



**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。  
健康な食って？**



「健康な食を提供することを仕事にしたい。」

この言葉を、Bija新聞の v ol.1 のコラムの中で、Bijaを始めるきっかけになった想いとして書きました。そうした想いがベースになっていることもあり、「健康な食」というキーワードが、Bijaで提供する料理や、食材を選ぶときの基準になっています。

でも、「健康な食」って、いったい何でしょうか？カロリーが低いこと？栄養がしっかり摂れること？

Bijaで気にしていることをまとめてみると、こんなところでしょうか。。。

- 野菜や穀物を主体に
- 可能な限りオーガニックに
- 旬を活かす
- なるべく捨てる所を少なく丸ごと食べる。穀物(お米)などは精製されていないものを
- お肉も健康的に育てられたものに
- 油を減らす
- 白い砂糖をなるべく使わない
- 添加物の入っている加工食品は使わない。調味料も天然のもので

そして、自分達の体の健康以外の、地域や地球環境の健康や、途上国の人々の生活を含む社会の健康も考えると、「地元のもの食べる」「フェアトレードの商品を使う」ということも入ってきます。

Bijaのカレー、スイーツ、ドリンクは全て手作り。加工食品は一切使わないで、地元の有機農家さんたちが育ててくれた野菜や、地元の安心して食べられる鶏などを中心に、「おいしくな～れ」「お客様に喜んでいただける料理にな～れ」と念じながら(笑)料理をしています。

最後に一つ付け加えたいのは、楽しんで、おいしいと思って、仲間と一緒に食べられる食は実は全て「健康な食」だと思っていることです。なんだかストイックになって、「安全」「健康」を唱えていると、いつの間にか、「食べる」楽しみを損なってしまうような気がします。

Bijaは、新たな年を迎えます。

今年一年、少しでも多くのお客様に「おいしい！」「なんだか体が求めているような食事だったよ！」「居心地がよかった！」なんて思ってもらえる店に成長していきたいと思っています。どうぞ今年もよろしくお願ひ致します。(by Kiyokawa)



## 新メニューのお知らせ



### Bija特製 あつあつ カレー鍋

1月と2月の  
ディナータイム  
限定メニュー

熱々のお鍋がおいしい季節になりました。冬野菜がしっかりとたっぷりいただけるカレー鍋、Bijaにも登場！

和だしをベースにオリジナルで配合したスパイスをブレンド。具は浜松・鶏一番さんのうま味たっぷりの鶏ひき肉を使ったつくねと浜松近郊などで有機栽培された滋味たっぷりのお野菜です。

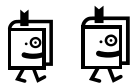
Bijaのカレー鍋でココロもカラダもほかほかに…1月と2月の限定メニューですのでぜひお試しください！

★ **お一人様1480円** … 小鉢、ご飯、トッピング(チーズ、スパイス2種)、卵付き  
※ご注文は2名様から

### おすすめ Book

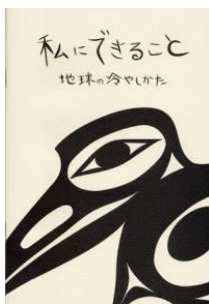
#### 「私にできること～地球の冷やし方」 辻信一監修

燃えさかる森の火を消し止めようとひとり  
口ばしで水のしずくを一滴ずつ運んでは  
火の上に落としていくハチドリ物語。



短く深い物語の後には私達ひとりひとりが森の火を消し、  
地球を冷やすためにできることが書かれています。

この本からのメッセージ「物語の続きを作るのはあなたです。」  
環境に優しいと同時に愉しく安らかな暮らし、自分が  
できることがきつとみつけられます。



#### 「世界がもし100人の村だったら3 たべもの編」 池田香代子+マガジンハウス編

有名な『もし世界が100人の村だったら』のたべもの編。

この本によると、村人100人のうち41人はときどきしか食事をとれず、そのうち12人は戦争や自然災害のためにいつもお腹をすかしています。その一方で日本は食べものの60%をよその国から輸入して、世界で一番たくさん2000万トンもの食べ残しを捨てています。その量は世界の食糧援助の2倍です。

私達の生活と世界の人々との生活がどんな風に結びついているのかわかり易くイメージさせてくれる一冊。まずは知ることから。



## スタッフ紹介

### 船倉 和彦 (Funakura Kazuhiko)

岐阜県出身。洋食や鉄板焼きのレストランで調理師として経験を重ねたあと、2007年7月に浜松の土地柄にひかれて引っ越してきた。

以前から興味があった有機農業を経験してみたいと思い篠原町のひかり農園で研修生として農業を勉強中に、野菜の納品先であるBijaの店主と出会う。

その後Bijaについて熱く語られていくうちに、安心して体に優しい有機野菜をメニューに取り入れている所や地元に着した地産地消の考えに興味を持ち、現在も農業の研修を続けながらではあるが、11月下旬よりBijaで働き始める。

将来は小さな自家菜園を持ち、野菜作りをしながら料理を続けていくのが夢。



## 暮らしにもっとスパイスを ～ マスタードシード～

マスタードシードはアブラナ科の一年草の種子です。マスタードシードは香辛料として世界中で広く使われています。練りマスタードの素であり、インドや周辺の国々でもよく料理に利用されるマスタードオイルもマスタードシードから抽出されたものです。

マスタードシードは小粒で茶色い品種と大粒で黄色い品種などがあります。和食に使われる和辛子はブラウンマスタードシードの仲間。ブラウンマスタードは辛味が弱めです。原産地はインド。

熱い油に入れると風味が立つのでインド料理ではスタータースパイスとして使われています。プチプチとした食感とナッツのような香ばしい香りは日本人にも馴染むスパイスの一つでしょう。

噛むとほのかな苦みの後、刺激のある辛味が口の中に広がります。効能は体を温め、消化を助けるといわれています。

インドでもおもに南インド料理に使われることの多いブラウンマスタードシード。南インド料理の気分を味わってみてはいかがでしょうか？

Bijaでは野菜カレーやディナーメニューの前菜にブラウンマスタードシードを使っています。プチプチとした食感をお楽しみください！ (by Koyama)



## 1月のお休みのお知らせ

★1月16日(水) スタッフ研修のためお休み

●●●●●●●● イベント info. ●●●●●●●●



## 今月のキャンドルの灯りでディナータイム

1月9日(水)、18日(金)、23日(水)、25日(金)、30日(水)

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？キャンドルの光がなくなぐ、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…

## 広瀬尚子さんと語るフィンドホーンのティータイム at Bija

世界でも著名なスコットランドのエコヴィレッジフィンドホーンの魅力を北軽井沢のオーガニックカフェ「カフェフルール」のオーナー広瀬尚子さんがご紹介します。

■ 日時 2008年1月19日(土) 15:00~17:00

■ 参加費 3000円 (コーヒー or 紅茶、ケーキ付) ■ 定員 35名 (要予約)

■ 主催 (問い合わせ先)

ハートミュージックルーム (佐原)

tel 080-1602-7302 (18:00~) fax 053-576-3057

ヒーリングハウス アリスミ (有泉)

tel 090-6719-8560 fax 0537-26-1010 e-mail arinko06hy@ybb.ne.jp

※できればファックスかメールにてお申込ください。



### ■ フィンドホーンとは

イギリス・スコットランドにあるホリスティック教育、コミュニティーや自然環境に活動の焦点をおいた国際色のある生活共同体。エコビレッジとしても知られ、様々な国籍を持つ400人以上の人が暮らしています。また年間15000人ほどの人が世界各国から訪れ、魂の気づきと癒しのために訪れる場所となっています。

### ■ 広瀬尚子(ひろせなおこ)プロフィール

1935年生まれ、翻訳業、英語塾講師、日本語教師、自然食品店経営などを経て1996年に北軽井沢に移住しオーガニックカフェ「カフェフルール」をオープン。2000年フィンドホーンの体験週間に参加、翌年からは、体験週間ツアー(通訳付)をオーガナイズ、以来フィンドホーンの世界を日本の社会に伝えてゆくことをライフワークとして活動しています。

## 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