

規格外バランゴンバナナで伊達巻き!?

も うすぐお正月。今年のお正月は少し変
わった伊達巻きはいかがですか?



バナナ伊達巻き

規格外バランゴンバナナの有効活用を考える
ぽこぽこバナナプロジェクト。プロジェクトが始
まった当初から積極的に参加してくれている千
葉県浦安市にある学童クラブの子どもたちは、
いつもユニークでおもしろいレシピを考えてくれ
ます。「バナナ伊達巻き」もその1つ。考案したのは5年生だった高村和樹さん
(現在は中学2年生)。作り方は簡単です。規格外バランゴンバナナ、はんぺん、
たまご、そして砂糖、麺つゆなどの調味料を全部フードプロセッサーにかけま
す。できたものをフライパンで焼き、まきすぐ巻けばでき上がりです。このレシ
ピを聞いた時は「えっ、バナナで伊達巻き」と驚き、大人では考えつかない、子
どものやわらかい発想に関心しました。バナナの香りがほんのり感じられるやさ
しい味です。

おせち料理に入る各料理にはそれぞれ意味
が込められています。いくつか意味があるよう
ですが、伊達巻きは巻かれたその形が巻物に似て
いることから学業成就の願いが込められています。
そんな意味が込められている伊達巻き。冬休
みのお子さんと一緒に作ってみるのはいかがで
しょうか?

福島智子(ふくしま・ともこ/APLA)

調理中



人から人へ
PtoP ピープル
NEWS ピープル
vol.71
2025.12

PtoP:作る人と食べる人が共に支え合う仕組み

特集

自然が生み出すうまみ ゲランジの塩



塩田で収穫した「一番塩」



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30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。 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が見える関
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。 <https://altertrade.jp>

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-4-15サンライズ新宿3F
TEL03-5273-8160 FAX03-5273-8667 MAILinfo@apla.jp

過去のPtoP NEWSは[こちらから](#)

特定非営利活動法人APLA



つながるひろがる
ピtoピの輪
PtoP

山のハム工房 ゴーバル

全国のPtoPに関わる仲間を
紹介するコーナーです。
PtoPとは、作る人と食べる人が共に支え合う仕組み



山のハム工房ゴーバルの皆さん

岐 阜県恵那市の山の上にある「山のハム工房 ゴーバル」。アニマルウェルフェアに配慮して飼育された豚で、ハムやソーセージを作っている工房です。ゴーバル創業者のお一人、榎本進さんにお話を伺いました。

訪問させていただいたのはちょうどお昼時。ゴーバルでは、食事当番がいて、スタッフ全員分の食事を作り、みんなで一緒にいただきます。スタッフ全員で和気あいあいと食卓を囲む姿から、ゴーバルが創業当時から大事にしてきている"Living is sharing"(生きることは分かち合うこと)を垣間見たように思いました。

ゴーバルが始まったのは1980年。きっかけのひとつにネパール訪問があるとのこと。ネパールで訪れた村では、ほぼ自給自足の暮らしで、多くを持たないシンプルな生き方をしていたのが旅行者の榎本さんには美しく見えたそうです。しかし、そこで暮らす人びとは、そういう暮らしに誇りを持てず、都会に出るばかりで、それがあまりにももったいないと感じました。どうしたらそういう暮らしや生き方が、後世たちと共有でき、次の世代に結びつけていけるのかということを考えた時に、自分

は日本の農村に土台を築き、様々な人と交流をして生きていく必要があるのではないかという思いから、ゴーバルを始めることにしました。ゴーバル(gobar)は、ネパール語で「牛のうんこ」という意味。ネパールでは、土間を拭いたり、壁を作ったり、燃料にするのだと。手作りの生活の象徴であるため工房の名前になりました。

ゴーバルの製品は、化学調味料、保存料、発色剤などは一切使用せず作られています。ハムは、ピクル液(漬け込み液)に漬け込んで味を染み込ませますが、その液体の基本は塩と砂糖です。その砂糖にマスコバド糖が使われています。初めは沖縄産の黒糖を使っていましたが、ピクル液に入れた際に、味が強すぎて邪魔をしたため、別の砂糖を探しているなか、マスコバド糖に出会いました。同じ黒砂糖なのに、サラサラしてすっきりした味だと思って使ってみたら、とてもいい味が出てきて、「これはすごい!」と思った時からの付き合いで、もう40年近くになるそうです。

田舎に暮らしながらハム作りや日々の生活を通して「分かち合い、共に生きるためのもの作り」を模索し続けるゴーバル。今後はどうなっていくのでしょうか?「目標という感じじゃないけど」と、前置きしながら「伝統的なゴーバルの味っていうのはあるようないわけなんだよ。結局は、その中身は、毎日毎日それに関わっている人が、自分が一番いいものを作ろうと思って暮らすことなんだと思うんだよね。だから、すごく自由に自分の仕事として捉えられるような環境っていうのかな、毎日毎日自分で工夫してみようっていう、そういう思いや空気をみんなで作りあえるといいな」ということでした。こういう思いがそこで働くスタッフみんなを元気にし、それがおいしいハムやソーセージを生み、お客様を惹きつけ続けているのだと思いました。

福島智子(ふくしま・ともこ/APLA)



山のハム工房 ゴーバル

住 所 岐阜県恵那市串原3777

営業日 月~金:9:30~17:00

土:9:30~12:00

詳しいお店の情報は[こちらをチェック▶](#)

特集



自然が生み出すうまい ゲランドの塩

from フランス・ブルターニュ地方

ゲランドの塩田風景

太陽と風の力で結晶化された天日塩「ゲランドの塩」。フランス西海岸のブルターニュ地方、ゲランドに広がる塩田で、9世紀頃から続く伝統製法で作られています。まろやかで奥行きのある味わいは、日々の食卓からレストランまで皆に愛され続けています。使うだけで味が決まり、普段の日でも特別な日でも活躍する、ゲランドの塩の種類と使い方をご紹介します。

一番塩 料理の味がぐんと上がるイチオシの塩



風や湿度など条件が整った時にのみ、塩田の水面にふんわりと浮かんでくる希少な塩。かすかにあるスミレの香り、苦味や甘みなどを感じる立体感のある味わいは、料理の味をぐんと引き上げてくれます。つけ塩、かけ塩としてぜひお使いください。食べる直前にかけると、一番塩ならではの舌の上でとける粒感も楽しめます。

写真上:ソテーした魚にかけるだけで華やかな一品に

写真下:カカオの風味が際立つショコラとの組み合わせ



粗塩

スープや煮込み料理などの
コクがアップ



かたまり肉のローストや
グリルにも

塩田で収穫後、1~2年寝かせて自然に水分を抜いただけのしっとりとした塩。粒が大きいので、煮込み料理の他、パスタをゆでる時、肉や魚の下ごしらえなどにおすすめです。お好みの野菜を使ったスープは粗塩で味付けするだけでOK。

細粒塩

うまいを伝えながら
素材の味を引き立てます



冬は鍋料理のつけ塩
としても活躍

粗塩を乾燥させて碎いて細かく仕上げた、調理から食卓塩まで使いやすい万能タイプ。粒が小さいので、溶けやすく味なじみがよいです。浅漬けや炒め物、塩むすび、ドレッシング、夏は枝豆やトマト、冬は鍋料理のつけ塩としてもおいしいですよ。

乾燥粗塩

お好みの粒の大きさで
味と食感を楽しんで



乾燥粗塩ならではの
塩の存在感

粗塩を乾燥させ、使いやすさを広げました。ミルで挽いてお好みの粒の大きさに調整してお使いいただけます。しっかりと感じる塩味と、食感は、乾燥粗塩ならではの楽しみ。ローストビーフやバーベキュー、サラダなどにどうぞ。

今年の塩の収穫は順調でした！

ゲランドの塩の収穫時期は6月中旬から9月中旬。この3ヶ月程のうち、天候を見ながら30~35日かけて行われます。昨年は長雨により、収穫開始が3ヶ月程遅くなるという異例の年となりました。収穫量も平均の約14,000トンに対して、昨年は1980年

以来の大不作で約700トンでした。皆が心配していた今年の収穫について、9月に来社したサリーヌ・ド・ゲランド社のフレデリック・アモンさんに伺いました。今年の収穫は6

月中旬に始まり、7月上旬には、すでに今年の収穫の半分を終えることができたとのこと。その後、雨などの天候不良が続いて3週間程作業ができない期間があったものの、天候は再び回復し、例年より早い8月末に終了しました。そして、収量も平均を上回る量だったそうです。今年は天候に恵まれた年となりました。一方、ヨーロッパの他の地域では、猛暑のニュースもありました。農作物と同じように、安定した天候が必要不可欠なゲランドの塩作り。これからも自然とのお付き合いが続きます。



今年の粗塩の収穫。©Evaine MERLE

ゲランド社の
フレデリックさん



大麻真衣子(おおあさ・まいこ/ATJ)

ゲランドの塩の詳細はATJのウェブサイトへ
<https://altertrade.jp/guerande>

ゲランドの塩 ATJ

