



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。



## Bijaとは・・・

Bija(ビージャ)は、店主である清川がこれまで出会った好きなこと、大切にしたいことをギュッと詰め込んだオーガニックカレー&カフェの店です。

「ヘルシーで美味しいものが食べたい!」と、食への関心は昔からあったのですが、家族の介護などがきっかけになって、「健康な食を提供すること」を自分の仕事としたいと思うようになりました。同時に、世界を旅する中で、人、自然、社会にやさしい生活を送る人々に出会ってその考え方やライフスタイルを日本に伝えたいと思うようになりました。また、途上国で出会った飢えや貧しさの問題に何か自分ができることはないのか、と思うようにもなりました。そうした想いを自分が大好きなカレーでひとまとめにしたのがBijaなのです。

Bijaでは、地元の有機農家さんから分けていただく、野菜を中心にしたヘルシーなカレーや料理を楽しんで頂くことができます。またフェアトレードのコーヒー、紅茶、スパイスなどを楽しんでいただくことで、途上国の方々の生活支援にもつながります。コーヒーや紅茶などはカレーの国々であるインド、ネパールなど国々のものを使っています。カレーがつなぐ浜松と地球です!

Bijaとは古代のインドの言葉であるサンスクリット語で「種」を意味します。5月にオープンした生まれたての店ですが、一万倍にもなる種のようにBijaも力強く成長して、多くの方々に愛される店になれるようがんばっていきます。応援よろしくお願いします!

(by Kiyokawa)





## オーガニックとは？

「オーガニック」とは、化学肥料や農薬に頼らずに、有機肥料などにより土の持つ力を活かして栽培する農法のことをいいます。「有機農産物」というときの「有機」と「オーガニック」は同じ意味です。最近では、オーガニックは単に農産物・食品の範囲を超えて、衣食住、そして人や自然に優しい生き方を示す言葉としても使われています。

ではなぜ Bija はオーガニックを重視しているのか？それは Bija の食事を楽しんでくださるお客様のことを第一に考えているからです。食べていただくと分かるように、オーガニックの野菜はおいしいです！そして無農薬だから多くの野菜を皮から余さず料理しているし、そもそも野菜自体の栄養価も高い。さらに、化学物質を含まないので直接体に取り込む食べ物として安全でもあります。

また、オーガニック農法は、農薬や化学肥料を使わないことで自然を汚しません。Bija がおつきあいさせていただいている地元の有機農家の方々は、環境の事も考えて生き方として、手間暇のかかる有機農法で、安全でおいしい野菜を育ててくださっています。あるお米を作っている農家さんが、「自分はお米だけじゃなくて、田んぼのかえるやいもりが住む環境もつくっているんだ」とおっしゃっていました。食べる人だけでなく、自然や人以外の生き物にもやさしいのがオーガニック(有機農法)なのです。

一般的に手に入りにくかったり、値段が高かったりで日常生活ではなかなか身近にしないオーガニックフードですが、Bija では、みなさんも大好きなカレーで気軽にオーガニックフードを楽しんでいただくことができます！

ちなみに・・・有機 JAS 法によって、「有機」「オーガニック」と商品表示するには第三者認証を得ることが必要になりました。ただ Bija では、特に野菜については認証にこだわっていません。なぜなら農家の方々のことを知っていて、直接野菜を分けていただいているからです。顔が見える関係で信頼感があるから、あえて第三者の認証がなくてもいいと考えています。(by Kiyokawa)



## 暮らしにもっとスパイスを

スパイスとは、植物の種子や果実、葉や茎、花、つぼみ、根などで、料理に加えることで、香りや色を付けたり食材の持つ臭みを消したりして、風味やうまみを加えたりするものです。日本語には「香辛料」「香味料」または「薬味」と訳されます。

スパイスと聞くと、胡椒など海外から輸入されているものというイメージを持つ方も多いと思いますが、しょうが、にんにく、わさび、さんしょうなどは和製のスパイスです。特に、しょうがやにんにくは「古事記」に登場しているほど古い歴史を持っています。スパイスは日本でも「食卓を風味豊かに彩り、古くから暮らしの知恵として活用されてきたもの」と言っても良いでしょう。

“スパイス(香辛料)＝辛い”と連想しがちですが、実際には辛さの成分をもっているスパイスは全体の 1 割もありません。むしろ、スパイスに共通する特性は調味料としての「香り」です。さらに、スパイスは、からだを健康に保つ働きを持っています。

- ① 食欲を増進させる
- ② 消化吸収をよくする
- ③ 減塩効果が期待できる(塩に変わって香りや辛みが味のバリエーションになるため)
- ④ 血液循環を良くして新陳代謝促進やデトックス効果が期待できる
- ⑤ 消臭、防腐効果 等々…です。



「医食同源」という言葉があります。薬と食は源が同じだから、食から健康を見直していこうという考え方です。特に、スパイスの多くは漢方薬とも重なります。スパイスを日々の暮らしに取り入れることで、「香り」で食事の楽しみも広がりますし、健康にもつながります。とはいっても「どんなスパイスを、どう使えばいいの？」とごちゃごちゃ思ってしまうよね。そこで、次回から代表的なスパイスの解説をしていく予定です！ご期待。

ちなみに・・・Bija では、様々なオーガニックスパイスを使ったオリジナルブレンドのカレーをお楽しみいただけます。さら、オーガニックの野菜をスパイス料理でおいしく召し上がっていただけます！Bija で食事すると簡単にスパイスを生活に取り入れられますよ(笑)！(by Koyama)



## 旬のやさい

### なす

インド原産で日本には 7~8 世紀に伝わったといわれているので、ずいぶん昔から栽培されている野菜のようです。

秋なすがおいしいというのにも理由があります。花が咲いて実が大きくなる時期にどれだけ日光に当たるかで、おいしさが決まるのだそうです。したがって雨が少なく日が長い夏に育ち、秋口に収穫したものが、一番おいしくなると言われています。

なすはあまり栄養があるイメージはないかもしれませんが。確かに成分表でみるとほとんどが水分、カリウムが少し多い程度です。しかし、なすは原産地のインドからヨーロッパへ伝わった時、薬として扱われていたという説があります。炎症を鎮める効果があり、日本でもなすの黒焼きなどは民間薬として昔から用いられてきました。口内炎などに効果があるそうです。

なすの栄養は皮の色にあります。あの濃い紫色はナスニンといってアントシアニン系の色素、ポリフェノールの一種です。ガンなどの原因である活性酸素を除去する効果があります。そしてよく知られるように身体を冷ます働きがあります。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざは「身体を冷やすためよくないから、嫁に食べさせてはいけない」との意味があるともいいます。

なすは低カロリーでヘルシーな食材です。焼きなすならダイエット中にもオススメ。油と相性がとってもよいので、揚げ物や炒め物といった調理法もお勧めです。

(by Koyama)



## イベント info.

### キャンドルの灯りでディナータイム

日時: 10月17日(水)、26日(金) 18:00~21:00  
秋の夜長、ゆらゆらやさしいキャンドルの灯りの中でディナータイムはいかがですか?



### イベント出店します!

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(浜松市中区旭町12-3)  
★Bijaオリジナルのマサラチャイなどをご用意しています。

### 「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 映画上映  
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・映画鑑賞代)

★人数の制限がございますのでご予約ください。

詳しい情報は↓

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

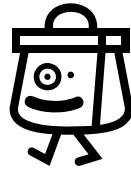


幸せで充実した生活って? 持続可能な生活って? 私たちをとりまくさまざまなこと、食・農・教育・健康・エネルギー・経済・政治・精神性……。これらの問題の根っこは実はすべてつながっています。その根の部分を知り改善していくことで、状況は大きく変わっていくのです。解決の鍵は「ローカリゼーション」、つまり地域の力、地元の力を高めることにあるのではないのでしょうか。インド北部、ヒマラヤの辺境にあるラダックを例に、こんなテーマについていっしょに考えてみませんか?



## 快適エコ生活

### マイバックしよう！



マイバック、持っていらっしゃる方増えてきていますね。わたしも常時2~3枚バックにしおいています。その理由は資源の節約とゴミの問題の改善に多少なりとも貢献できるからでしょうか。

日本では国民1人当たり1年に約300枚のレジ袋を消費するといわれています。そしてそのレジ袋を1枚作るのに石油がおおよそ約1杯(約20ml)使われるとか。・・・となると、年間レジ袋のために使われる石油ってすごい量ですね。石油はいつか枯渇してしまう自然のエネルギーといわれていますから、マイバックにすることで限られたエネルギーを大切に使うことにもつながります。

次にゴミの問題。レジ袋はただでもらえるだけに安易に使い捨てされています。このレジ袋はプラスチック、自然界に分解されることなく半永久的に残ってしまうやっかいもの。死んで打ち上げられた鯨の胃袋に50枚ほどのレジ袋などのプラスチックバックが見つかったという話、イルカや亀がクラゲと間違えて誤飲して死んでしまう話、ゴミとして焼却されることで二酸化炭素を出し、温暖化の原因にもなるなど、地球環境のゴミ問題の一端となっているレジ袋、かなり深刻ですね。

ぜひいっしょにマイバックして、改めて資源の節約とゴミ問題に取り組みませんか？ (by Kodama)

## スタッフ紹介



### 清川孝男 (Kiyokawa Takao)

- Bijaの店主 三度の食事もカレーでOK！
- (旧)天竜市の二俣出身。
- 東京の大学では、ワンダーフォーゲル部で山登り、田んぼの会では有機農法での米作り、そしてバックパッカーで世界を旅する。大学4年時には、フェアトレード団体の第3世界ショップでインターンをして、ケニアへのエコツアーのプランニングなどを行う。
- これまで旅した国は約30カ国。イタリア、フランス、アメリカ、オーストラリアなどの有機農家、自給自足をしている家庭や、世界のエコビレッジを訪ねる。また多くの途上国を旅する。
- フードスタディーズ&マネジメントという健康な食を提供する人材を育てる NY の大学院のコースで学ぶ。
- 昨年はBijaの準備のため2回、2ヶ月間に渡ってインドに滞在して現地の家庭でカレーを習い、オーガニックスパイスの農園、先住民の村、現地のフェアトレードの団体などを訪ねる。

#### ● お客様に一言

「Bijaのカレーをお楽しみください！カレーだけではなくてサラダ、スイーツ、ドリンクも自分たちが胸をはってお出できる素晴らしい素材使って、手作りで作っています。Bijaやカレーへの想い、こだわりなど聞いてみたい方はぜひ声をかけてくださいね。」



## おすすめ BOOK

スロー・イズ・ビューティフル

辻 信一 (著)



スローライフやスローフードという言葉はいまや巷にあふれかえっているが、それは底の浅いイメージしか与えない流行語であったり、商品やサービスを売るための宣伝広告で、そんな「スロー」な生活を演出する電化製品やレジャーの存在を支えているのは大量消費・大量廃棄を基盤とするスピード社会だったりする。

本書はさまざまな場所、分野で今までと違ったライフスタイルを模索し実践してきた人々の活動や言葉を紹介しながら、もっと深いレベルで「スロー」であることの積極的な意味を読者に再発見させる。

例えば環境問題に対する活動にしても、問題を追いかけて反対し戦うことに終始するのではなく、活動している本人がまず穏やかな気持ちで自然を楽しむ人生を送ることをすすめる。

思えば自分がブータンというヒマラヤの小国で青年海外協力隊として活動していたときに、多くのブータンの人たちは仏教の教えにしたがい、人や自然との調和を大事に、大きな環境問題もなく慎まじやかに暮らしていた。個人的には物にあふれた日本から来た者にとっても、便利ではないが心穏やかなブータンの暮らしはすんなり馴染むことができた。そんな風にひとりひとりが自らの「今」を大事にし、つながりの中で生きることができればそもそも問題など起こらないのかもしれない。

エコやスローなライフスタイルを求めて活動する人たちの間ではバイブル的存在の本書。Bijaのスタッフも全員読んでいます！ (by Kawada)



## Spice Cafe Bija へのアクセス



- [お車] 東名浜松西ICより15分
- [バス] 遠鉄バス富塚車庫より徒歩1分  
浜松駅バスターミナル2番のりばより  
8 富塚じゅんかん行(医療センターまわり)  
もしくは 8-33 伊佐見行 にて20分

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



**食を通して、地域とつながり、地球を応援する。**  
**そしてなにより、ココロとカラダ、自然との調和を考えながら、**  
**地球に心地よい食と時間をみなさまに提供したい・・・**  
**それが Spice Cafe Bija の想いです。**

### 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>

#### ☆ 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、環境にかか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>