか?

赤松結希 (あかまつ・ゆ /ATJ)



人から人へ

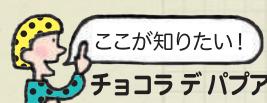
# P to P NEWS

2016.08 vol.5

人から人へ

P to P NEWS

特定非営利活動法人 APLA/あぶら(株)オルター・トレード・ジャパン(ATJ)  
〒169-0072 東京都新宿区大久保 2-4-15 サンライズ新宿3F  
TEL:03-5273-8160 FAX:03-5273-8667 E-mail:info@apla.jp



チョコレートの美味しい秘訣は原料となるカカオ豆をしっかりと発酵させること。カカオ豆の正体はカカオの果実の中にある種子です。この種には糖や炭水化物、タンパク質、油脂分、ミネラルなど栄養成分が豊富で、ポリフェノールもたっぷり。



## 力カオ豆のサイエンス

カカオの発酵は、主にアルコール発酵と酢酸発酵の2段階の工程があります。最初の2日間は木製の発酵箱に詰めて空気に触れない様にします。種を包むカカオの白い果肉の糖分や栄養分が菌と酵母の働きで分解され、アルコールが生成されます。このアルコールはカカオ豆の香味に悪影響を及ぼす雑菌等の発生を抑えてくれます。次の工程では、毎日箱の底からかき混ぜて十分に空気を入れてあげます。すると、空気とアルコールの存在下で活発になる菌や酵母が活動をはじめ、果肉成分の分解・発酵が進んで酢酸や有機酸が生成されます。最後に50度くらいまで温度が上がり湯気が立ち上りはじめたら発酵が終わります。この工程で生じた有機酸や微量な成分は、焙煎の際に加熱されることで香ばしく濃厚な香味に変化するのです。パプアでは4~5日間発酵させた後、天日で約1週間乾燥させます。

今日も村の発酵箱では美味しいチョコレートを生み出すため酵母や微生物がサイエンスしています。

義村浩司 (よしむら・ひろし /ATJ)



©Cooperative Salines de Guérande

PtoP

特集



©Pascal FRANCOIS

フランスの西海岸ブルターニュ地方、大小の入り江が入りこんだル・コワジック岬のふもとに、ゲランドの塩田が広がっています。ゲランド半島では、古くは3世紀ごろから塩田が整備され、現在の塩田の技術は9世紀以前には確立していた、という記録があるほど。

料理人たちがこぞって使いたがるこの「ゲランドの塩」は、一度味わうとなかなか他の塩を使う気になれません。塩辛さの中に、何とも言えない甘美な味わいが舌に残ります。どんな料理に使っても、決して主張せず、素材の味をギュッと引き立てる「ゲランドの塩」についてご紹介します。



(株)オルター・トレード・ジャパン (ATJ) が「ゲランドの塩」の販売を開始したのは、2002年のことです。バランゴンバナナやエコシュリンプを通じて東南アジアの国々の生産者と日本の消費者をつなぐ「南と北」の共生を掲げていたATJが、ゲランド塩田の塩づくりの伝統的な技術の継承、衰退していた塩田の再興に地域を巻き込んで取り組んだゲランドの塩職人たちの心意気、「ローカルに行動し、グローバルに考える」に共鳴したことがきっかけでした。今でこそ、「ゲランドの塩」はその風味の良さからフランス国内はもとより海外にもファンを広げるに至るブランド力を築き上げてきました。しかし、そこに至るまでの道のりは決して平坦なものではなかったのです。

ゲランドの塩田で古くから伝わる塩づくりは、特に16世紀から18世紀ごろに、ヨーロッパ中からの注文を受けて最盛期を迎えていました。しかし、20世紀以降に状況は一変します。塩をつくる技術が工業化し、大量生産が可能となります。加えて、交通手段が発達して工業化された塩が遠くまで運ばれるようになりました。魚や肉の塩漬けなど、食品の保存に使われていた塩ですが、食品の保存技術が進歩したことから塩自体の需要も減り、地道な塩づくりは採算が合わず、塩づくりをやめる職人たちが出てきました。20世紀後半には、ますます大量生産・大量消費の時代に突入します。伝統的な手法で小規模に地道に作ってきたゲランドの塩は近代化すること自体が難しく、時代の波に乗り遅れ、衰退の一途をたどることになるのです。

ちょうどそのころ、ブルターニュをはじめとしたフランス西海岸一帯の衰退していた塩田地帯をリゾート開発の波が襲います。なかでも、直接的にゲランド塩田に影響を与えたのが、入り江と塩田の間に人工島を作り、レジャー用の船舶を停泊させるマリーナ計画でした。それに対して真向から反対運動に取り組んだのが、他でもない老若の塩職人たちでした。そして、彼らの毅然とした行動が、リゾート開発から塩田を守ることに成功したのです。

運動は成功したものの、次第に現状に安住しようとする旧世代の塩職人と、新たな問題意識を持つ若い職人との間に対立

も起きました。しかし「ゲランドの将来と地球規模で環境を考えた時の塩田の価値」について、多くの塩職人たちが賛同することにより、ゲランドの塩職人たちは、まさに「ローカルに行動し、グローバルに考える」集団となったのです。目標として、①塩田の保護、②塩職人の養成、③塩の価値を高めることを掲げました。そしてそれは、現在にいたるまで引き継がれています。



ゲランドの塩生産者組合の組合長、グレゴリー・ピタール氏も、ゲランド塩田での塩づくりに魅せられ塩職人となった一人です。夏の間に限られた塩の収穫期以外も、堤防の修繕や塩田の水位のコントロール、堆積物を取り除くなどの塩田のメンテナンス作業は一年中休むことなく続けます。自分の塩田に加えて、ピタール氏は一度放棄された塩田を復活させる取り組みを進めています。塩生産者組合のメンバーと共に、数年がかりで再生をさせ、そのことが組合員同士の連帯意識を生んでいます。そして、それはゲランドの塩づくりには欠かせないものです。



たかが塩、されど塩。太陽と風、そして良質な粘土層といった独特的な“テロワール”が生み出す「ゲランドの塩」。いいものを作り続けようとする職人たちの気持ちと大自然のパワーが詰まっています。

山下万里子(やました・まりこ/ATJ)