



ほんものを たべよう^D

提出日				
3/	火	水	木	金
	1	2	3	4
配達日				
3/	火	水	木	金
	8	9	10	11
翌々週配達日				
3/	火	水	木	金
	15	16	17	18

オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、チェルノブイリ放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2011.3月2週号

カレー CURRY

簡単に、本場の 手造りカレーが楽しめます

女性の自立活動に取り組むネパールの女性達の安心香辛料です。

ネパリ・バザーロ

文責 西川 榮郎 (NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)

本場のカレー味が楽しめます

ネパリ・バザーロ 土屋春代 代表は、ネパールから民衆貿易、フェアトレードで輸入した有機栽培の香辛料をもとに、安全・安心のヒマラヤンワールド・ネパールカレーを製品化し、販売しています。オルターオリジナルのカレールーの原料としても使っているものです。

「ベジタブルマサラ」「チキンマサラ」「シーフードマサラ」は、各香辛料原料の中身がよくわかるように、それぞれが粉末で小袋に入っています。家庭で使う際には、それらを予め混ぜ、エンバランスの容器に入れておくと、使うのに便利です。辛さは唐辛子を入れなければ子ども向きになりますので、各自調整してみてください。たいへん簡単に、家庭で家庭オリジナルの本格的な本場の手造りカレーを楽しむことができます。「ミックスマサラお野菜用」「ミックスマサラお肉用」は粉末スパイスを調合済みですので、そのまま無添加カレー粉としても使えます。

女性の自立を助けるカレー

このカレーマサラ(スパイス)は、女性の就業の場を増やし、生活改善と自立した生活を目指して活動を始めた、ネパール・カトマンズの「SHS(スパイシー・ホーム・

スパイシーズ)」という工房、シターラ・ラジバンダリ代表ら、女性10名のグループが加工し、送り出しています。「良い食生活」には「良い材料を」と十分吟味したマサラを作り、販売しています。

ネパールのカレー作りは、さまざまなスパイスを混ぜ合わせ、家庭の味を出すのが特徴。シターラさんたちは、合わせて21種類の有機栽培のスパイスを現地ネパールで調合し、カレー用のスパイスを作っています。

スパイスは、ネパールの東部のフィディム、西部のグルミ、アルガカンチの村々など、町から遠くて生活が厳しい、しかし自然豊かな地域で栽培されています。スパイス栽培は、植えてから収穫までの期間が数ヶ月と短いので、投資負担が僅かです。収穫までに数年を要する紅茶やコーヒーと比べて、わずかな土地しか持たない現地農民にとって、貴重な収入源となる、ありがたいアイテムです。

土屋春代さんはネパールの、ハンディクラフト製品や食品の企画・開発を行い、日本へ継続的に輸入することによって、現地での就業の場の拡大を目指して、1992年より活動をなさっています。フェア・トレード運動を通じて、社会貢献を目指しています。とくに立場の弱い人々、女性、子どもの自立を支援し、貧困の改善に取り



前列右から3番目が土屋春代さん
右から4番目がシターラ・ラジバンダリさん

組んでおられます。その活動は、ネパールの女性の自立と子どもの育成支援の会「ベルダレルネーヨ」をきっかけに生まれました。

ネパリ・バザーロは、エスペラント語で「ネパールの市場」を表す言葉です。

シターラさんは事業の経験はなかったのですが、WEANのメンバーになり、運営や品質管理などを学ばれました。WEANとは、ネパール人女性起業家9名が、女性たちの事業設立や成長を助けるために、1987年に始めたNGOです。規模にかかわらず、ネパール各地の女性起業家を対象として、トレーニング、マーケット支援、貸付、ネットワークなどさまざまなサービスを提供しています。

1991年には、姉妹組織「WEAN協同組合」も設立され、WEANのトレーニングを受けた約150名のメンバーが共同の店舗を運営しています。貧しい女性起業家の事業を支援させ、ひいては彼女らの家庭や地域社会の生活の質の向上につながると考えているのです。

2007年から、SHSはネパリ・バザーロと協力して、セービングファンド(将来に備えて積み立てる資金)を始めました。ネパールでは社会保障制度がないため、怪我・病気・学費など、将来の備えとして役立てるためです。

ネパリ・バザーロの

本格ヒマラヤンワールド・ネパールカレー

●原料

- 香辛料、全て有機栽培しています。
- ・ターメリック：胃腸の調整作用や、殺菌効果があります。
 - ・ガーリック：脂肪の代謝を助け身体を温め、体力をつける効果があります。
 - ・クミン：食欲を湧かせます。腹痛や消化が悪いときに効果があります。
 - ・ジンジャー：消化力を強め、身体を温める働きがあります。
 - ・コリアンダー：味わいを出すスパイスで「とろみ」を出す役割もあります。
 - ・チリ(唐辛子)：刺激が強いため、お好みで量を調整してください。
 - ・マスタード：強力な殺菌作用があり、しもやけ、神経痛にも効きます。
 - ・ブラックペッパー：消化管の蠕動運動を促して、腸のガスを排除し、消化不良を改善します。
 - ・ガラムマサラ：8種類のスパイスを調合した、仕上げに使う重要なスパイス。
 - ・パンチフルナ：5種類の香辛料をミックスした粒状スパイス。油で炒め、味と香りをつけます。
- ※これらのスパイスには、身体の調整作用や癒し効果があります。

●スパイスの製造工程

- 1 選別
- 2 洗浄
- 3 皮むき
- 4 スライス
- 5 ドライ
- 6 粉砕
- 7 金属探知
(以上現地作業)
- 8 計量
- 9 パッキング
- 10 金属探知

●あなたのおうちで簡単ネパールカレー

オルターの安心の肉・野菜などを使ってお好みのカレーに家庭で手軽にできる本格派ネパールカレー。最初は作り方通りにされるのが良いでしょう。慣れてくると、スパイスが小袋に分かれて入っているので、あなたの好みに合わせて自由自在に味を調節してください。トマトをスパイスと思ってたくさん入れるとおいしくなります。チリは辛いので、控えめ(極少)にするのが良いでしょう。

味のバリエーションは5種

- ・ベジタブルマサラ…野菜にあった19種のスパイスを使用しています。
- ・チキンマサラ…肉にあった14種のスパイスを使用しています。肉から出でる味とスパイスが混ざり、おいしさが増します。
- ・シーフードマサラ…シーフードにあった8種類のスパイスを使用しています。素材の味を活かしながらも、カレーの味に深みと香ばしさができます。
- ・ミックスマサラお野菜用…野菜に合った14種のスパイスを調合済み。
- ・ミックスマサラお肉用…お肉に合った11種類のスパイスを調合済み。

市販のカレーの 問題点

狂牛病騒ぎの中で、牛肉エキスなど牛由来の成分が問題となって、カレーもその騒ぎに巻き込まれました。安全を考えると市販の有害なカレールーを使うのをやめて、各家庭でカレーにあったスパイスとオルターの安心材料、肉、バター、乳製品、無農薬野菜などを使って手造りカレーを楽しめるのがおすすめです。

狂牛病騒ぎが起こる前から、市販のカレーはとても危険なものでした。カレー工場に勤めている人がとても食べる気がしないという代物なのです。

市販のカレールーの場合、実際に釜で小麦粉や油で焙煎してルーにすることはなく、10トン単位くらいの製造ロットで焙煎済みの小麦粉、野菜粉末、調味料粉末など粉体をただ混ぜているだけです。このような方法でコストを下げているのですが、原材料の酸化が問題になります。

原料について、スパイス自体は病害虫のつきにくいものであるため、栽培時以外にポストハーベスト農薬が使用される心配は比較的小さいものです。ただし、香辛料業界は放射線照射をしたがっています。

牛肉、牛や鶏のエキス、牛脂、ブイヨン、乳製品、玉子ともなるとそれらの畜産のエサや飼育方法までどう管理できていません。ポストハーベスト農薬、動物医薬品、飼料添加物、そして狂牛病まで心配です。また牛脂など動物性脂肪もピンキリです。どうしても農薬など汚染の心配があります。バターなど高価なものも使うわけがありません。

小麦粉は、当然安い輸入物でポストハーベスト農薬があります。でんぶん(トウモロコシ、ジャガイモ)も遺伝子組み換えなどがあります。

野菜や果物も輸入農作物のパウダーやペーストを使います。栽培時やポストハーベスト農薬が心配です。トマトペーストなどはヨーロッパから放射能汚染の心配のあるものも使われています。マーガリンや植物油もポストハーベスト農薬やn-ヘキサン抽出(トランス脂肪酸)が心配です。発ガン性の心配のあるタンパク加水分解物、脳障害の心配のあるグルタミン酸ソーダー、カラメル色素、黄色色素、乳化剤、酸味料、酸化防止剤、香料など食品添加物もオンパレードです。

その他調味料(ワイン、みりん風調味料、醤油、ウスターソース、酵母エキス)も粗悪なものばかりです。またプラスチック容器へ熱いうちに充填するので、環境ホルモンも心配です。