

FAIR TRADE by グアテマヤ

マヤの森が育んだ命の木の実

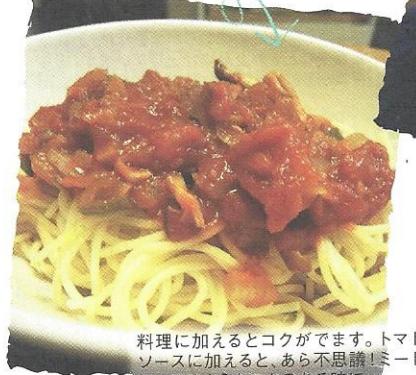
# マヤナッツをおいしくいただきます！

写真提供: グアテマヤ



『マヤナッツ』で  
こんなものが作れる！  
マヤナッツパウダーを使ったバナナバ  
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  
コクをプラス！



料理に加えるとコクができます。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。

低脂肪でヘルシー！  
マヤナッツの  
パナパンケーキ

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◎。

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、飢餓時にはこ  
れだけで生き延びられるほど。ナッツなのに低脂  
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  
性グループが行つ  
ています。また、マ  
ヤナッツは加工所  
に持つていけば誰  
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で森に暮  
らす人々を支え、森を守ることにつなげています。

これまで3回に渡って紹介してき  
たグアテマラの「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実がマヤナッ  
ツ。現地で収穫・加工して、日本ではグアテマラが輸入・  
販売しています。今回紹介するのは、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！

マヤナッツコーヒー 100g  
840円(税込)  
商品番号: GTM001



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

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、  
妊娠・授乳中のママさ  
んも安心していただけ  
ます。

詳しいレシピは HPまで♪  
[www.mayanuts.jp/](http://www.mayanuts.jp/)

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。マヤナッ  
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) グアテマラツアーフィニッシュ！ 詳しくはHPに掲載します！

## マヤの森を守るフェアトレード

# “グアテマヤ”のマヤナ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”的太田美保さんでした。

「私にできることは?」悩みに悩んだ末、たどり着いたのが“マヤナツプロジェクト”。

Veggy!では、3回にわたってこの“マヤナツプロジェクト”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す。また次の森が焼き払われる。



グアテマラとは“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！

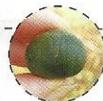
中米・グアテマラの森を守る運動をしている「グアテマヤ」の代表・大田美保さん。彼女がグアテマラに出会ったのは20年前。先住民の温かい人柄や豊かな自然、母から娘へ伝承される手織物などの伝統文化……、物質的に貧しいけれど、本当の豊かさがここにはあると、大田さんはたちまちグアテマラの魅力のとりこになりました。

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、使いつ捨てられて、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 マヤナツプロジェクトの始まり

「マヤの森を救いたい！」と思いつた大田さんは、グアテマラの人々が持続的に森を守ることができるよう、現地にお金をもたらす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ブモンの木から採れるマヤナツ。しかし、當時、マヤナ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。

### 命をつなぐ“森の恵み” マヤナツのチカラとは？



グアテマラでは5年にも及ぶ大飢饉のときにマヤナツを食べて飢えをしのい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）などの微量元素も含まれます。マヤナツはまさにグアテマラのエナジーフードなのです。

そんな時、滞在していた隣の村で、マヤナ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、やうとの思いでマヤナツの販売にこぎつけました。大田さんはこう言います。「マヤナツのフェアトレードを通して、これまで仕事をもたなかつ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ツを食べることで健康になり、グアテマラの人々や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ツが作ってくれました」と。

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ラ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。



#### マヤナツサブレー(上)

商品番号F-MN003  
60g 336円(税込)

#### マヤナツクッキー(下)

商品番号F-MN004  
60g 336円(税込)

サブレーはマヤナツコーヒー風味で、クルミとバターをプラス。クッキーは乳製品不使用で、マヤナツの味がしっかりと楽しめます。



#### マヤナツパウダー

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! マヤナツ製品



#### マヤナツコーヒー

商品番号F-MN001  
100g 840円(税込)

マヤナ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わいが楽しめます。