



Bijaとはサンスクリット語で「種」を意味します。生命、そして新しいものが始まり成長していく象徴です。



## Local Food (ローカルフード)

Bija はできるかぎり地元の食材にこだわっています。まずは浜松産、次に三遠南信産、そして国産。それにはたくさんの理由があります。

- 地元のものを食べることで、地域への愛着が育つ
- エネルギーをかけて遠いところから来るフードマイレージ\*の高い素材を避けられる
- 日本の低すぎる食料自給率(39%)をあげることにつながる
- その土地の気候、風土にあった旬の素材は、食べる人のカラダに優しい
- 地元の食材は収穫されてからすぐに手に入るから新鮮。旬のものも食べられる
- 地元の食材は安心・安全:これは顔が見える関係を築けることが前提です。口にするものを作っている人達にすぐに会えるのは地元産だから

毎日三食、何を食べるのかは我々一人ひとりが選ぶことができます。そのとき自分の体の中に直接取り込む食べ物がいったいどこから来たものなのか考え、地元のものを選ぶことは、おいしさや自分の体への配慮だけではなく、自分たちが住む地域とのつながり作り、地域への貢献、環境への配慮につながります。

それは、グローバリゼーションの中で伝統的な農業や食のあり方、暮らし方が壊れつつある世界で、日々の生活の中で自分たちにできることをしていくことにもつながります。まさに「Think Globally, Act Locally (地球規模で考えて、自分たちの地域・足元から実践)」ですね。

浜松っておいしいものがいっぱい作られているんですよ！それをおいしくいただくじゃありませんか！(by Kiyokawa)

\*フードマイレージとは…輸送量(トン)に、食べ物がとれたところから食べるところまで運ばれる距離(キロ)を掛けたもの。輸送に伴うCO2排出量を推計でき、環境の負荷を表す指標として利用されている。

## イベント info.

### Bija オープン半年記念企画 「懐かしい未来～ラダックから学ぶこと」 上映会 at Bija

☆日時 11月21日(水)

18:00～19:00…食事タイム 19:00～20:00…上映

20:00～21:00…フリートーク

☆参加費 2,000円 (カレー&ワンドリンク付)

★人数の制限がございますのでご予約ください。

<11月14日(水)予約締め切り>

詳しい情報は↓

<http://www.afutures.net/modules/tinyd1/>



出店します！！

HICE国際交流フェア2007

「世界なんでもワールドバザール」

日時: 11月11日(日) 10:00～16:00

場所: フォルテ1階ガーデン



★Bijaオリジナルのマサラチャイ、スイーツなどをご用意しています。



## 暮らしにもっとスパイスを ～ターメリック(ウコン)～

カレーには欠かせないスパイス、黄色い色のターメリック。インドで黄色は、吉祥の色。僧のまとう衣の色であり、尊い大切な色です。

ターメリックはショウガ科の植物の塊茎。肝臓に効くと最近では、健康食品にも多く利用されています。日本名は「ウコン」です。インドをはじめとした南アジア料理によく使われ、フランス料理のソースにも使われます。

ターメリックには強い殺菌効果があり、インドでは赤ちゃんのへその緒を切った後にすり込んだり、うっかり包丁で手を切ってしまったらターメリックをぬります。

香りと味の特徴は、オレンジとジンジャーの混じったような刺激的でフレッシュな香り。味はピリツとして苦味があるのが特徴です。

ターメリックの料理法のコツは、しっかり火を通すこと。そのまま食べてみるとちょっと苦味があります。火をしっかりと入れることによってターメリックのおいしい風味が変わっていきます。また、ターメリックを加えることによって、他のスパイスと仲良くスパイス同士をまとめてくれる役割もあります。

日本では昔からたくあんの着色にターメリックが使われてきました。またカレー粉には必ずといっていいほどターメリックが入っています。カレーを食べることで手軽にターメリックをとることができますよ！ (by Koyama)



## 快適エコ生活 ～洗剤について～

Bija のそばにある佐鳴湖。ご存知のように日本一汚濁度の高い湖です。その原因は生活排水にあると言われていますが、生活排水の約70%は台所や風呂場や洗濯などから排出される生活雑排水。

Bija ではできる限り環境に負担をかけないことを心がけキッチンや洗濯で使う洗剤は自然で分解されるものを選んでいきます。スーパーやドラッグストアで市販されている洗剤、いわゆる合成洗剤といいますが、自然では分解されずに環境汚染の原因に…。

汚れは自分の目の前から消えてはしまうけれど、排水溝を通じて川、湖、海などへどんどん流れていきます。洗剤、日常使うものとしてちょっと見直してみませんか？

ちなみに…「輝くほど白くなる！」とても気持ちのいいものですが、実は合成洗剤に使われている「蛍光増白剤」の働きです。汚れが落ちて白くなるのではなく白くみせているんですね。

より詳しい情報は「石けん百科のホームページ」をご覧ください。

<http://www.live-science.com/index.html> (by Kodama)



## スタッフ紹介

### 児玉 陽子 (Kodama Yoko)

今年の春、海を越え、はるばる九州・大分から Bija 立ち上げメンバーとして浜松へやってきました。

元々のきっかけは4年ほど前、パーマカルチャー\*の勉強 & WWOOF(ウーフ)\*で1年間オーストラリアを周っていたときに、店主清川と WWOOF 先で出会ったことでした。たった1週間だったけど、朝から晩までカレー屋の話の話を聞かされて…(笑)。

環境の問題を日ごろの食生活から改善できることに気付かされたオーストラリアでの生活。帰国後は仕事をしながら、少しでも自給をしようと休みの日には畑ごと。育てた野菜を収穫し、料理し、食べる…とてもシンプルだけど、自然の恵みをカラダとココロで感じる喜びがそこにはありました。

浜松では都田の有機農家さんから畑をお借りして現在開墾中。近い将来には自然にやさしい農のある暮らしにシフトして、シンプルな生活の大切さを伝えていけたらと思っています。

\*パーマカルチャーとは…自然エネルギーの活用、農的な暮らしを通して、人と自然のつながりを大切に生活環境のデザイン。  
\*WWOOF(ウーフ)とは…Willing Worker On Organic Farm の略。有機農家さん宅でボランティアワークをしながらファームステイ。



## 今月のおすすめ ～Bija のコーヒー～



フェアトレード団体「ネパバリバザーロさん」を通じてネパールより届けられたオーガニックコーヒー豆を、浜松の自家焙煎珈琲豆専門店「コルドバさん」にこの豆に合うよう特別に焙煎していただいています。

お店ではオーダーが入ってから一杯ずつ淹れています。Bija でしか味わえないコーヒー。カレーの後や手作りのナチュラルスイーツと一緒にいかがですか？ また、お店で使っている豆も販売しております(Bija 珈琲 1100 円/200g)。ご自宅でのリラックスタイムにいかがですか？



## 11月のキャンドルの灯りでディナータイム

7日(水)、16日(金)、28日(水)

18:00~21:00



ゆらゆらゆれるキャンドルの灯りを楽しみながら、リラックスして大切な人と一緒に過ごしませんか？キャンドルの光がたぐ、地球への優しさ、平和、伝統的な暮らし、スローライフ、世界のいろいろな場所であかりを見つめる人々に思いをはせながら…

ちなみに、12月21日(金)の冬至にも Bija ではキャンドルナイトを行います。

## 年末年始の営業についてお知らせ

★12月25日(火) 通常営業 ★12月28日(金) ランチタイムのみ(11:30~13:30)

★12月29日(土)~1月4日(金) お休み ★1月5日(土)より通常営業



## アンケートより・・・

Bija ではより良いお店作りを目指してお客様にアンケートをお願いしております。8月からスタートして10月半ばまでに126件のご回答をいただきました！ご協力誠にありがとうございます！今後もアンケートの内容を見直しながら、継続してお客様の声を聞かせていただきたいと思いますので是非ご協力ください！

このコーナーでは皆様からいただいた様々なご意見に対して Bija より返事をさせていただきます。なお、この欄で全てのご意見を紹介できないことをあらかじめお詫び申し上げます。

### ご要望 その1 「メニューを写真入りでもう少し分かりやすくしてほしい」

10月のメニューブックよりいくつかのメニューについては写真をいれさせていただきました。全てのメニューについて写真をいれるのはスペースの関係で難しいのですが、少しイメージしやすくなったのではないかと考えております。皆様のご意見をお聞かせください！

### ご要望 その2 「おしぼりがあったらいいなと思いました。」

Bija の開店前からおしぼりをお出しするかどうかさんざん悩みました！もちろん使い捨てのおしぼりは出たくありません。お客様全員分を毎日洗って干すのも難しい。業者さんのタオルおしぼりは、回収されて衛生的に問題がないようにガンガンと洗剤で洗われるのでエコロジカルかどうかは疑問。というわけで、Bija では店舗の設計段階で手洗いを設けることにしました。入口を入ってすぐの突き当たりにありますので、こちらでぜひ手をお洗いください！尚、直接手で召し上がる料理や小さなお子様へはおしぼりをお出しすることもございます。

また、激励のメッセージもたくさんいただきました。

**ご声援 その1** 外食してこんなに満足感が得られたのは久しぶりです。食材調達など大変でしょうが頑張って下さい。

**ご声援 その2** カレーもそうですが、スイーツにもずいぶんと力と時間をかけていらっしゃる事がよくわかりました。伝わります。

**ご声援 その3** 知人がほめていたので一度来たかった。イメージより店が大きく明るい雰囲気だった。浜松の名店になって欲しい。

スタッフ一同とても勇気づけられました。これからも頑張ります！（by Kawada）

## Spice Cafe Bija（スパイス・カフェ・बीジャ）



address 〒432-8002 浜松市中区富塚町 449-1 tel 053-474-0330 website <http://www.bija.jp>

ランチ 11:30～13:30 カフェ 13:30～16:00 (L.O.15:30) デイナー 18:00～21:00 (L.O.20:30) 定休日:火曜

☆ Bija新聞についてのお知らせ ☆

この度はBija新聞をお読みいただきありがとうございます。  
さて、新聞の発行に伴い必要な紙、インク、輸送にかかるエネルギーなど、環境にかける負担も大きくなってまいります。もしみなさまのなかでインターネット環境があり、ホームページで新聞を見ることができるという方は右記のサイトにアクセスしてみてください。 <http://www.bija.jp>



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用