

夏の起源をテーブルへ

エンカル消費に向けたフィリピンの伝統的食文化の継承



フィリピン大学ディリマン校の学生が
作成したハンドブック

マーク・R・アスピラス
エイドリエン・リエル・C・クルーズ
ジェスター・ヴィンス・P・デ・トーレス
ダネラ・ベニス・V・ヴァスケズ
ジョセフ・F・ザバラ

「国際消費者シンポジウム in 徳島」で発表

序文

- **食のパラドックス**：豊かな生物多様性に恵まれているのに、栄養失調と食料不安が続いている。
- **在来作物の減少**：外国産加工食品へのシフトは伝統的な食文化を衰退させる。
- **植民地時代の影響**：国産食材は次第に周縁化されていった。
- **エシカル消費**：農家、持続可能性、伝統的食文化を支える。
- **若者の役割**：食品のトレンド、持続可能性、将来の食料安全保障を牽引する。

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

- 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。
 - 共通の記憶や原点を凝縮したものであり、環境に対する責任を明確に示し、地元の食料生産と結びついている。

フィリピンの食の多様性

在来種	固有種	外来種	帰化種	帰化せず栽培されている種
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。	フィリピンだけに自生する作物。	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。	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。	独自に繁殖するのではなく、各地の農場や庭、大規模農園で人為的に栽培されている作物。

在来植物はどのように周縁化されていったのか？

- **在来植物の周縁化**：植民地化の影響、輸出向け農業、都市化により、在来作物は商業用や輸入作物に取って代わられた。
- **影響**：生物多様性の喪失、食料安全保障の脆弱化、伝統的な作物が徐々に姿を消すことによる文化的アイデンティティの衰退。
- **回復**：サステナブルな農業、生物多様性に配慮した文化、地産地消のムーブメントを通じて、在来作物の普及を促進する。

なぜ在来種や固有種の作物を見直し、 復活させるのか？

- 生物多様性の向上は、その土地の環境に適応した在来作物の栽培を通じて化学肥料の使用量を減らし、生態系のバランスを支える。
- サステナブルな農業の推進は、資源消費と土壌劣化を最小限に抑え、強靱な食料システムの確保につながる。
- 輸入品よりも地元産の食品を選ぶことで、輸送による排出量やエネルギー集約型の農業手法を減らすことができ、それが二酸化炭素排出量の削減につながる。
- 必須栄養素が豊富な在来植物を見直すことで、健康的な食品をより簡単に選べるようになる。
- 文化的遺産の保護は、伝統的な食文化を守り続ける努力を通じて、私たちのアイデンティティを強める。

エシカル消費とサステナブルな食品選択

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
- 第2段階：食料品店で売られるものではなく旬のものを食べる
- 第3段階：エシカルに調達された食品を支援する
- 第4段階：食材を丸ごと使うことで無駄を減らす
- 第5段階：工場で作られる食品ではなく伝統的な調理法を復活させる
- 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
- 第7段階：食の伝統を伝える

レシピ

ライング	カンコンサラダ	アドボン・プソ・ナン・サギング	カラマイハティ	パンダンジュース
<p>ライングは、乾燥させたタロイモの葉をココナッツミルクやその他の調味料で煮込んだフィリピンでポピュラーな料理である。ココナッツをベースにした料理や辛い味付けを好むことで知られるビコール地方が発祥である。</p>	<p>カンコンサラダは、一般的に新鮮なトマトと軽いビネグレットソースで和えた空芯菜を使ったフィリピン料理である。爽やかでシンプルなサイドディッシュで、メインディッシュと合わせて食べるのが定番だ。</p>	<p>この料理は、バナナの芯(プソ・ナン・サギング)を醤油、酢、調味料でソテーしたもので、フィリピンの伝統的な調理法であるアドボ風に仕上げられている。伝統的な肉料理であるアドボのベジタリアン向けメニューとしてよく食べられている。</p>	<p>カラマイは、もち米、ココナッツミルク、黒糖から作られるフィリピンの甘いお菓子で、バナナの葉で包まれていることが多い。多くの地域で、特に祭りの時期に食べられるデザート、軽食として親しまれている。</p>	<p>パンダンジュースは、独特の香りや風味で知られるパンダンの葉から作られる、さわやかなフィリピンの飲み物である。葉を煮出し、甘味を加えた後、冷やして飲む清涼飲料として供されており、暑い季節によく飲まれている。</p>

レシピ

ライング



カンコンサラダ



アドボン・プソ・ナン・
サギング



カラマイハティ



パンダンジュース



コミュニティ

フィリピン、ハリボン協会 生命の森
Nat Re (再保険会社ナショナル・リ インシュアランス)
SIBAT株式会社
秀明インターナショナル・フィリピン・プロジェクト

フィリピンの伝統的食文化の守り手



Chef Lao Castillo

ラオ・カスティージョ シェフ



John Sherwin Felix

ジョン・シャーウィン・フェリックス



Chef Jam Melchor

ジャム・メルチョー シェフ

提唱者とインフルエンサー



Celine Murillo

セリーヌ・ムリーリョ



Ethan Hernandez

イーサン・ヘルナンデズ

伝統的食文化を通じたエシカル消費の推進

在来種・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

毎日の食事で地元産の食品を優先する

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在来食品を採り入れる

伝統的な食文化を通じたエシカル消費の推進

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）
- 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）
- コミュニティに郷土料理の作り方を教える
- 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、ネットの中心的な情報源（レシピ、栄養価など）として活用し、地元の食料政策／利用法を提唱する

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。

私は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。

私は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。

私は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。

私は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に、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。