

FAIR TRADE by グアテマヤ

マヤの森が育んだ命の木の实

マヤナッツを おいしくいただきます!

写真提供: グアテマヤ

『マヤナッツ』で
こんなものが作れる!



低脂肪でヘルシー!
マヤナッツの
バナナパンケーキ

ノンカフェイン!
マヤナッツコーヒーの
豆乳ラテ

マヤナッツパウダーを使ったバナナ
パンケーキ。香ばしいマヤナッツの風味
とバナナの相性もバツグン。

隠し味として大活躍!!
トマトパスタに
ココをプラス!



料理に加えるとココがです。トマト
ソースに加えると、あら不思議! ミート
ソースのようなコクのある味に。

マクロビアンにおすすめ! マ
ヤナッツコーヒーの豆乳ラテ。
ノンカフェインなもの。

詳しいレシピはHP まで♪
www.mayanuts.jp/

これまで3回に渡ってご紹介してき
たグアテマヤの「マヤナッツプロ
ジェクト」の活動。最終回の今回は、
マヤナッツ製品を使った料理のご
紹介です。古代マヤの時代から人々
の食を支えた、栄養たっぷりのマヤ
ナッツをぜひ、試してみてください。

グアテマラの森に自生するラモンの木の实がマヤナツ
ツ。現地で収穫・加工して、日本ではグアテマヤが輸入・
販売しています。今回ご紹介するのは、焙煎して、製粉し
たマヤナッツパウダーと、さらに深く焙煎したマヤナッツ
コーヒーです。パウダーはパンやクッキーなどお菓子の材
料に。コーヒーはそのまま飲んでも、製菓の材料にしても
OKです。どちらも、料理に香ばしさとコクを加えます。

コレで
作りました!!



マヤナッツパウダー100g
840円(税込)
商品番号:GTM002

マヤナッツを30分焙
煎して、粉末状にした
パウダー。ネットシヨッ
プで販売中のマヤ織り
プレゼント用袋に入れ
てギフトにもどうぞ。

マヤナッツコーヒー100g
840円(税込)
商品番号:GTM001



マヤナッツを50分焙
煎して、さらに香ばしさ
を加えたコーヒー。ノ
ンカフェインだから、
妊婦・授乳中のママさ
んも安心していただけ
ます。

知っ得! マヤナッツ① グアテマラのエナジーフード



現代人に必要な食
物繊維とリラックス
気分をもたらす必
須アミノ酸トリプ
トファンが豊富。
タンパク質、ミネ
ラル、ビタミンも
含み、飢饉時には
これだけで生き延
びられるほど。ナツ
ツなのに低脂肪。
自生する実なので、
抗酸化物質もたっ
ぷり。

知っ得! マヤナッツ② 現地生産者とのつながり



マヤナッツの収穫・
加工は、現地の女
性グループが行っ
ています。また、マ
ヤナッツは加工所
に持っていけば誰
でも換金できる仕
組みに。こうして
作られた加工品を
フェアトレードす
ることによって森
に暮らす人々を支
え、森を守ること
につながっています。

知っ得! マヤナッツ③ クッキーも作ってます!



マヤナッツクッ
キーは富士北麓地
域にある、障がい
者作業所で作られ
ています。マヤナツ
ツはグアテマラと
日本で仕事を生
み、その製品を食
べることによって
私たちは健康にな
り、森だけでなく
人々とつながる幸
せを感じられます。

news! 2012年12月20日(土)グアテマラツアー決定! 詳しくはHPに掲載します!

“グアテマヤ”のマヤナッツプロジェクト始動!

メキシコの南、マヤの遺跡で知られる豊かな森が日々失われているという現実……。その事実を知り、マヤの森を守るために立ち上がったのが“グアテマヤ”の太田美保さんでした。「私にできることは?」悩み悩んだ末、たどり着いたのが“マヤナッツプロジェクト”。Veggy!では、3回にわたってこの“マヤナッツプロジェクト”について連載していきます。

写真提供/グアテマヤ 写真/八幡宏(アイテム) 文/小野寺佑子

マヤの森を救うため、マヤナッツプロジェクトに取り組む「グアテマヤ」代表・大田美保さん(左)と、現地生産者グループ代表のグラディスさん(右)。



牧場を作るために焼き払われる森。牧場は数年で使い捨てられ、草木の生えない荒地になり、また次の森が焼き払われる。



グアテマヤとは“森の国”という意味。マヤの遺跡は豊かな森に囲まれている。

古代マヤ遺跡が残る豊かな森が燃えて、使い捨てられていく!

中米・グアテマヤの森を守る運動をしている「グアテマヤ」の代表・大田美保さん。彼女がグアテマヤに出会ったのは20年前。先住民の温かい人柄や豊かな自然、母から娘へ伝承される手織物などの伝統文化……。物質的には貧しいけれど、本当の豊かさがあるところにはあると、大田さんはたちまちグアテマヤの魅力のとりこになりました。

しかし数年後、大田さんは驚くべき光景を目にするようになりました。森があちこちで燃えているのです!

これは手取り早く森を更地にして、牧場を作るためでした。しかも、焼かれた森は数年で草が生えなくなり、使い捨てられて、また、新たな牧場を作るためにさらに森が燃やされるのです。

マヤの森を守るために生まれたマヤナッツプロジェクトの始まり

「マヤの森を救いたい!」と思い立った大田さんは、グアテマヤの人が持続的に森を守ることができるように、現地にお金をもたらずビジネスを始めようと考えました。そんな時に大田さんが目をつけたのがマヤの森に生息するラモンの木から採れるマヤナッツ。しかし、当時、マヤナッツは現地でもあまり販売されておらず、生産者団体もなく、大田さんは立ち止まってしまいました。

そんな時、滞在していた隣の村で、マヤナッツの普及に取り組み始めた女性グループがいることを知ったのです!

そして、彼女らもまた販売先がないという問題を抱えていました。何かに導かれたような偶然の出会いにより、大田さんは日本でマヤナッツの輸入販売を決意。帰国後、スロービジネススクールなどで学び、やっとの思いでマヤナッツの販売にこぎつけました。大田さんはこう言います。「マヤナッツのフェアトレードを通して、これまで仕事をもたなかった女性たちが働く機会を得て、森に住む人々の暮らしを支えられるようになりました。さらに、日本に暮らす人々もマヤナッツを食べることで健康になり、グアテマヤの人々と森との結びつきを感じられる。みんなが持続的に幸せに暮らせるサイクルをマヤナッツが作ってくれました」と。

命をつなぐ“森の恵み” マヤナッツのチカラとは?



グアテマヤでは5年にも及ぶ大飢饉のときにマヤナッツを食べて飢えをしのだという話が残っています。その間、村の誰一人として死なず、病気にもならなかったそうです。それもそのはず、マヤナッツは高たんぱくで低脂肪、さらに栄養価にも優れていて、必須アミノ酸トリプトファンや食物繊維、カリウムが豊富。トリプトファンは精神安定・鎮静効果があるといわれています。また、現代人に不足しがちなビタミン、ミネラル(カルシウム、鉄、亜鉛)などの微量栄養素も含有。マヤナッツはまさにグアテマヤのエナジーフードなのです。

絵本作家による
手描きのエコバッグも
販売中!

エコバッグ
(Save the Earth)
商品番号F-MN005
1,000円(税込)

丈夫な綿素材を使ってグアテマヤで作ったエコバッグ。イラストは大田さんの妹で絵本作家の矢野尚子さんが1枚1枚描いています。



マヤナッツサブレ(上)

商品番号F-MN003
60g 336円(税込)

マヤナッツクッキー(下)

商品番号F-MN004
60g 336円(税込)

サブレはマヤナッツ
コーヒー風味で、ク
ルミとバターをプ
ラス。クッキーは
乳製品不使用で、
マヤナッツの味が
しっかり楽しめます。

マヤナッツ
パウダー

商品番号F-MN002
100g 840円(税込)

パンやクッキー、ケ
ーキなど各種スイ
ーツの原料に。和
え物や炒めもの
風味づけにもピ
ッタリ。料理に使
うと味にコクが
出ます。

マヤの森を守る!
マヤナッツ製品



マヤナッツコーヒー

商品番号F-MN001
100g 840円(税込)

マヤナッツでできた
ノンカフェイン
コーヒー。妊娠・授
乳期の方にも安
心です。香ばしく
てまろやかな味
味が楽しめます。