

食の起源

デジタルを
フィリピンの伝統的食文化の継承
デジタル

フィリピン大学ディリマン校の学生が
作成したガイドブック

マーク アスピラス
エイドリエン クルーズ
ジェスター デ・トーレス
ダネラ ヴァスケズ
ジョセフ ザバラ

目次

I.	序文	
	A. ハンドブックの目的	1
	B. エシカル消費の推進における若者の役割	3
II.	フィリピン固有の背景をもとに伝統的食文化を理解する	
	A. 伝統的食文化とは何か？	4
	B. フィリピンの食の多様性：在来種、固有種、外来種	5
III.	在来種と固有種の周縁化	
	A. 在来種はどのように周縁化されていったのか	7
	B. 生物多様性と食料安全保障への影響	9
IV.	伝統的食文化はエシカル消費につながる道筋	
	A. なぜ在来種や固有種の作物を見直し、復活させるのか？	11
	B. エシカル消費とサステナブルな食品選択	13
V.	伝統的文化を通じたエシカル消費の推進	
	A. 在来種や固有種とのつながりを取り戻す：実践的な戦略	14
	B. キニラウの哲学	15
	C. 地元の食品の良さを提唱する：どのように意識を高めるか	16
VI.	在来・固有の食材を使ったレシピ	17
VII.	地域の伝統的食文化を推進する誓い	22
VIII.	バヤニハン：コミュニティと個人が協力して地元の食品を活性化する	
	A. 在来植物の育成と保護に向けたコミュニティの取り組み	23
	B. 伝統的食文化の守り手	25
	C. 在来植物への意識向上に取り組む提唱者とインフルエンサー	26
IX.	付録	
	フィリピンの食品と調理に関する用語の基礎知識	27
	参考文献	30
X.	謝辞	37
XI.	作成者の紹介	38

ハンドブックの目的

フィリピンは、豊かな生物多様性、活気あふれる食文化、肥沃な大地に恵まれた国だ。しかし皮肉なことに、栄養不良、食料不安、食品多様性の低下といった問題に依然として悩まされている。フィリピンは、植物種の生物多様性が世界的でもっとも豊かな国の1つであり、世界のどこにも自生していない植物属が25もあるにもかかわらず、栽培されている在来作物の多様性が減少傾向にあるという問題を抱えている。驚くべきことに、現在、国内で消費される食料エネルギーの27~8%が在来種以外の食品から摂取されており（Orayeら、2023年）、かつてフィリピンの食文化で広く親しまれていた、気候変動に強い在来種は周縁化されている。

この状況をさらに深刻化させているのが、栄養に関する深刻な問題である。フィリピン科学技術省食品栄養研究所（DOST-FNRI、2021年）によれば、フィリピンの成人向けの健康的な食事では、野菜を33%摂取することが推奨されているが、平均的なフィリピン人の野菜摂取量はわずか9.5%である。2021年において、5歳未満の子供の26.7%が発育障害で、生後6ヶ月から5歳までの子供の15%がビタミンA欠乏症に苦しみ、フィリピン人の10.4%が貧血だった（DOST-FNRI、2022年）。フィリピンは豊かな自然に恵まれているが、12.2%のフィリピン人が中度から重度の飢餓を経験したとされる報告もあり、中でも農業を営む家族が最も脆弱である（Cruz、2022年、PIDS、2022年）。これらの統計は、フィリピンの天然資源の豊かさと国民の栄養状態の充実が乖離していることを示している。そこで、次のような疑問が生じる。これほど資源豊富な国で、なぜこれほどまで栄養状態が悪いのか？

食文化史研究家のDoreen Fernandez（1990年）は、論文「料理の植民地化：フィリピン食文化の政治学」で、フィリピン料理は、歴史、外国の影響、植民地時代の名残といったさまざまな要素が積み重なる中で進化してきたと論じている。この複雑な相互作用は、フィリピンの食文化を豊かにする一方で、在来の食材を食卓から追いやり、現代の食生活ではあまり馴染みのないもの、あるいは絶滅の危機に瀕したものにさえしている。

それを受けて、このハンドブックでは、フィリピンの食卓から消えつつある在来種や固有種の植物に焦点を当て、フィリピンの豊かな伝統的食文化をあらためて見直すことで、エシカル消費の促進を目指す。これを踏まえたエシカル消費とは、地元の農家や小規模農家のコミュニティを支援し、環境のサステナブルな発展を促進し、伝統的食文化を守ることを目的とした、十分な情報を得た上での意識的な食品の選択を意味する。



これらの在来植物は、フィリピンの豊かな自然遺産を象徴するものである。気候変動に強く、地域の生態系に適応しており、食料安全保障の達成において重要な役割を果たす（PCARRD、2007年）。輸入品への依存を減らし、不健康な加工食品の蔓延に異議を唱えることで、エシカル消費は、文化に対する誇りを表明する行為となるとともに、国家の自給自足に向けた第一歩ともなる。しかし、これらの在来の食材の減少は、環境要因だけによるものではない。伝統的知識の喪失、入手の難しさ、そして食の嗜好の変化が、それらの食材の消滅に拍車をかけている（Florendo、2019年、Orayeら、2023年、Tafoya、2023年）。

これらの問題を是正するには、複数のレベルで積極的な取り組みが必要だ。在来植物を保護するもっとも単純で、もっとも強力な方法は、それらを私たちの食文化に生かし続けることである。それらを毎日の食事に取り入れ、食品販売業者を教育し、美味しくて馴染みのある料理を通じて需要を生み出していけば、それらの食材はこれからも必ずフィリピン人のアイデンティティの一部であり続けるだろう（Tan、2024年）。



エシカル消費の推進における若者の役割

フィリピンの国民的英雄ホセ・リサール博士は、「*Ang kabataan ang pag-asa ng bayan*」—「若者たちは国の希望だ」と宣言したことで有名である。健康、食料安全保障、そして環境の持続可能性が喫緊の課題となっている今日、私たちはこの言葉を、「*Ang malusog na kabataan ang pag-asa ng bayan*」—「健康な若者たちは国の希望だ」という言葉に置き換えて考えるべきだろう。

若者たちは明日のリーダーであるだけでなく、今日、すでに消費者であり、擁護者であり、変革者でもある。フィリピンでは、10歳から24歳までの若者の人口が3,000万人を超え、総人口の28%を占めている。フィリピンの歴史の中でこの世代の割合がここまで増えたことはない（UNFPA、2024年）。彼らの選択は、食のトレンドに影響を与え、文化的な慣習を形成し、フィリピンの食料システムの未来を決定する。エシカル消費を実践することで、フィリピンの若者たちは持続可能な地元の食料の消費を推進し、小規模農家を支援し、生物多様性を守り、農業、健康、環境保全を優先する政策を支持することができる。

在来の食材を食卓に再び取り入れることは、それらの保全と復権に向けた積極的な行為である。フィリピンの伝統的食文化に誇りを持ち、在来作物を日常生活に取り入れることで、若者たちは、私たちの食卓がこの土地の豊かさ、国民の強靭性、そしてより健康で持続可能なフィリピンの希望を象徴するような未来を必ずや実現する手助けができる。



伝統的食文化とは何か？



伝統的食文化とは、世代から世代へと受け継がれ、現在も維持され、将来世代のために守るべき食文化を総称する包括的な用語である。これには、食材、レシピ、調理法、農産物などが含まれる。

文化的アイデンティティに対して

伝統的食文化は共通の記憶や原点を凝縮したものであり、何世紀にもわたって個々のグループや社会を特徴づけ、強い絆とアイデンティティを生み出してきた。多世代が共存する環境では、そのような伝統は文化遺産の一部として受け継がれ、それが料理の習慣やスタイルの源とされることが多い（Ossowskaら、2024年）。

持続可能性に対して

伝統的な料理は、持続可能性への要求の高まりに応えることができる。料理、食事のとり方、食品の扱い方、そして食べ物を分け合う習慣は、環境責任を明確に示している。伝統的な料理には、有機農法、野草採取、地元で手に入る旬の食材の利用など、サステナブルな慣習が含まれていることが多い（Ossowskaら、2024年）。



エシカル消費に対して

伝統的食文化は、地域の食料生産と密接に関連していることが多い。地域の資源を優先し、小規模生産者を支援することは、環境的にサステナブルで、社会的に責任あるエシカルな選択を消費者に促し、それが地域経済と文化的なアイデンティティの強化につながる。

フィリピンの食の多様性： 在来種、固有種、外来種

在来種

人為的な介入なしに
フィリピンの土壌で
自生し、繁殖してい
る作物。



ガビ



ビンババオ



ラギクウェイ



パコ



バゴ



タピラン



サビドゥコン



ビナヒアン

固有種

フィリピンだけに自
生する作物。



ミンドロパイナップル



ルビルビ



チプホ



パナウィル

外来種

植民地化、移植、貿
易によってフィリピ
ンに持ち込まれた作
物。



米



マンゴー



唐辛子

フィリピンの食の多様性： 在来種、固有種、外来種



シータウ



シガリアス



パターニ



クンドル



グアバ



カンコン



パパイヤ



シンカマス

帰化せず栽培 されている種

独自に繁殖するのではなく、各地で栽培されている作物の種。

帰化種

各地の気候に適応し、自力で繁殖するようになった外来の作物。



カカオ



タロン
(なす)



カペ
(コーヒー)



シビヤス
(玉ねぎ)



ラパノス
(大根)



カマティス
(トマト)



バワン
(ニンニク)



ルヤ
(生姜)

在来種はどのように周縁化されていったのか？

フィリピンでは、何世代にもわたって、在来や固有の食用植物が日常生活の一部であった。かつてはそれらがフィリピン人の台所の主役だったのだ。しかし、時間が経つにつれ、それらは輸入作物や商業的農業に取って代われ、食習慣の変化もあって、次第に隅に追いやられてしまった。

植民地化の影響と嗜好の変化。新大陸の作物は、マニラ・アカプルコ間のガレオン貿易（16世紀～19世紀）によってフィリピンに伝来し、トウモロコシ、サツマイモ、その他のさまざまな野菜や果物が主食となった。米国の統治下では、食文化はさらに変化し、伝統的な作物は「貧しい人々の食べ物」とみなされた。



近代農業と市場の需要。商業的に栽培される収穫量の多い作物が市場を独占し、工業規格を満たさない在来植物が生き残る余地はほとんどなくなった。そして人々は、多くの伝統的作物にはない品質を持つ食品を求めるようになった。

伝統的な食事からの移行。都市が拡大するにつれ、ライフスタイルも変化した。人々はスーパーマーケットやファストフードに頼るようになり、伝統的な調理法は衰退した。

知識の喪失、選択肢の喪失。フィリピン固有の多くの農法は口頭伝承で受け継がれてきた。在来作物を栽培し、食べる人が減るにつれ、それらの栽培や調理方法に関する知識も失われ始めた。

食料ではなく利益の追求を目的とした農業。フィリピンは輸出農業に転換し、砂糖、ココナッツ、パイナップルなどの作物に重点を置いた。これらの作物は利益をもたらしたが、その一方で、かつて地域社会の食料を生産していた農地が使われることになった。換金作物の方が利益率が高い場合、農家が在来作物を栽培するメリットはほとんどなかった。

食卓に在来作物を復活させる

幸いにも、地元の食材に対する関心が再び高まりつつある。農家、研究者、支援者たちは、伝統的食文化の復興というだけでなく、食料不安や気候変動への対策としても、在来作物の復活に取り組んでいる。現在、「農場から食卓へ」運動、学校菜園プログラム、伝統的な食習慣の記録化など、さまざまな取り組みを通じて、フィリピン人の間で固有種の植物の価値が再認識されつつある。

在来種や固有種の作物を復活させることは、郷愁を呼び起こすというよりも、食料安全保障、サステナブルな農業、そして生活様式の保全に深く関わっている。これらの作物がフィリピンの台所に戻ってくれば、食生活が豊かになるだけでなく、次世代のために国の農業の多様性を守ることもできるだろう。



生物多様性と食料安全保障への影響

フィリピンでは、在来種や固有種の作物が周縁化されたことから、生物多様性、強靱性、食料安全保障がますます脅かされている。これらの作物は、何世代にもわたってコミュニティをサステナブルに支えてきた自然のシステムの一部である。それらが消滅すれば、食料システムは弱体化し、生態系は不安定になり、人々と伝統的食文化とのつながりも薄れてしまう。

生物多様性の危機

在来植物は食料となるだけではない。受粉を媒介する生物を支え、土壌の質を改善し、野生生物の主要な食料源ともなる。在来植物を商業用の作物に置き換えることは、こうした自然の関係性を乱し、場合によっては、これらの植物を絶滅の危機に追いやってしまう。その土地固有の植物が姿を消せば、作物が病気への耐性を持ち、気候変動に適応するのを助ける遺伝的多様性も同時に失われてしまう。

大規模で高収量の農業への移行は、単一栽培、すなわち広大な土地に単一の作物を植えるという手法につながっていった。この手法は、土壌の栄養分を枯渇させ、化学肥料への依存度を高め、生物多様性を減少させることで生態系を弱体化させる。在来植物が農地から消え、侵略的な外来種が蔓延することが多くなり、自然のバランスはさらに不安定になる。



食料安全保障と文化の喪失

多くのコミュニティにとって、その地域の在来作物は食生活の基盤だった。これらの植物は、その土地の条件に適応しており、生育に必要な水やその他の資源も少なく済んだ。しかし、食料生産がより商業化されるにつれ、人々はこれらの伝統的な食料源から遠のき、輸入品や大量生産品に頼るようになった。この変化によって、コミュニティは価格変動やサプライチェーンの途絶、食料不足の影響を受けやすくなってしまった。

同時に、在来作物の栽培や収穫に関する知識も失われつつある。かつては世代から世代へと受け継がれてきた多くの伝統的な食習慣が、今では忘れ去られようとしている。この流れが文化的なアイデンティティを弱め、食料主権、すなわち人々が自分たちの食料システムを管理する能力を低下させている。

バランスの回復

在来種や固有種の作物を保護することは、生物多様性を活性化し、長期的な食料安全保障を確保する上で重要な鍵となる。これらの作物は、環境と地元の食料システムの両方を強化できる、サステナブルで気候変動に強い代替策を提供してくれる。地元の農家を支援し、伝統的な食習慣を復活させ、生物多様性に配慮した農業を推進することは、自然界と私たちの食事の両方のバランスを回復させる上で非常に重要なステップである。



なぜ在来種や固有種の作物を見直し、復活させるのか？



在来種や固有種の作物を見直し、復活させることでフィリピンの伝統的食文化を大切にするのは、エンカルの消費への第一歩となる。この取り組みは、生物多様性を高め、持続可能な農業を促進するだけでなく、文化遺産を保護し、地域のコミュニティを支えることにもつながる。

工業化が進むにつれ、私たちは輸入食品の方が優れているとも信じるようになった。その方がより栄養価が高く、より高級で、より魅力的だと考えるようになったのだ。しかし、それはどんな代償を伴うのだろうか？ 私たちの土地には在来種や固有種の作物が豊富にあるにもかかわらず、それらを十分に活用せずに、大量生産できる資源集約型の作物に頼っている。なんと皮肉なことだろう。海外から輸入されるいわゆる「スーパーフード」の多くには、栄養価が同等かそれ以上のフィリピン産の食材がある。それなのに、なぜ私たちはすでに身近にあるものを優先しないのだろうか？

在来作物を復活させることは、単なる郷愁の問題ではない。それは生き残りをかけた問題なのだ。

生物多様性の向上

フィリピンには多種多様な固有の作物があり、この国の農作物の生物多様性に大きく貢献している。これらの在来種の栽培と消費を促進することは、生態系のバランスと強靱性の維持につながる。固有種の植物は、多くの場合、その土地の条件にうまく適応しており、それほど手入れをしなくても、害虫や病気にも強い。そのため、化学薬品を使用する必要性が少なくなる。この適応性が、さまざまな種が共存する多様な生態系を支え、強い自然環境を育むのである。

持続可能な農業の推進

在来植物を農業に取り入れることは、持続可能な農法と一致する。これらの植物は、多くの場合、多量の資源を投入しなくてもよく育つため、環境負荷の低い農業システムに理想的である。また、在来植物は、地域の気候条件や土壌の種類に対する強靱性が高いため、合成肥料や農薬への依存度を低く抑えることができ、環境にやさしい栽培方法につながる。さらに、固有種の作物がもたらす多様性は食料安全保障の向上にもつながる。もし、ある作物が予期せぬ事態で不作となった場合でも、他の作物で補うことができるため食料供給の安定が確保されるのだ。

二酸化炭素排出量の削減

在来作物を栽培し、消費することで、食料生産と輸送に関連する二酸化炭素排出量を削減することができる。地元で収穫された作物は、農場から食卓までの輸送に必要なエネルギーが少なく済み、温室効果ガスの排出を最小限に抑えることができる。さらに、固有種の植物は地元の環境に適応しており、水や肥料、農薬などの農業資源をあまり必要としない場合が多く、エネルギー消費による排出量もさらに削減できる。

健康的な食品の提供

在来種や固有種の植物は、必須栄養素を豊富に含んでいることが多く、栄養不足を解消し、体と心の健全性を全体的に促進する健康的な食品の選択肢である。たとえば、伝統的な熱帯の緑葉野菜やシダ類の多くは、一般的に消費されている外来種と比較して栄養価ははるかに高い。これらの在来種の植物を食生活に取り入れることで、栄養摂取量を増やし、食料源を多様化することができる。

文化的遺産の保護

食材は文化的なアイデンティティを表現する上で重要なものであり、在来作物は伝統的なフィリピン料理には欠かせない。これらの植物を再生させることは、料理の伝統が将来世代に確実に継承されることを意味する。伝統料理はしばしば地元の食材を利用するため、そうした食材を絶やさずに使い続けることで、文化的な慣習が生き続け、アイデンティティとコミュニティの意識が育まれる。さらに、若い世代にこれらの植物とその活用法を教えることで、自分たちが受け継ぐ遺産に対する誇りを育て、伝統的な知識の保全を奨励することができる。

エシカル消費とサステナブルな食品選択



私たちが何を食べるかを選ぶことは、単なる個人的な嗜好の問題ではない。それは1つの主張なのだ。私たちが口にする食べ物にはすべて、歴史、価値観、そして人々や地球への影響が関係している。エシカル消費とは、高価な「エコフレンドリー」なラベルが貼られた商品の購入という意味ではない。それは、私たちのルーツを尊重する意識的な選択をすることを意味する。では、私たちは何から始めればよいのだろうか？

意識して食べるための諸段階

第1段階：在来種・固有種の食材を復活させる

- 私たちが今食べているもののうち、どれほどが私たちの祖先の食生活にはなかったものなのか、考えたことはあるだろうか？ 輸入小麦、加工乳製品、ファストフード…一方で、私たちの在来作物は脇に追いやられている。カモテやアワ、在来米といったフィリピンの主食だった作物をもう1度取り入れることは、健康のためだけではない。それは、私たちの食料主権を取り戻すことでもある。

第2段階：旬のものを食べる

- 食料品店が1年中同じ果物を仕入れるようになる前、私たちの祖先は季節ごとに旬のものを食べていた。それは単に実用的なだけでなく、サステナブルなことでもあった。ドウハットが豊富に採れる時期にはそれを食べ、輸入されたリンゴではなく熟したサントールを食べることでフードマイレージを減らし、地元の農家を支援することができる。

第3段階：エシカルに調達された食品を支援する

- 伝統的食文化とは、食材だけを指すものではない。食材がどのように栽培され収穫されたかも含まれる。乱獲された魚よりも天然のタウィリスを選ぶことや、工場で飼育されたブロイラーではなく、地元産の放牧された鶏を購入することが、何世代にもわたって受け継がれてきたサステナブルな習慣を守ることにつながる。

第4段階：食材を丸ごと使うことで無駄を減らす

- フィリピン料理は創意工夫に富んでいるが、今日、私たちはかつてないほど多くの食料を無駄にしている。プソ・ナン・サギンから美味しい野菜料理が作れるのに、なぜ捨ててしまうのか？ 魚の骨からは濃厚で栄養価の高いダシを取ることができるのに、なぜ捨ててしまうのか？ 食べ物を大切にすることとは、食べ物を余すところなく使うということだ。

第5段階：伝統的な調理法を復活させる

- 加工食品が普及する前、私たちはじっくりと時間をかけて調理した料理や発酵させた珍味、そして最小限の資源で済む天日干しの保存技術を駆使して暮らしていた。パラヨックを使って調理すると、風味が自然に深まる。私たちの祖先に倣って魚を発酵させれば、市販の保存料への依存度を減らすことができる。これらは単なる調理法ではない。生き延びるための術なのだ。

第6段階：フィリピン産の植物性タンパク質へシフトする

- 「たんぱく質と言えば肉だ」なんて誰が言ったのだろうか？ ムンゴ、カディオス、ランカは、私たちの食文化の一部である。大量生産された肉の摂取を減らし、植物由来のタンパク質に切り替えることは、健康に良いだけでなく、サステナブルな食料生産に向けた第一歩でもある。

第7段階：食の伝統を伝える

- 食の伝統は独自に続くものではない。それを実践し、教える人々によって生かされ続けるのだ。家族と一緒に料理をし、若い世代に郷土の味を紹介し、地元の食を支える活動を支援しよう。将来のフィリピン人が私たちの食文化の豊かさを享受できるように願うなら、今、それを生かし続けなければならない。

在来種や固有種とのつながりを取り戻す：実践的な戦略



家庭菜園やコミュニティガーデンで在来植物を育てる

毎日の食事で地元の食品を優先する



地元の農家と市場を支援する

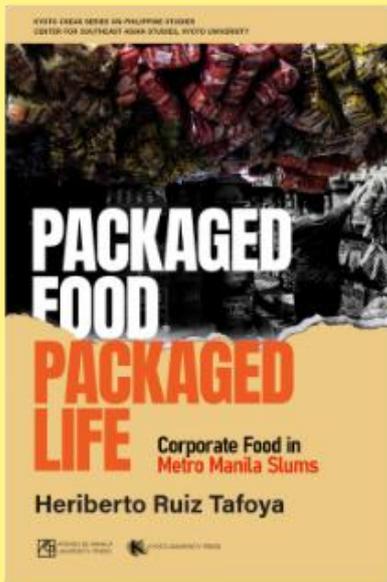
学校やコミュニティの給食プログラムに地元の食品を採り入れる





キニラウの哲学

キニラウはフィリピンで最も古い食文化の1つであり、バタネスでは *lataven*、タウスグ語では *lawal*、そして多くのタガログやビサヤの地域ではキニラウと呼ばれている (Alegreと Fernandez、1991年)。魚やシーフード、野菜などの新鮮な生鮮食材を、火を使わず、酢や柑橘類の酸味で「調理」という、料理の最も純粋な形を大切にしている。調理法というよりも、キニラウは1つの哲学を表している。それは、食品を消費する際のシンプルさ、新鮮さ、そして忍耐を重んじる哲学である。



フィリピンの学者、Heriberto Ruiz Tafoya (2023年) の著書『加工食品、加工された生活：メトロマニラのスラムにおける企業が作り出した食品』によれば、キニラウは3つの主要な原則に基づいている。

食品をそのまま—食材を自然な状態で味わう。
新鮮さ—食材を最高の状態で楽しむ。

酸味—忍耐、繊細さ、そして共同作業を必要とする変容のプロセス。

食品をそのまま

従来の食材をその最も純粋な形で味わう

新鮮さ

地元の旬の食材を使った食べ方を支援する

酸味

ゆっくり時間をかける伝統的な調理法を大切にする

これらの原則は、特に在来種や固有種の促進という点で、エシカル消費と密接に結びついている。キニラウの哲学を実践することで、私たちは、文化に根ざし、環境と調和したサステナブルな食品を選ぶ方向に歩み出すことができる。

地元の食品の良さを提唱する： どのように意識を高めるか



地元の食品に関するストーリーを伝える
(歴史、栄養価、大量生産品との比較
によるメリットなど)

§ 20
§ 20

地元の食品の文化的アイデンティティを紹介する
ために、リール、TikTokの動画、その他の短い
動画を活用する
(地元農家へのインタビュー、シェフとコラボ
して地元の食材を使った料理を作る)



§ 25
§ 25
§ 25



コミュニティに郷土料理の作り方を教える

§ 15
§ 15

地元農家や地域の起業家を講演者として招き、
地元の食品について話し合う



ソーシャルメディアのアカウントを立ち上げ、
ネットの中心的情報源として活用し、
地元の食料政策／利用法を提唱する

在来・固有の食材を 使ったレシピ

材料：

ータロイモの葉（地元では「ダホン・ン・ガビ」と呼ばれる）

ーココナッツミルク

ーしょう油

ー唐辛子

ーしょうが



ライニング

レシピ：

1. しょうがを油で炒める。
2. ココナッツミルクを加え、煮込む。
3. タロイモの葉を鍋に層状に重ね、ココナッツミルクの混合液が葉をしっかりと覆うようにする。
4. 辛味を加えるために唐辛子を加え、タロイモの葉が柔らかくなるまで煮込む。
5. 塩またはしょう油で味付けする。
6. ご飯と一緒に供する。

在来・固有の食材を 使ったレシピ



材料：

- －バナナの花
- －酢
- －しょう油
- －しょうが
- －唐辛子
- －砂糖

バナナの花のサラダ (アドボン・プソ・ナン・サギン)

レシピ：

1. バナナの花を薄く切り、変色しないよう酢水につける。
2. しょうがを炒め、バナナの花を加える。
3. しょう油、酢、砂糖、唐辛子で味付けし、味のバランスを整える。
4. 副菜として供する。

在来・固有の食材を 使ったレシピ°

材料：

- 空心菜
- カラマンシー（ライムの一種）
- しょうが
- バーズ・アイ・チリ
- ココナッツビネガー



空心菜のサラダ (Ensaladang Kangkong)

レシピ：

1. 空心菜の葉を摘み取り、よく洗う。
2. 食べやすい大きさに切り、カラマンシー、ココナッツビネガー、魚醤を混ぜ合わせたものに数時間浸す。
3. 細かく刻んだしょうが、玉ねぎ、バーズ・アイ・チリを加え、風味を加える。
4. すべてを混ぜ合わせて盛り付け、供する

在来・固有の食材を 使ったレシピ



材料：

- ーもち米粉（マラキット）
- ーきび砂糖
- ーココナッツミルク
- ー水

もち米のケーキ (カラマイハティ)

レシピ：

1. 深めの鍋にココナッツミルク、水、もち米粉を合わせる。全体がとろりと滑らかになるまでよく混ぜる。
2. 火にかき、数分間、ゆっくりと混ぜる。
3. 砂糖を加えて混ぜ合わせる。全体がかなりとろっとするまで混ぜる。
4. 皿または鍋に移し、冷ましてから供する。

在来・固有の食材を 使ったレシピ°

材料：

- パンダンの葉（大きめ）
- 水
- 牛乳
- 白砂糖



パンダンの ジュース

レシピ：

1. パンダンの葉を洗う。
2. 鍋に水を沸騰させ、パンダンの葉を入れる。
3. 5分間茹でてから葉を取り出す。
4. ピッチャーに茹で汁を移す。
5. 好みに応じて冷水、牛乳、砂糖を加える。砂糖が溶けるまでかき混ぜる。
できあがり。

地域の伝統的食文化を 推進する誓い

この誓約を通じて、私は地元で手に入る代替食品や地元産の食材により関心を持ち、意識して選択する消費者としての役割を自覚することを誓う。伝統的食文化の文化的重要性以上に、私は、栄養失調の解消、食料安全保障、持続可能性に向けた波及効果をもたらす、エシカルな消費を提唱する。

地元の食品や食材を食べるように努力する。

料理を通してその土地の文化を体験するには、開かれた心と積極的な姿勢が不可欠だ。旬の果物や野菜から個性的なメインディッシュや軽食まで、私は心からそのような料理やコミュニケーションを通じた交流を楽しみ、理解していきたい。

地元生産者を支援し、サステナブルな取り組みを推進する。

地元の食材を選び、小規模農家を支援することで、私は自分のコミュニティの健康と私たちの食文化の保全に貢献する。私は、自分の選択が環境と地元生産者の生活の両方に与える影響を考慮する。

地元の食品や食材を他の人々に紹介する役割を果たす。

地元の料理をより多くの人に体験してもらうには、他の人と料理をシェアすることが効果的で楽しい方法だ。機会があれば、地元の食品を食卓に並べるようにしたい。そして、自信と誇りを持ってそれを実践するつもりだ。

日々の取り組みの中で、地域の伝統的な食文化を今後も広めていく。

食文化は個人やコミュニティの生活に根付いている。私は、試食、シェア、お祝いなどさまざまな体験を通じて、食べ物に関する文化的な経験を尊び、深めていく価値観を常に持ち続けることを約束する。

食の多様性の保全に貢献する。

私は、将来の世代が私たちの伝統の一部である豊かな食の多様性を享受できるよう、在来の食材と伝統的な食習慣を守る取り組みを支援する。

在来植物の育成と保護に向けた コミュニティの取り組み

バヤニハンの精神に則り、私たちはバヤン、すなわち共通の価値観と目標によって結ばれたコミュニティとして力を合わせる。私たちの歴史におけるバヤニ（英雄）が模範を示して導いてきたように、今日、個人やコミュニティは、私たちの伝統的食文化を守り復活させるため、現代の英雄として立ち上がる。一致協力した行動と個人の献身を通じて、私たちは皆、自らの文化的アイデンティティ、環境の健全性、サステナブルな未来に欠かせない植物を育てるために、それぞれの役割を担っている。こうして進められるバヤニハンには、私たちの食文化の景観を守るために、一人ひとりが果たすべき役割がある。

フィリピン、ハリボン生命の森

フィリピンのハリボン生命の森（FFL）は、原生林の再生、絶滅危惧種の保護、生物多様性の促進を目指している。その目標には、100万ヘクタールの森林再生、野生生物の生息地拡大、生物多様性の向上、生態系保全機能の保護、地域住民のサステナブルな暮らしの支援などが含まれる。

問い合わせ：action@trilliontrees.org

Nat Reがシエラマドレの森に種を蒔く

2022年11月25日、フィリピン再保険公社（Nat Re）の、このプロジェクトに参加したことがある者と新規参加者35名が、シエラマドレ山脈の一部であるラグナ州シニロアンにあるラグナ・ケソン土地交付地（LQLG）に集まった。彼らは、LQLG内に5,719ヘクタールの保護林を管理するフィリピン大学ロスバニョス校（UPLB）と共同で、FEEDが主催するRidge to REEforestation（尾根からサンゴ礁までの森林再生）活動に参加したのだ。

イベント中、チームは、コミュニティに苗床と菜園を設立し、FEEDの主要パートナーである国際農村復興研究所（IIRR）が推進するバイオ・インテンシブ農法に基づいて、在来種の種子や挿し木を植えた。こうして植えられた多年生作物には、カモテ（サツマイモ）、タリナム（在来種のハウレンソウ）、各種豆類、トマト、オクラ、ナス、カボチャ、パトラ、サルヨット、シガリヤス、チャヤ、マルンガイ（モリンガ）などが含まれる。この活動は、シエラマドレの森を拡大するというこれまでの取り組みを土台に、環境の持続可能性と地元コミュニティの振興に対するNat Reの継続的な貢献を象徴するものである。

問い合わせ：info@nat-re.com

SIBATとコミュニティベースの持続可能な農業

Sibol ng Agham at Teknolohiya（科学技術の源泉）（SIBAT）は、適正技術による持続可能な農村開発に取り組むフィリピンのNGOである。彼らのコミュニティベースの持続可能な農業（CBSA）プログラムは、各コミュニティが、食料安全保障を確保し、栄養状態を改善し、気候変動への耐性を高める有機的で多様な農業システムを開発できるようにする取り組みである。

地域や先住民の知識に根ざしたCBSAは、多角的資源活用農法（DIFS）を推進し、化学肥料に頼った農業から生態系に配慮した農業への転換を図っている。また、土地所有権の擁護、協同組合の強化、先住民や女性を含む社会的に疎外された農民の支援も行っている。こうした取り組みを通じて、SIBATは農村地域全体の自立、持続可能性、農業の革新を促進している。

秀明インターナショナル／フィリピンプロジェクト

フィリピンにおける秀明インターナショナルのプロジェクトでは、持続可能性、生物多様性、人間と自然のつながりについての理解促進を目的として、サンバレス州タナイとマニラで自然農業プログラムを実施している。タナイでは、リサール州にあるモデルファームで教育活動を行い、自然農業の製品を地元で販売している。ザンバレス州では、生徒たちが作物を育てるプロジェクトを各学校が立ち上げた。一方、マニラでは、テンプルヒルのモンテソーリ学校が自然農法の原則を教え、生徒たちに作物を栽培させている。自然農法とは、地元で生産する食品に重点を置き、化学薬品、肥料、農薬をできるだけ使用しない農法である。日本を拠点とする非営利団体「秀明インターナショナル」は、20世紀初頭の博物学者、美術愛好家、ヒューマニストである岡田茂吉の教えに影響を受けている。

秀明インターナショナルへの問い合わせ：秀明インターナショナル本部

Email: info@nposhumei.or.jp

伝統的食文化の守り手

John Sherwin Felix



Lao Castillo シェフ



Laurence “Lao” Castillo シェフは、フィリピンの伝統的食文化、生物多様性、食料主権の推進に重点的に取り組む非営利団体 Gulay Na! の共同創設者である。2023年に設立された Gulay Na! は、フィリピンの在来作物に対する意識を高めるために、コミュニティでの料理イベントや教育活動を実施している。

その主要な取り組みである Gulay Pa More! という地元の農作物を祝うお祭りが、2024年5月にフィリピン大学ディリマン校で開催された。このイベントでは、オーガニック食品の市場、固有種食材を使った斬新な料理、持続可能性に関するワークショップが開催された。Castillo シェフは、食料安全保障と気候変動への強靭性にとってこれらの農作物が重要であることを強調し、その普及に努めている。

Gulay Na! を通じて、Castillo シェフはフィリピン在来種の食材を広く紹介し、フィリピン人の食生活にそれらの食材を再び取り入れ、国の食の伝統を守ることを目指している。

John Sherwin Felix は、フィリピンの在来種や絶滅の危機にさらされている食材の保存に焦点を当てたビジュアルアーカイブ Lokalpedia の創設者である。彼の作品は、これらの食材がフィリピンの食文化の伝統に占める重要性を強調している。フィリピン各地を旅しながら、Felix は地元の農家やコミュニティとの交流を通じて、その土地固有の食材、その由来、利用法、文化的価値を記録している。

Lokalpedia は、調査と実践を結びつけ、その調査結果をデジタルプラットフォームや公開討論で共有することで、フィリピンの食文化と持続可能性を推進している。

Jam Melchor シェフ



Jose Antonio Miguel “Jam” Melchor シェフは、2015年に設立された非営利団体フィリピン料理遺産運動 (PCHM) の創設者として、フィリピン料理の保護を強く訴えている。彼のリーダーシップの下、PCHM は、4月をフィリピンフード月間として祝うようロビー活動を行った。その努力が実り、2018年から、毎年4月は、フィリピンの豊かな食文化の伝統を称える月となっている。

Melchor シェフは、持続可能なフィリピン料理の推進においても先駆者である。2011年に、パンパンガ地方の伝承レシピを提供する最初のレストラン、Villa Café をオープンした。2012年には、オーガニックで持続可能な料理で知られる Bite Contemporary Cuisine を設立した。

PCHM の PagkainPH ブランドを通じて、Melchor シェフは地元農家と消費者を結びつけ、フィリピン固有の農産物のための持続可能な市場を支援している。



在来植物への意識向上に取り組む提唱者とインフルエンサー

Celine Murillo



Celine Murilloは、フィリピンの生物多様性に関する意識を高めるためにソーシャルメディアを活用する環境保護活動家であり、ストーリーテラーでもある。以前は経済学の講師だったが、現在は保護活動家の仕事に絞り、在来種の植物や動物に関する教育を行うプラットフォームを運営している。

夫のDennisとともに、キャンピングカーEliでフィリピン中を旅しながら、TikTokやFacebookなどのプラットフォームで自らの経験を共有している。彼女の人気シリーズSaribuhay sa Salapiでは、フィリピンの貨幣に描かれた動植物と現実世界の環境教育を結びつけている。

TikTokで678,000人以上のフォロワーと850万以上の「いいね」を獲得しているCelineは、写真、動画、詩を用いて、フィリピンの生態系の美しさを表現し、自然とのつながりを取り戻し、自然保護活動へ参加するよう人々に働きかけている。

Ethan Hernandez



Jonathan “Ethan” Hernandezは、植物の生態生理学と生態系に情熱を注ぐ、公認森林学者、研究者、コンテンツクリエイターである。FacebookとTikTokのプラットフォームを通じて、視聴者に、フィリピンの在来植物の重要性を伝え、その生態学的価値と料理への利用法の両方を広めている。

Ethanは、科学的知識と実用的なヒントを織り交ぜながら、在来植物が環境やフィリピン料理にどのように恩恵をもたらしているかを強調し、サステナブルな慣習の実践を促し、地域の食文化の伝統を復活させようとしている。

彼のコンテンツは、環境保全と在来植物が生育する生態系への理解促進に役立っている。



フィリピンの食品と調理に関する用語の基礎知識

以下の単語／用語は、フィリピン料理における文化的な象徴や慣習を表す用語の一部である。単語とその説明は、UP国際開発研究センター（IDRC）研究グループ（1985年a、1985年b）の「代替食」に関する書籍と、文化・芸術国家委員会（2013年）の「2000年SAGISAG *Kultura ng Filipnas*」に基づいている。

アドボ

肉、魚、野菜を、基本的に酢、そしてニンニクと胡椒で調理する。しょうゆを加えることもある。バリエーションとして、ココナッツミルクを加えてもよい。

バゴーン

小エビ（アラマン）または魚（通常はディリス）の塩漬け発酵食品

カラマンシー (*citrofortella microcarpa*)

用途が豊富な緑色の柑橘系果物：果汁は甘酸っぱく、薬用、家庭用として利用される。フィリピンでは、カラモンディン、limonsito、singonis、aldonisisとも呼ばれる。

ディニュグアン

豚の血で調理した肉料理またはブラッドプディング。

エスカベッチェ

揚げ魚の甘酢ソースがけ。

ギナタン

ココナッツミルクで煮込んだ肉、魚、野菜、根菜料理。

ハラボス

フライパンがカラカラになるまで、ごく少量の水で煮る料理。

イナブロウ

焼いた豚または魚と、米のとぎ汁で茹でた野菜をバゴーンで味付けした料理。

フィリピンの食品と調理に関する用語の基礎知識

以下の単語／用語は、フィリピン料理における文化的な象徴や慣習を表す用語の一部である。単語とその説明は、UP国際開発研究センター（IDRC）研究グループ（1985年a、1985年b）の「代替食」に関する書籍と、文化・芸術国家委員会（2013年）の「2000年SAGISAG Kultura ng Filipnas」に基づいている。

キノラウ

カラマンシーの果汁や酢、調味料で味付けした鮮魚や貝肉を生で食べる料理。

ライング

ガビの葉をココナッツミルクで煮込み、フレーク状の魚を加えたビコラノ料理。

メヌード

フィリピンでは、お祭りの期間中やヴィアンドとして供される人気料理の1つ。豚肉をニンジンやジャガイモとともにトマトベースのソースで煮込んだシチュー料理。

ニラガ

肉や魚、家禽類を野菜と一緒に煮込んだ料理。

オタップ

砂糖をまぶした長方形のビスケット。セブや、ネグロス・オリエンタル州、ネグロス・オキシデンタル州などのビサヤ地方発祥として知られている。

パクベット／ピナクベット

トマトとバゴーンを少量の水で煮込んだ野菜料理。肉や魚を加えてもよい。

フィリピンの食品と調理に関する用語の基礎知識

以下の単語／用語は、フィリピン料理における文化的な象徴や慣習を表す用語の一部である。単語とその説明は、UP国際開発研究センター（IDRC）研究グループ（1985年a、1985年b）の「代替食」に関する書籍と、文化・芸術国家委員会（2013年）の「2000年SAGISAG *Kultura ng Filipnas*」に基づいている。

リマス／パンノキ (*Artocarpus altilis*)

フィリピンでは、**Dalungyan**、カマンシ、またはリマとも呼ばれる。この食用果実は、生のまま（甘い）でも、調理（茹でる、焼く、揚げるなど）しても食べられる。また、粉に加工されることもある。

シニガン

サンパロックなどの酸味のある果物や葉野菜と一緒に煮込み、ピリッとした風味を加えた肉や魚介類のスープ料理。

ティノーラ

にんにく、玉ねぎ、しょうがを肉、魚、貝類とともに炒め、スープ状にした料理。米のとぎ汁を加え、野菜と一緒に柔らかくなるまで煮込む。

ウゴ

一年草のつる性植物で、長い丈夫な巻きひげと簡単な葉を付けている。熟したの果皮は硬く耐久性がある。若い果実は通常、野菜料理として調理される。若い芽は緑黄色野菜として食べられ、種子は「クッチー」というスナックとして人気がある。これは現地ではタブンガウまたは**Kandol**とも呼ばれる。英語では**bottle gourd** または **calabash gourd**（ヒョウタン）と呼ばれる（米国農務省、2017年）。

イエマ

フィリピンで人気のキャンディまたはデザート。卵黄、練乳から作られ、通常、ナッツを加える。

参考文献

Abante News (2024年11月12日)。「エコ・インフルエンサー、応援」 Abante. <https://www.abante.com.ph/2024/11/12/eco-influencers-tangkilikin/>

Alegre, E. N., & Fernandez, D. (1991) 「キニラウ：新鮮なフィリピン料理」 Bookmark.

Amano, N., Bankoff, G., Findley, D. M., Barretto-Tesoro, G., & Roberts, P. (2021) 「植民地化以前および植民地化によるフィリピン諸島への導入が環境に与えた影響に関する考古学のおよび歴史的洞察」 The Holocene, 31(2), 313–330. <https://doi.org/10.1177/0959683620941152>

Antonio, M. A., Utrera, R. T., Agustin, E. O., Jamias, D. L., Badar, A. J., & Pascua, M. E. (2011) 「フィリピン、イロコス・ノルテにおける固有作物の調査と特性評価（討論資料シリーズ第2011-2号）」 東南アジア農学系大学院学術研究地域センター（SEARCA） <https://www.searca.org/pubs/discussion-papers?pid=130>

Baes, P. (2024年5月13日)。「2024年Gulay Pa More祭り：地元の農産物と固有作物を祝う」 Spot.ph. <https://www.spot.ph/eatdrink/the-latest-eat-drink/108898/gulay-pa-more-2024-a3284-20240513?utm>

Besa, A., & Dorotan, R. (2006) 「フィリピンの台所の思い出：フィリピンの故郷のストーリーとレシピ」 Stewart, Tabori & Chang.

Briones, N. D. (2005) 「フィリピン農業における環境持続可能性の問題」 アジア農業開発ジャーナル, 2(1&2), 67–77. <https://core.ac.uk/download/pdf/6486838.pdf>

BusinessMirror. (2024年5月22日)。「輸入食品への依存と農業輸出の追求というフィリピンの現状」 BusinessMirror. <https://businessmirror.com.ph/2024/05/22/the-philippines-reliance-on-imported-food-and-its-pursuit-of-agricultural-exports/>

Cabonegro, R. (2024年11月20日)。「フィリピンにおける食品輸入の隠れたコスト。現在のPH」 <https://currentph.com/2024/11/20/the-hidden-costs-of-food-imports-in-the-philippines/>

Cruz, M. (2022年12月12日)。「WFPフィリピン食料安全保障モニタリング：2022年10月」 世界食糧計画. <https://www.wfp.org/publications/wfp-philippines-food-security-monitoring-october-2022#:~:text=According%20to%20October%20survey%20results,poorest%20regions%20in%20the%20Philippines.>

参考文献

科学技術省食品栄養研究所 (DOST-FNRI) (2021年)。「栄養アジェンダの拡大：拡大全国栄養調査について話し合おう！」。全国普及フォーラム。2021年調査結果。マカティ市、デュシタニ・マニラ

_____。(2022年)。「フィリピンの栄養に関する事実と数値：2018-2019年拡大全国栄養調査 (ENNS)」。フィリピン、メトロ・マニラ、タギッグ市、ビクタン、ジェネラルサントス大通り、DOST (科学技術省) 構内FNRIビル。

農業省 (2017年)。「ウポ生産ガイド」 <https://cagayanvalley.da.gov.ph/wp-content/uploads/2018/02/Upo.pdf>

Dumaliang, B. (2024年2月23日)。「持続可能性のためのTikTok：ストーリーテラーが環境変化をリードする」。Manila Bulletin. <https://mb.com.ph/2024/2/23/tik-tok-for-sustainability-storytellers-lead-environmental-change>

Durst, P. & Bayasgalanbat, N. (2014)「アジア太平洋地域における食料安全保障と栄養のための十分に活用されていない固有食材の利用促進」。RAP出版。
<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/4adbe693-f41f-4768-bead-8e7629185d86/content>

Ebora, R. V., Eusebio, J. E., Pelegrina, L. D., & Alaban, M. C. (2017年11月13-15日)。「国別状況報告書：アジア太平洋地域における食料および栄養安全保障のためのフィリピンにおける十分に活用されていない作物」。フィリピン科学技術省、農業・水産・天然資源開発研究評議会。アジア太平洋地域における食料および栄養安全保障のための十分に活用されていない作物に関する地域専門家会議（タイ、バンコク）にて発表。
<https://www.slideshare.net/slideshow/country-status-reports-on-underutilized-crops-by-reynaldo-v-ebora-philippines/83116045>

Enriquez, M. C. (2021年4月7日)。「フィリピン人が自給自足できるよう、自ら食料を栽培するよう指導する」。Inquirer Lifestyle. <https://lifestyle.inquirer.net/381306/teaching-filipinos-to-be-self-sufficient-by-growing-own-food/>

Fernandez, D. (1990)「料理の植民地化：フィリピンにおける食生活の政治」。アメリカ民俗学会会合、カリフォルニア州パークレー

Felix, J. S. (2024年12月19日)。「コンテンツクリエイターや大手メディアさえ、『貧乏人の食べ物』や『貧乏人の飲み物』というレッテルを使うのを見飽きてしまった… [最新状況]」Facebook. <https://www.facebook.com/100011730706454/posts/2215019765565692/?app=fbl>

_____。(2025年2月18日)。「今夜の夕食：イロカノの野菜料理 [写真]」。Facebook. <https://www.facebook.com/100011730706454/posts/2260935654307436/>

参考文献

Florendo, J. G. (2019) 「フィリピン人の味覚の植民地化」。第12回DLSU芸術会議にて発表。デ・ラ・サール大学、マニラ、フィリピン <https://www.dlsu.edu.ph/wp-content/uploads/pdf/conferences/arts-congress-proceedings/2019/FAC-03.pdf>

国際連合食糧農業機関 (FAO)。(2017年)。「見過ごされ、十分に活用されていない作物種の利用促進」 <http://www.fao.org/news/story/en/item/1032516/ico>

_____. (2019) 「食料および農業のための世界の生物多様性の現状 (J. Bélanger & D. Pilling 編)」。FAO食糧および農業のための遺伝資源委員会の評価。
<http://www.fao.org/3/CA3129EN/CA3129EN.pdf>

_____. (2023) 「生物多様性の実践」。FAO欧州・中央アジア地域事務所
<https://www.fao.org/3/cc3397en/cc3397en.pdf>

開発のための教育・環境促進財団 (FEED)。(2022年10月20日)。「Nat Re、シエラマドレの森に種を蒔き、コミュニティに苗床と菜園を増設」 <https://feed.org.ph/media-centre/press-releases-2022/nat-re-seeds-sierra-madre-forest-adding-community-nursery-veg-garden/>

_____. (2022年9月9日)。「フィリピンにおける先住民族の農業生態学の再生: "Sulagad"」。フレンズ・オブ・ジ・アース・インターナショナル。
<https://www.foei.org/reviving-indigenous-agroecology-in-the-philippines-sulagad/#:~:text=Teduray%20and%20Lambangian%20indigenous%20people,a%20sacred%20source%20of%20life.>

Garcia, M. (2013) 「フィリピン料理の本: フィリピン人の台所から、家庭の味を85品紹介」。 Tuttle Publishing.

GMA Integrated News. (2024年5月16日)。「5月25日に地元の固有作物に注目する機会Gulay Pa More 祭りが開催」。GMAニュース。
<https://www.gmanetwork.com/news/lifestyle/food/906964/gulay-pa-more-fiesta-to-highlight-local-indigenous-crops-on-may-25/story/>

Goel, A. (発行年不明)。「単一栽培の環境への影響。生物圏を読み解く」。
<https://decodingbiosphere.com/2024/07/07/the-environmental-impact-of-monocropping/>

Guzman, R. (2021年9月15日) 「農業における伝統的知識や先住民の知識の再発見」。 IBON 財団
<https://www.ibon.org/rediscovering-our-traditional-and-indigenous-knowledge-in-agriculture/>

参考文献

文化・芸術に関する国家委員会。(2013年)。2000 Sagisag Kultura ng Filipnas.

Oraye, C. D., de Chavez, H. D., Aguilar, C. H. M., Makiling, F. C., Ladia, V. A. Jr., Enicola, E. E., Maghirang, R. G., Anunciado, M. S., Monville-Oro, E., Gonsalves, J., Hunter, D., Borelli, T., & Mendonce, S. (2023) 「フィリピンにおける固有種の野菜の保全：予備調査」。国際生物多様性連盟及び国際熱帯農業センター-CIAT。

<https://cgspace.cgiar.org/server/api/core/bitstreams/210be3f6-f65f-4323-98ec-dfce85b4bfb9/content>

Orda, C. (発行年不明)。「Lokalpedia：フィリピン料理の伝統と食材の重要性」。Nolisoli。
<https://nolisoli.ph/104741/lokalpedia-food-heritage-filipino-ingredients/>

Orquiza, R. A. D. (2020) 「支配の味：アメリカ統治下のフィリピンにおける食と植民地主義的メンタリティ」。ラトガース大学出版

Ossowska, L., Janiszewska, D., Kwiatkowski, G., & Oklevik, O. (2024) 「食の伝統に基づく地域での食料生産—地域の持続可能性への道」。Sustainability, 16(24), 11310–11319

<https://doi.org/10.3390/su162411310>

Paz-Alberto, A. M., Castro, E. S., Flores, V. L., & Romero, M. A. V. (2009) 「ヌエヴァ・エシハ州とパンパンガ州の淡水生態系における固有種、先住種、外来種：現状、多様性、影響」。Silliman Journal, 50(2), 121–147. <https://sillimanjournal.su.edu.ph/index.php/sj/article/download/196/197>

フィリピン農林水産天然資源研究開発協議会 (PCAARRD)。(発行年不明) 「フィリピン固有の野菜に関する文献調査」。産業戦略科学技術計画 (ISPs) プラットフォーム。

<https://ispweb.pcaarrd.dost.gov.ph/documentation-of-indigenous-vegetables-in-the-philippines/>

_____. (2007) 「地元の野菜料理」。ラグナ州ロスバニョス：PCARRD/DOST, ADB, AVRDC, BPI-LBNCRDC/DA.

_____. (2022年5月16日) 「固有種の野菜に関する文献調査が、その消費を促進する」。DOST-PCAARRD 。 <https://pcaarrd.dost.gov.ph/index.php/quick-information-dispatch-qid-articles/documentation-study-on-indigenous-vegetables-pushes-for-its-consumption>

フィリピン開発研究所 (PIDS)。(2022年7月3日)。「フィリピン人を誰一人飢えさせてはならない」。<https://www.pids.gov.ph/details/news/in-the-news/no-filipino-should-go-hungry>

参考文献

Limos, M. A. (2023年3月14日)。「Lokalpedia:フィリピンの絶滅危惧食材」。エスクァイア <https://www.esquiremag.ph/culture/food-and-drink/lokalpedia-endangered-ingredients-philippines-a00293-20230314?s=9ehkj9vs8mmidikp9oi51l99ac>

ICCAコンソーシアム。(2015年4月15日)。「フィリピン：先住民の農業が森林破壊の原因ではなく、非難すべきは鉱業と単一作物栽培農園」 <https://www.iccaconsortium.org/2015/04/15/the-philippines-dont-blame-indigenous-peoples-farming-practice-for-deforestation-but-mining-and-mono-crops-plantations/>

Imai, A., De Castro, A., & De Castro, E. (2019年7月17日)。「フィリピンにおける生物多様性の保護：天然資源の利用におけるコミュニティベースの持続可能なアプローチ」。秀明インターナショナル https://satoyamainitiative.org/case_studies/protecting-biodiversity-in-the-philippines-a-community-based-sustainable-approach-to-the-use-of-natural-resources/

IPES-Food. (2016) 「均一性から多様性へ：工業的農業から生物多様性に富む農業生態系システムへのパラダイムシフト」。持続可能な食料システムに関する国際専門家会合 <http://www.ipes-food.org>

Knez, M., Ranić, M., & Gurinović, M. (2024) 「十分に活用されていない植物は生物多様性を高め、食料と栄養の安全保障を改善し、栄養不足を減らし、人間の健康と幸福を増進する。それらを再び食卓に戻そう！」。栄養レビュー 82(8), 1111-1124. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad103>

Lasco, G. (2014年12月26日) 「新年とフィリピンにおける在来果物の周縁化」。 <https://www.gideonlasco.com/2014/12/new-year-and-marginalisation-of-native.html>

Machuca, P. (2014) 「フィリピンにおけるアメリカ産植物の到来：16世紀から18世紀にかけての生態学的植民地主義」。Anais de História de Além-Mar, 1, 231-260.

Magdalita, P. M., & San Pascual, A. O. (2023) 「見捨てられ、十分に活用されていないフィリピンの果物の特性調査」。ミンダナオ科学技術ジャーナル、21(2), 178-200。 <https://doi.org/10.61310/mjst.v21i2.1718>

Medenilla, V. (2022年7月12日)。「伝統的食文化の継承を訴える提唱者による視覚的なアーカイブが、過小評価されているフィリピンの食材に新たな光を当てる」。Agriculture. <https://agriculture.com.ph/2022/07/12/a-visual-archive-by-a-food-heritage-advocate-highlights-underrated-philippine-ingredients/>

Medrano-Tupaz, M. (2020年1月9日)。「伝統的食文化の重要性：ミレニアル世代とフィリピンの食文化遺産を守る運動」。Nolisoli. <https://nolisoli.ph/72825/food-heritage-millennials-philippine-culinary-heritage-movement-20200109/>

参考文献

Quirino, E. A. (2018年5月1日)。「世界よ、注目：Jam Melchorシェフがフィリピンの伝統料理に新風を吹き込む」。Positively Filipino. <https://www.positivelyfilipino.com/magazine/watch-out-world-chef-jam-melchor-stirs-up-philipino-culinary-traditions>

ロイター通信。(2025年2月3日)。「フィリピン、米価抑制に向け食料安全保障緊急事態を宣言」。ロイター通信。 <https://www.reuters.com/world/asia-pacific/philippines-declares-food-security-emergency-tame-rice-prices-2025-02-03/>

Reyes, R. (2018年5月22日)「Jam Melchor：フィリピンの食文化遺産の保全」。BusinessMirror. <https://businessmirror.com.ph/2018/05/22/jam-melchor-preserving-philippine-culinary-heritage/>

デボンポート・ノース・ロータリークラブ、第9839地区およびフード・プランツ・インターナショナル。(2019年3月)。「フィリピンの潜在的に重要な農作物」。Food Plant Solutions. <https://foodplantsolutions.org/wp-content/uploads/2021/06/Potentially-Important-Food-Plants-of-the-Philippines-V3.pdf>

Salta, E. (2018年12月10日)。「フィリピンの食文化遺産保護運動：フィリピン料理を主役の座に」。F&B Report. <https://fnbreport.ph/9126/philippine-culinary-heritage-movement-putting-filipino-food-front-and-center/>

秀明インターナショナル。(発行年不明)。「世界の自然農法」。秀明インターナショナル <https://shumei-international.org/farm-maps/>

Sibol ng Agham at Teknolohiya (SIBAT). (発行年不明)。「当団体について」 <https://sibat-apptech.org/about-us/> _____.(発行年不明)。「コミュニティベースの持続可能な農業 (CBSA)」 <https://sibat-apptech.org/community-based-sustainable-agriculture-cbsa/>

Sister, L. E., & De Chavez, H. D. (発行年不明)。「フィリピン再発見の旅、野菜を一つずつ紹介」。Horizon。 <https://horizon.uplb.edu.ph/1q-horizon-magazine-2020/a-journey-of-philippine-rediscovery-one-vegetable-at-a-time/>

Tafoya, H. R. (2023). 「加工食品、加工された生活：メトロマニラのスラムにおける企業が作り出した食品」。京都大学出版会とアテネオ・デ・マニラ大学出版会。

Tan, Y. (2024年5月31日)。「この団体は食卓に在来野菜を復活させようと奮闘中」。Manila Bulletin. <https://mb.com.ph/2024/5/30/this-group-is-trying-to-get-native-vegetables-back-on-the-table>

参考文献

Telo, K. (2024年4月18日)。「Celine Murillo、フィリピンの生物多様性を、動画で一つずつ教える」。Interaksyon. <https://interaksyon.philstar.com/videos/2024/04/18/274016/celine-murillo-teaches-philippine-biodiversity-one-video-at-a-time/>

Trillion Trees. (発行年不明)。「ハリボン生命の森、フィリピン」。Trillion Trees. <https://trilliontrees.org/project/haribon-forests-for-life/>

国連人口基金 (UNFPA)。 (2024年)。「若者」。国連人口基金。
<https://philippines.unfpa.org/en/topics/young-people-19>

UP国際開発研究センター (IDRC) 研究グループ。 (1985年a)。「代替食品ハンドブック：その名称と使用法」。フィリピン大学 (UP) 家政学部。

_____。(1985b)。「経済的で栄養価の高い代替食品」。フィリピン大学 (UP) 家政学部。

Valencia, C. (2019年12月18日)。「フィリピンはますます食料輸入に依存する傾向に—PSA」。フィリピンスター。 <https://www.philstar.com/business/2019/12/18/1977799/philippine-increasingly-relying-food-imports-psa>

世界熱帯雨林保護運動。 (2013年4月30日)。「フィリピンにおけるアブラヤシのための単一栽培植林と土地収奪」。 <https://www.wrm.org.uy/bulletin-articles/monoculture-tree-plantations-land-grabbing-for-oil-palm-in-the-philippines>

Yan, G., (2023年5月28日)。「フィリピンの在来植物の知られざる価値」。Philippine Inquirer <https://newsinfo.inquirer.net/1775675/the-unsung-value-of-native-philippine-plants#:~:text=According%20to%20the%20Forest%20Foundation,protected%20areas%20with%20natural%20forests.>

謝辞

私たちは、徳島県オンライン学生交流プログラム2024-2025全体を通して私たちを指導してくださったメンターの方々、特にメインアドバイザーのベニート パチェコ博士とオリヴィア シカム氏に心より感謝いたします。彼らのサポートと刺激に満ちたお話のおかげで、私たちはサステナブルでエシカルな食品消費に関するアイデアを自由な発想で考えることができました。

また、2022年のオンライン交流プログラムでフィリピン大学ディリマン校を代表した卒業生、ソフィア アティエンザ、シェキナ ジョイ クルーズ、アンドレ ジャック ファラリア、アルフレッド グレゴール ガルガオの4名にも感謝いたします。彼らのハンドブック『「持続可能な消費」101：君の持続可能な暮らしへの究極のガイドー フィリピンから刺激的な教訓』は、私たちのアイデアを形作る上で非常に役立ちました。

さらに、オンライン・オフラインの両方で地元食材を盛り上げる運動の最前線に立つJohn Sherwin Felix、Celine Murillo、Ethan Hernandez、Lao Castilloシェフ、Jam Melchorシェフといったフィリピンの伝統的食文化の提唱者やインフルエンサーの方々にも感謝の意を表したいと思います。彼らの活動は、この国の豊かな天然資源が見過ごされ、十分に活用されていない現状を思い出す機会を絶えずフィリピン人に与えてくれています。

また、徳島県オンライン学生交流プログラム2024-2025の主催者の方々に、フィリピン人の伝統的食文化の保護を通じた持続可能性への取り組みを世界に紹介する機会を与えてくださったことに心よりお礼を申し上げます。この機会を与えてくださったフィリピン大学、国家奉仕トレーニングプログラム（NSTP）ディリマン事務局に特に感謝いたします。

最後に、チームでの会議や学生交流の際に、揺るぎないご支援をいただいたNSTPのRamon Bandong Jr.さん、Ameda Tomieさん、Dale Cortezさんをはじめとするスタッフの皆様に感謝申し上げます。

Para sa bayan!（祖国のために！）



作成者の紹介

Mark R. Aspiras (マーク アスピラス)

スポーツ文化学準学士

こんにちは！ マークです。20歳のスポーツ学専攻の学生で、熱心なミュージシャンでもあります。健康と持続可能性のためにベジタリアンのライフスタイルを実践しています。人間のパフォーマンスとモチベーションに強い関心があり、音楽とスポーツへの愛を融合させて、創造性と幸福を探求しています。学問と芸術の追求を通じて、バランスのとれた有意義な人生を送ることができるよう、他の人々をインスパイアしたいと願っています。



(エイドリエンクルーズ) Adrienne Riel C. Cruz

心理学学士

こんにちは、アディです！ 人間の行動やメンタルプロセスを専門とする社会科学の学生として、食べ物が単なる栄養補給以上のもの、つまり文化やアイデンティティ、共通の伝統を映し出すものだという点に非常に関心があります。このハンドブックではフィリピン固有の食べ物の美しさを強調するとともに、よりエンカルでサステナブルな消費習慣への転換を呼びかけています。このハンドブックが、私たちの食べ物の調理法や味わい方、消費の仕方について、単に情報を提供するだけでなく、意義のある変化を促すものとなるよう願っています。そして、エンカルな選択を私たちの日常生活の不可欠な一部にしていきたいです。

Jester Vince P. De Torres (ジェスターデ・トーレス)

コミュニケーション学学士

ハロ、ジェスターです！ アディ、ダニ、ジョセフ、マークと一緒にこの交換プログラムに参加できて本当に光栄でした。この取り組みを通じて、フィリピンの文化やエンカルな食品消費についてより深く知ることができただけでなく、私たちフィリピン人や世界中の意識の高い市民が、よりサステナブルな世界を実現するために何ができるかを皆さんと一緒に考えることができることを大変誇らしく思います。社会文化的な知識や経験を探索し、融合させるこのプロセスは非常に有意義で、楽しいものでした。このハンドブックが、皆さんがこれまで以上に目的意識の高い消費者となり、チェンジメーカーとなるためのインスピレーションとなれば幸いです。



(ダネラ ヴァスケズ) Danella Benice V. Vasquez

生物学専攻B 中等教育学学士

元気ですか？ ダニです。中等教育学部の生物学専攻で、研究と持続可能性に関心を持っています。このハンドブックを作成することで、伝統的食文化が、生物多様性、文化、エンカル消費とどのように結びついているかを探究することができました。将来教育者となる私の目標は、この経験を生徒たちと共有し、サステナブルな慣行と地元の食料システムの保全の重要性を彼らに深く理解させることです。研究と教育を通じて、環境と文化的なアイデンティティの両方を大切にす、よりサステナブルな世界に貢献することを目指しています。

Joseph F. Zabala (ジョセフ ザバラ)

クリエイティブ・ライティングと人類学専攻フィリピン学学士

マブハイ！ ジョセフです。UPD大学の芸術・文学部の学生で、クリエイティブ・ライティングと人類学を背景にフィリピン学を研究しています。私はフィリピンの文化と社会、その複雑性と日常の現実、歴史と未来、そしてそれらが私たちの生活にどのような影響を与えるかという点に強い関心を持っています。私たちの集団的アイデンティティに共鳴する物語をより深く理解し、分かち合うために、さまざまなストーリーテリングの形を探求することを楽しんでます。異文化学習を通じて、気候変動と持続可能性に関する現代的な問題についての知識を共有し、新たな視点を得るために、この交換プログラムに参加しました。



