



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。



Fair Trade(フェアトレード) 1 ~ フェアトレードとの出会い

大学2年生の夏休みに、初めて海外の一人旅をしました。1ヶ月間、バックパックを背負って安宿に泊まっていたタイ、カンボジア、ベトナムの旅でした。もう10年以上も前の話です。当時のカンボジアは、まだポルポト派の残党がいて、タイとの国境も封鎖されていました。そこで出会ったのは、水道や電気などの生活のインフラが整っていない中で暮らす人々や、地雷で手や足がなくて物乞いをして暮らしている人など。ベトナムでは生活費を稼ぐために学校に行けない子供達にも出会いました。日本に住んでいる自分の生活の常識が通じない途上国の現実に出会い、日本に生まれた自分がいかに恵まれているかということが分かりました。同時に、「途上国の人達のために自分に何ができるのだろうか？」と思うようになりました。その後、中東、アフリカ、中南米など多くの国々を旅しましたが、途上国の状況は程度の差はあっても構造的な貧しさや飢えの問題を抱えていました。

そして、大学4年生の就職活動で、フェアトレードを行っている第3世界ショップに出会ったのです。

フェアトレードとは直訳すると「公正な貿易」です。通常の貿易では、買う側は品質や安さを追求して、それを作る人々の生活を考えないことが多いと思います。フェアトレードでは、途上国の人々がきちんと食べられて、教育や医療を受けられる賃金を払います。フェアトレード商品としては食品、雑貨、衣類などが代表的です。農産物であれば、相手先のコミュニティと関係を築いて、環境にも負荷を与えないで現地の農業環境を持続可能なものにする有機農業を進める場合が多いです。それは、先進国の人にとっても顔が見えて安心できる商品を買うことにつながります。

フェアトレードについて知ったのはその時が初めてで、「あ！フェアトレードは途上国の人達に対して日本にいる自分ができることの一つの鍵になるんじゃないか。」とピンと来たんです。結局、卒業までの1年弱の間、第3世界ショップを経営しているプレスオルタナティブでインターンをしてフェアトレードに触れました。

日本では欧米と比べるとまだまだフェアトレードの認知率が低いのが現状です。しかし、日本でもこの10年間で少しずつフェアトレード自体やフェアトレードを行っている団体についても知られてきていると思います。Bijaとフェアトレードとのつながりについては、また次号で！(by Kiyokawa)

フェアトレードについての詳しい情報は、「Fair trade Style」<http://www.fairtrade-net.org/>や、フェアトレードを行っている各団体のホームページなどで知ることができます。





暮らしにもっとスパイスを ~ クミン ~

クミンは地中海地方が原産のセリ科の一年草。スパイスとして使うのは種子の部分です。刺激性のある強い香りと若干の辛み、苦味が特徴。少量でもほかの香りを隅に追いやってしまうほどの自己主張の強いスパイスです。クミンのにおいをかいでみてください。「なんだかカレー粉のにおい

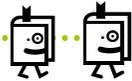
がする…」と感じる人も多いでしょう。実際このクミンはカレーには欠かせないスパイスの一つです。

また、クミンは世界各地のさまざまな料理に使われるポピュラーなスパイスの一つで、クミンの香りを生かした代表的な料理は、北アフリカのクスクス、ドイツのキュンメル酒、スペイン料理、トルコ料理や、アメリカテキサス州のチリコンカーン、サラダレッシングやケーキ、パンなどがあります。

クミンは漢方でいう「馬芹(うませり)」で、胃薬として用いられています。

インド料理では、シード(種)のまま熱い油に入れ、スタータースパイスとして香りを出すほか、使う前に煎って香りをだしてからパウダーにしカレーに入れます。ご家庭では、野菜炒めに3~4粒クミンシードを入れてみるだけでスパイシーな野菜炒めに変身しますよ！

ちなみに、Bija のカレーにはクミンは必ずと言っていいほど入っています。またディナーメニューの前菜にもたまに入れていきますので試してみてくださいね！(by Koyama)



おすすめ Book

世界の半分が飢えるのはなぜ？

—ジグレル教授がわが子に語る飢餓の真実 ジャン ジグレル (著)

「ねえ、父さん、腹が立たない？アフリカやアジアやラテンアメリカではたくさん子どもたちがおなかをすかせて死んでいるんでしょう？」

それなのにぼくたちの国では、おなかいっぱい食べて、太るばつかりの人がたくさんいる。街には栄養満点の食べ物があふれているし、食べ残しはゴミ箱いきでしょう。捨てる食べ物があるなら、飢えている子供たちを助けられるんじゃないかと思うんだけど。」

息子カリムの疑問に答え、飢餓問題研究の第一人者ジグレル教授が、人びとが飢える本当の理由を、対話形式でひとつひとつ実例をあげて分かりやすく解説していきます。

スローフードな人生！

—イタリアの食卓から始まる 島村 菜津 (著)

日本に「スローフード」運動を広く知らしめた本です。

あとがきにこうあります。「スローフードとは、普段、漠然と口に運んでいるものを、ここいらで一度じっくりと見つめてはどうか、という提案である。そうして、この毎日、胃の腑におさめている滋養と活力の素を通じて、自分と身のまわりの人間や、自分と自然との関係を問い直すのではないかと、という人生哲学である。」「とにかくファーストは勝者なり、という競争原理が先に立つ現代にあって、いやいやどうして、スローこそは人類の新しい賢者の態度なのだよ、と居直る哲学なのだ。」ブラボー！



スタッフ紹介

河田 了 (Kawada Akira)

●浜松とはハマつながりの横浜出身。●小さい頃から自転車好きで、学生時代は自転車部で日本全国をキャンピングしながらツーリング。●大学4年の時に NGO のスタディーツアーでフィリピンを訪れ、初めて途上国の生活の一端を知る。●東京で5年弱働いた後、退職し青年海外協力隊に参加。ヒマラヤの王国ブータンで2年半コンピュータの技術指導にあたる。●2006年はブータン人の友人の真似をして一年間、乳製品はとるが、肉、魚、卵などは食べないインド流ベジタリアンの生活を通す。●協力隊終了後は、アフリカの協力隊員を訪ねてまわる旅と、インドでのヨガや瞑想の旅におよそ半年間を費やす。●店主清川とは中米を旅行中、グアテマラにあるマヤ文明の遺跡で出会う。その後NY、東京、横浜、インドなどで再会し、いつの間にか店員に。(笑) ●ひとこと「Bija をスタートして半年あまり、たくさんの素敵な人たちとの出会いがありました。これからも Bija が、多くの人が出会いつなげる場所になっていけたらいいと思っています。」



★★★ イベント info. ★★★



今月のキャンドルの灯りでディナータイム

12月 5日(水)、14日(金)、21日(金)、22日(土)

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…

でんきを消して、スローな夜を。 **100万人のキャンドルナイト**

12月22日(土)・・・冬至

冬至の22日、全国各地で行われる100万人のキャンドルナイト。Bija ではもつとキャンドルのあたたかさに触れていただけるよういつもより暗闇の中での食事です。お楽しみに…。

100万人のキャンドルナイトホームページ <http://www.candle-night.org/>



年末年始の営業についてお知らせ

- ★12月25日(火) クリスマスは通常営業
- ★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
- ★1月16日(水) スタッフ研修のためお休み



新メニューのお知らせ

今月の「気ままにおまかせカレー」

冬野菜のキーマカレー（中辛）

うまみたっぷりの浜松・鶏一番さんの鶏ひき肉を使ってカラダがあつたまる冬野菜といっしょに煮込んでみました。< ¥1000/ランチタイムは野菜のスープが付いています。>

ドリンク

12月からカフェタイム & ディナータイムのドリンクをさらに充実させました。
寒い日の午後、あたたかい飲みものカラダもココロもほかほかしませんか？



エスプレッソコーヒー

浜松のこだわり珈琲専門店コルドバさんに深煎りしていただいたネパールのフェアトレードのコーヒー豆を贅沢に使い、豊かな香りを封じ込めました。 <1杯 ¥600>

ココア

南米ボリビアの小さな農家さんの共同体「エル・セイボ」のココアパウダーを浜松のいなさ牛乳でおいしく仕上げました。（食物繊維が豊富な豆乳で割った豆乳ココアもご用意しています。） <1杯 ¥600>

ハーブティー

●カモミール

りんごに似た甘い香りのきれいな黄色いティー。

風邪や疲れ気味、気分のいらだちなどの改善に効果的とされています。

●レモングラス

レモンのさわやかな香りが楽しめます。

血行促進、疲労回復にもいいと言われます。

●ペパーミント

さわやかな香りと清涼感が人気です。

気分のリフレッシュや消化を助ける効果もあるとされています。

●ハイビスカス&ローズヒップ

ルビーのようなキレイな赤い色のティー。

ビタミンCを多く含み、風邪をひいたとき、肌荒れなどにも効果的とされています。

目の疲れ、便秘にもよいとされ女性にやさしいお茶です。 <それぞれ1杯 ¥500>



Spice Cafe Bija（スパイス・カフェ・ビージャ）

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) ディナー 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>



R100

古紙パルプ配合率100%再生紙を使用