



Slow Food®



Terra
madre

Newsletter

2013年11月-12月

スローな物語

100日間で100の菜園プロジェクト

私たちによる初のクラウドソーシングキャンペーン終了まで、残り数日となりました。100日間のうちにアフリカに100の菜園を開く、、、夢の実現に力を貸してください！

<http://100x100orti.org/>

未来へ向けての決算

FAO、欧州連合、UNEP(国際連合環境計画)に、ローマ教皇フランシスコからの予期せぬ手紙まで、2013年、スローフードとテラ・マードレはより良い未来を描くための正しい道を歩んでいることを確信しました。

過ぎし期間に事業がどのように行われたかとその影響について総決算を行うにあたっては、通常は年末を選ぶものです。そして決算というのは経済活動だけに対するものではありません。スローフードとテラ・マードレを振り返りながら、この一年の間に得た重要な結果 - 刺激に満ちた、重要な議題を扱う各種ミーティングの数々や、受け取った意義深い評価について少しお伝えしたいと思います。なぜならここから、私達の成長ぶりが測れると考えるからです。

去りし春、今年5月のこと、小規模農家の仕事やローカルネットワーク、生物多様性保護に対する彼らの不可欠な役割を評価・促進するという共通の目的の下に、スローフードはFAOとの間に3年間に及ぶ協調プロトコルへ署名をしました(<http://www.fao.org/news/story/it/item/176147/icode/>)。

評価は欧州連合の側からもありました。将来、農業と食政策の将来への指針にインスピレーションを与える力を持つと、私たち協会に大きく重要性を見出しています。3ヶ月程前のこと、スローフードによる、地球の健康と福祉に関わる重要でポジティブな影響を評して、国連のプログラムから“Campioni della Terra - 大地のチャンピオン”(<http://www.greenreport.it/news/comunicazione/unep-carlin-petrini-e-uno-dei-campioni-della-terra-2013/>) を授与しました。もうひとつ強調しておきたいのですが、FAOは飢餓と栄養失調に対抗するにあたって、原住民らが鍵となる役割を負うことを再確認しています。原住民の知恵は私たち誰もにとってインスピレーションの源であると、私たちスローフードも随分前から原住民の人権の復活を訴えてきました。私たちは今、2015年にインド・メーガラーヤ州で開催する次回の「原住民テラ・マードレ」の調整に懸命に取り掛かっているところで、これは

決して偶然ではないと考えます。

1ヶ月程前のことです。これは本当に予期せぬ最大のサプライズだったのですが、ローマ教皇フランシスコから手紙をいただきました。その一部を皆さんと共有したいと思います。

『自然との調和を保ちながらの食糧生産を促進するスローフードとテッラ・マードレの活動に、心から賞賛の思いが沸きます。この意義ある事業の継続を応援します。神が創造された世界を耕し、これを守るためには、人々や協会による大きな力添えが必要です。大地を耕し守ることは、歴史の始め(cfr Gen 2,15)だけに限らず、責任を持って世界を発展させ、誰もにとって暮らしやすい場所にするため、私たち一人一人に対する神からのお申し付けなのです。』

勇気と敏感さと決意を胸に皆で道を拓いてゆくのにあたり、このメッセージを大きな励ましとして受け取りたいと思います。我々に自由と責任を与える、おいしくきれいで正しい食への道。より良い未来へとつながる道。

これをもって皆さんへの祝福の言葉とし、新年をエネルギーに満ち、より良い形で迎えるためのご挨拶としたいと思います。

カルロ・ペトリーニ スローフード会長

スローなレシピ

ソウルのキムチスタイル

韓国の昼食を、辛く酸っぱいキムチなくして完成することはできません。ところがキムチの伝統的な製法は姿を消そうとしていることから、韓国の若きスローフードのネットワークは、これをテッラ・マードレ・デーの主役に提案することを決めました…

キムチは韓国の国民的料理で、この酸味と辛味の効いた付け合わせなしに食事を終えることは不可能です。全国で作られているにも関わらずレシピにひとつとして同じものはなく、地方ごと、地区ごと、家族ごと様々です。キムチを作るのは家庭の伝統行事で、冬の間食べる白菜を保存するために、秋に仕込みを行います。ところが今日この伝統は失われようとしており、多くの若者たちは作り方を全く知らないのが現状です。そこで韓国の若きスローフードのネットワークは、キムチをテッラ・マードレ・デーの主題にしようと決めたのです。

12月10日、世界各地で開催される地元の食を祝う数多くのイベントと共に、ソウルのスローフード・コンヴィヴィウムと韓国スローフード・ユース・ネットワーク(SFYN)は“キムチ交換祭り”を開催する予定です。参加者らが他者と比較できるよう、各自が家庭のレシピを手元に控え、まさにキムチそのもののサンプルを持参するよう呼びかける計画をしています。そのお祭りに先駆けて、韓国SFYNのシナエ・チャンさんが一家に伝わる伝統のレシピを教えてくださいました…

材料

白菜 4株(外側の葉数枚を外し、縦長に4等分する)
塩 2 kg

もち米粉 30 g
にんにく 200 g (皮を剥き刻んでおく)
しょうが 40 g (皮を剥き刻んでおく)
梨 ½ 個(芯を外して小さくカットする)
アミの塩辛 300 ml
イワシエキス 200 ml
生小エビ 200 g
砂糖 大さじ2

ラディッシュ	1.4 kg (2 mm厚さに切る)
唐辛子粉	400 g
ねぎ	100 g (4 cm長さに小口切り)
小玉ねぎ	200 g (4 cm厚さに切る)
からし菜の葉	200 g

作り方

1. 白菜を塩漬けにする

15Lの冷水に1,5kgの塩を加え、溶けきるまでよくかき混ぜる。塩水の中に白菜を漬け、しばらくおいたら水を切る。水は捨てずにとっておく。深さのある容器に改めて白菜を敷き、残りの塩を振りかける。塩水で容器を満たしたら、(洗ってきれいにした石などの)重石を載せる。このまま10時間おく。流水で白菜を3度すすぎ、15分間水を切る。

2. 漬け込み用のタレを準備する

鍋にもち米粉と400 mlの水を入れ、時々かき混ぜながら加熱し、沸騰したら火を止めておく。ポウルににんにく、しょうが、梨、アミの塩辛、イワシエキス、小エビ、砂糖を入れ、ブレンダーなどで混ぜ合わせる。冷ましたもち米粉と混ぜ合わせる。

3. キムチを仕込む

ラディッシュに唐辛子粉をまぶし、さらにねぎ、小玉ねぎ、からし菜も漬込みタレに混ぜ合わせる。調理用の手袋をはめ、白菜にまんべんなく漬込みタレを擦り込んでゆく(葉1枚あたりタレはスプーン1-2杯)。ガラスの容器に白菜を入れ、ラップで2重に覆う。室温で2-3日置く。ふたを開けて中の二酸化炭素を抜き、再びラップで覆う。冷蔵庫で10日程寝かす。

キムチは冷蔵庫で少なくとも6ヶ月保存可能、熟成する程ぴりっとした味になります。

スローな暮らし

クリスマスプレゼントの代案に

クリスマスプレゼントに何か新しい提案をと考えていたら、ユニークなサプライズ、エコ、手作り、... 今年はこのように沢山のアイデアが出てきました

今年のクリスマスプレゼントには少しユニークなものを贈りませんか。イベントの季節を目の前にいつもと違うプレゼントをと思案したら、エコや手作り、スローフードスタイルにぴったり当てはまる新しいアイデアがひらめきました。

地産品のバスケット

皆さんのお住まいの地域の小規模生産者が作る、はちみつやジャム、ワイン、チーズ、生鮮食品、ケーキや特産品をセレクトして、バスケットいっぱい詰めるのはきっとワクワクするでしょう。

地元の食品で消滅のリスクにあるものや、**プレシディオ**または**アルカ**に登録される製品を選ぶことで、ご自身の地域の食の生物多様性促進の貢献につながります。小規模生産者がどこに見つかるのかわからない場合は、お近くの**コンヴィヴィウム**へお問い合わせください。

<http://www.slowfood.com/international/4/where-we-are>

手作り化粧品のセット

ご家庭のキッチンでほぼ全て食べられる材料から、ナチュラルな手作りの化粧品を作ってみませんか。まず取りかかりとして、こちら：**シアカカオとシアバターのデオドラント**、**蜜蝋とココヤシの保湿水**、**虫除け用エッセンシャルオイル**、のレシピに目を通してみてください。

<http://www.slowfood.com/international/slow-stories/164286/diy-cocoa-and-shea-butter-deodorant-/q=6CB63B>

<http://www.slowfood.com/international/food-for-thought/focus/178031/beeswax-and-coconut-oil-moisturizer-/q=2057DE>

<http://www.slowfood.com/international/food-for-thought/focus/142578/essential-oil-insect-repellent-recipe/q=4FD0C8>

アフリカに1000の菜園プロジェクトへの寄附

アフリカ大陸中に1000の菜園設立を目指すスローフードのプロジェクトに、ご友人やご家族の名義で寄贈をされませんか。今年はさらなる目標点として、「**100日間で100の菜園**」を提唱しています。達成まであと少し、あなたからのプレゼントが私たちのこの夢の実現を手助けしてくれることでしょうか。寄附をするにはこちらをクリック。

<http://www.slowfood.com/international/slow-stories/198313/100-days-for-100-gardens/q=72B649>

発酵種でパンづくり

オープンから出し立てのパンを食卓にのせることは、好みの粉を使って生地をこね、それがオープンの中で膨らむのを待ち、ようやく味を香りを楽しむという、日々の暮らしの中で最もシンプルな喜びのひとつです。

以下のリンクからレシピページに入り、発酵種(=サワードウ)を作って、その一部をご友人へ分けませんか。そうしたらご友人も天然酵母からパン作りを始めることができますでしょう。

<http://www.slowfood.com/international/slow-stories/176031/hands-into-the-dough/q=D6A3C5>

CSA - 地域で支える農業への登録

これはどんな箱に入っていたとしても、間違いなく喜ばれる贈り物になりますよ！地元の「Community Supported Agriculture (CSA - 地域で支える農業)」プロジェクトにご友人を登録してみましょう。そうすると農家から定期便で季節の新鮮な食品が一定量、通常はご自宅まで直送されます。

家庭のレシピ集

皆さんのご家族が大好きなレシピのいくつかを集めてみませんか？おじいさんおばあさんに話を聞いてみたり、幼少期の思い出深い料理、家にある料理の本の中でも幾度となく開いたページにヒントを得てみたり、これまで集めてきた切り抜きから選んだり、パーソナライズしたレシピ集を作ってみましょう。さらにコミュニティまで巻き込んだら、地元の伝統レシピ選集を実現できるでしょう。

スローフード会員になる

ご友人やご家族に、スローフード会員登録を贈りませんか。そして、食文化と食の生物多様性の保護に貢献する国際コミュニティとのつながりを作ってあげてください。会費は世界各地での様々なプロジェクトの支援に活用されるほか、質の高い伝統食品を作る小規模生産者の存続を支え、当然のこと生物多様性の保護にも貢献します。

<http://www.slowfood.com/joinus>

手作りレシピのアイデアやグリーンな生活へのアドバイスをお持ちの方は、件名に`Slow Living`と明記の上、こちらまでお寄せください：communication@slowfood.com