

見た目も華やか!

旬なれんこんを使って エコシュリンプをおいしく食べよう!

一年を通して販売されているれんこんですが、その旬は秋から冬にかけて。れんこんには美肌のために欠かせないビタミンCがみかんの約1.5倍含まれているようで、美容やアンチエイジングの効果も期待できます。免疫力も高めてくれるので、風邪を引きやすいこの時期にぜひ食べていただきたい野菜です。



れんこんは切り方や調理法によって食感が変わります。ウェブでレシピ公開中の「れんこんのはさみ焼き」は、れんこんのシャキッ、エコシュリンプのプリプリ!な食感で、食べるのが楽しくなる一品です。食材に入っているこれも良いアクセントで、コチュジャンベースのタレとよく合います。

冷凍庫のエコシュリンプをうっかり忘れていて冷凍焼けしてしまった!(できれば無いことが望ましいですが)なんていう場合にもおすすめな食べ方です。

大久保ふみ(おおくぼ・ふみ/ATJ)

レシピはこちらからご覧ください▶

ウェブサイトでは他にも色々なレシピを紹介中♪



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)
バナ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



特集

バナゴンバナナ

民衆交易の多様な役割と意義



ミンダナオ島レイクセブの生産者、ティボリ族のジュベルさんと息子

Good Job Store & Terrace



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



左からザインさん、アンズリーさん、ワーカーズコープに勤務するラムさん(ネパール)

民 主的な「学び」と「働く」が融合する活動を行う拠点をめざして早稲田に開設された東京DEW (Tokyo Democratic Education Work) の一階にある Good Job Store & Terraceは、「よいごとステーション」(以下、登場する団体はすべて東京DEWに入居している)が管理運営するコミュニティ・カフェです。

このスペースではランチの提供や、協同組合の魅力を伝える「よいモノ」やフェアトレード商品の販売も行っています。カフェでは常時ATJのラオスコヒーが提供され、マスコパド糖も販売されたり、ランチの調理用に使われています。

Store & Terraceにはシェアキッチン、ワンディシェフの仕組みがあり、ランチを提供しています。毎週火曜日はザインさんの「トウ母さんのミャンマー料理」、水曜日は「(一社)反貧困ネットワークが開く「おとなりカフェ」で、日本に暮らすウガンダ、コンゴ、スリランカ、イラン、ベトナム、タイ人のランチ、月1回の木曜日にはアンズリーさんの「クダイチャンプルー(インドネシア料理)」が食べられます。「おとなりカフェ」はさまざまな暮らしにくさを抱えている移民・難民支援として構想されています。

こうした多文化共生がこのスペースの特徴ですが、その背景には、「ワーカーズコープ・センター事業団東京中央事業本部」がコロナ禍で就職難に直面したビジネス専門学校留学生に仕事を提供したり、反貧困ネットワークが外国籍の方の生活支援を行っていることがあります。

ザインさんは2009年来日、2人の子供と暮らしています。ワーカーズコープに就労相談をしたのがきっかけで、現在は「コミュニティケア パル新宿・中野」で訪問介護のお仕事とStore & Terraceでのワンディシェフを務めています。人気のガタンピンという「ミャンマー風魚のトマト煮(写真)」やチャターブテピン(鶏肉と冬瓜の煮込み)、ミャンマー風肉じゃがやカレーライス、焼きそばなどメニューも多彩です。



魚のトマト煮定食

ミャンマー料理はあまりスパイスを使わない優しい味が特徴です。

他にもStore&Terraceでは何かしらの理由で食品を手に入れることが困難な人へ、3~4か月に1回の頻度で行うフードパントリーや、新鮮な野菜を毎月1回子ども食堂に提供しています。両方共にパルシステムグループの支援を受けています。また、反貧困ネットワークが主催する交流スペース「ちゃんぼら」の場所としても活用されています。みんなで協同し、ともに生き、ともに働く社会をつくる協同労働、多文化共生を実践する場として、多くの人に知ってもらい、もっと利用してもらいたいスペースです。

小林和夫(こばやし・かずお/ATJ)

GodJob Store&Terrace



住所 東京都新宿区西早稲田2-4-7 東京DEW

電話 03-5937-4501

定休日 土、日、祝日

毎月のランチメニューはこちらから ▶



特集



balanゴンバナナ民衆交易の多様な役割と意義

from フィリピン

2024年はフィリピン・ネグロス島のネグロス西州と東州、ミンダナオ島のツピ、レイクセブ、マキララ、北ミンダナオの圃場を周った。1980年代半ばにネグロス島で発生した飢餓を発端に、生産者の自立支援から始まった balanゴンバナナの民衆交易だが、現在は各地域や生産者によって取り組む意義は様々である。それはフィリピンの4つの島に散在する3,000名の小規模生産者から買付ける面白さかもしれない。

暮らしとセーフティネット

balanゴンバナナ生産者の多くは山間部の集落に家屋があり、圃場は更に山奥に位置することが多い。山奥から作物を運ぶのは大変だが、せっかく交通費をかけて市場に作物を運んでも買取価格が低いことがある。例えば、エルニーニョ現象が終わり、雨が降り始めた2024年7月は一斉に農作物の収穫が始まり、ネグロス島では多くの農作物が安値になった。その点、 balanゴンバナナには予め決まった買取価格があり、集落またはその付近まで balanゴンバナナの生産から輸出を管理するオルタートレード・フィリピン社(ATPI)が定期的買取に行く。また、市場から離れた山間部は現金収入を得る手段が限られており、 balanゴンバナナは重要な換金作物であることが多い。生産者は balanゴンバナナの収入を日用品の購入や子どもの通学費用に充てたりする。

balanゴンバナナは生産者のセーフティネットにもなり得る。いざという時は balanゴンバナナを主食として食べられるので食料の確保にもなる。大きな天候被害を受けると、ATPIから施肥のための鶏糞が支給されることがあり、被害の規模が甚大な場合は消費者である日本の生協などの団体から支援が寄せられることもある。1980年代のような飢餓が繰り返されることはないだろう。



北ミンダナオの生産者組合

組織作りと小さな地域貢献

現地では balanゴンバナナの売上を元手に生産者組合の組織作りに力を入れてきた。現在ネグロス島には約15の生産者組合がある。生産者組合を作ることで、地方政府から鶏糞やカラバオ(水牛)の支給を受けたり、組合内で小規模融資業を営んだりできている。また、ネグロス東州のマンティケル村の生産者組合である BUIAPFAでは balanゴンバナナの集荷作業を自分たちで行う分、他地域より買取価格が少し高く設定されている。

産地の一つ、ミンダナオ島南コタバト州レイクセブは先住民族のオボ族やティボリ族が多く暮らす地域で、標高600m-1200mに位置する。彼らは主に山での狩猟、採集、焼畑などで生計を立てていたが、生活環境の変化に伴い、定住するための手段の一つ

として、家の近くで栽培ができて定期的な現金収入源になる balanゴンバナナの栽培を始めた。一部の生産者は balanゴンバナナの収入を元手にバイクを購入して、バイクタクシー業を始めることができた。新たな現金収入源になるだけでなく、標高の高い山間部に位置するレイクセブの人々の交通手段になっており、地域の人も助かっているようだ。

同じく南コタバト州のツピでは、 balanゴンバナナの栽培およびパッキング作業は、先住民族、イスラム教徒、キリスト教徒が協働することで相互理解を促し、平和に貢献したとして地方政府から表彰を受けたこともある。

環境を守るための balanゴンバナナ

ミンダナオ島コタバト州の出荷責任団体であるドンボスコ財団では、生産者に balanゴンバナナを含むさまざまな種類の果樹の苗を配布したり植付けをサポートすることで、緑化活動を行っている。同財団によるサポートは手厚く、現在は家畜の支給を行う準備も進めている。

上記の多様な広がり、民衆交易が小規模生産者と共にあるからである。

小島峻平(こじま・りょうへい/ATJ)



混植畑による緑化。マキララのエルマーさんの圃場



APLA SHOP つくる人にも、食べる人にもやさしいバナナ

balanゴンバナナには2つの顔があります。ひとつは農業や化学肥料に頼らず栽培され、収穫後も防カビ剤や防腐剤を使わない安心して食べられるバナナ。もうひとつはフィリピンの農民たちの持続的な生産と自立を応援し、生産者と私たちを結ぶバナナ。食べると自然の香りと甘みが口に広がり、ほんのりとした酸味とコクのある味わいが特徴です。

APLA SHOP balanゴンバナナ

