

# ナチュラ = Natura = ～フェアトレードの風～

発行

パルシステム山梨

～課題推進チーム～

私にもできる！  
フェアトレード

## ～この活動への想い～

組合員5名、理事3名、職員2名、計10名のメンバーより  
通信タイム中のイラストの花びらは10枚＝メンバー10名を表しています

「私にもできる！」推進チームメンバー募集の「私にもできる！」という言葉に惹かれ、チームに参加しました。元々フェアトレードの商品が大好きで購入していました。フェアトレードのことを多くの人に知ってもらいたいのと、フェアトレードの商品が温かく、優しいものであることを知ってほしいと思っています。

北杜市 M.I

今回の活動を通してフェアトレードを多くの方々に知ってもらえるように頑張りたいと思います。フェアトレードにはたくさんの物があります。みなさんにぜひ手に取ってもらい、産地とのつながりを感じてもらいたいです。

甲州市 T.O

「知る」「イベントに参加する」「購入する」と“わたしにもできる！”フェアトレードを見つけていきたいと思っています。共感の輪が広がれば地球をかえることもできるかも・・・。

富士吉田市 Y.K

「安いものにも高いものにも訳がある」社会の中で弱い立場の人々が、健康被害がなく公平な取り引きで、自立できる。こうした「フェアトレード」を一人でも多くの方に広めたい。こうした思いで参加させていただきました。

藍崎市 K.K

色々な活動を通して、フェアトレードの裏側にあるものを皆さんで考えて発信していければ、と思います。

南アルプス市 Y.K

あまり知られてはいないけれど、私達が知らないで見過ごしてはいけない問題。私達の言葉で、より多くの方に伝えるための活動ができればと思っています。知れば自ずと想いが湧いて来るはず！！

甲斐市 K.T

私たちからの発信がパルシステム山梨の組合員さんを動かし、地域、そして社会を変える一歩になるように、一生懸命&楽しく！活動していきたいと思っています。

笛吹市 Y.T

「大量に安く」という流通事情を優先させたチョコレートや衣類を、何も考えずに食べたり着たりしていましたが、生産の裏には開発途上国の児童労働や貧困の問題がたくさんあることを知り、もう少し考えてみたくなったので参加しました。

甲府市 M.N

たまたまホテル春日居でのイベントでフェアトレードのチョコを買い、フェアトレードというワードを調べていくうちに、フェアでない貿易がこの時代に存在していることを知り、より詳しくフェアトレードについて知りたくって、このチームに参加させていただきました。まだまだ広く知られていないことなので、皆さんに少しでもわかりやすく発信していきたいと思っています。

笛吹市 I.N

買い物の力で、世界を Happy にすることができたら。ひとりひとりの力は小さくても、みんなが集まれば、きっと世界を変えられる！このメンバーと一年間一緒に活動するのが楽しみです。

藍崎市 M.N

## 課題推進チーム「私にもできる！フェアトレード」の活動がスタートしました

甘くておいしいチョコレートやバナナ、チラシに踊るファストファッション。商品の向こうには、発展途上国の人々の低賃金労働や児童労働、環境破壊、健康被害と様々な問題が潜んでいます。

最近耳にする機会が増えてきている「エシカル(倫理的)消費」というワード。これは商品の価格や品質だけでなく、思いやりと応援という気持ちをもつ「考える消費」と言われています。

世界の現状を知り、フェアトレード＝公正な貿易(エシカル消費)について考え、私たちが出来ることを一緒に学び、知り、組合員や地域に発信していくことが、このチームの役割だと考えています。

パルシステム山梨が 2017 年度取り組むべき課題として挙げた「フェアトレード」。チームメンバーはもちろん、組合員の皆さんとも一緒に取り組んでいきたいと思っています。

『フェアトレード』って何だろう・・・？



それは、「人と地球にやさしい貿易のしくみ」

フェアトレードはアジアやアフリカ、中南米などの小規模農家をはじめ、社会的・経済的に立場の弱い人々に継続的な仕事を作り出し、労働や生産品に見合った公正な対価を支払うことで、彼らが自らの力で暮らしを向上させる自力を支援します。

そして、利益を追求するために人や自然環境を犠牲にするのではなく、農業や化学肥料に頼らない、生産者や消費者の健康にも配慮した生産を応援しています。

# 【予告】フェアトレードイベント 開催決定

おしゃれ Mama あつまれ~♪

## 着て見てふれて感じてみよう・ぬくもりフェアトレード

人と環境にやさしい「フェアトレードの洋服」に興味はあるけど、むずかしそう、高そうだし私には縁がないかしら・・・?という、おしゃれママ必見! 「わたしにもできる! フェアトレード」メンバーが、その名の通り、親しみやすいおしゃれなフェアトレードをご提案いたします。  
フェアトレードの服って、一般的な服とどこが違うの? 昔に比べてオシャレなデザインが増えたけど、実際はどうなの? 手触り、着心地は?  
ママ用の洋服はもちろん、赤ちゃん向けのオーガニックコットンベビー服も展示いたします。着て、見て、触って、フェアトレードのぬくもりを実感してみませんか?

【日時】2017年**10月23日**(月) 10:00~12:30

【場所】**葦崎市民交流センターNICORIニコリ**(葦崎市若宮1-2-50)

【定員】**25名**(保育あり**10名**) ★お申込&お問い合わせ★055-243-6328  
パルシステム山梨 土屋・根岸

聞いてみよう...フェアトレードの服はどうやって作られるの? どのような人たちが作っているの?

見て触って着てみよう...着心地は? 肌触りは? 赤ちゃんにもやさしい?

食べてみよう...フェアトレードのお菓子やお茶を召し上がれ。

オーガニックコットンのベビー服あり!

フェアトレードの  
ティータイムあり!

### 講師紹介

●鈴木 啓美 (すずき ひろみ)さん  
ピープルツリー 広報・啓発担当

横浜出身。大学卒業後、神戸の通信販売の会社に就職。7年間のカタログ制作の担当後、東証上場を機に広報・IR に異動、4年間担当。メディア対応、社内広報、イベント企画・講師、株主通信制作などを行う。2014年から、顧客歴15年のピープルツリー(フェアトレードカンパニー株式会社)に入社。自分にとって心地いい暮らしが、周りの人々にも地球にとってもやさしいと、心からハッピーになれる」と考え、フェアトレードを身近に感じ、生活の中に楽しく取り入れてもらえるよう、メディア対応、記事制作、イベント企画、講師などを担当。



FAIR TRADE FOODS でいただく

# アジアの食卓レシピ

## カレーの壺 編 CURRY



インドの南東、スリランカで食されるのは、豊かな大地が育んだ、スパイスを多彩に使った料理。マリオさんは、そんなスリランカの食文化を日本の食卓にも届けたいという思いを込めて「カレーの壺」を届けてくれます。日本に滞在していた経験からマリオさんの会社は職員の福利厚生向上、障害者の雇用促進、スパイス農家の自立支援などにも積極的です。わたしたちが継続して「カレーの壺」を買うことで、スリランカの働き作りと産業育成にもつながります。



2017年3月に来日したマリオさんによる、カレーの壺を使ったカレーの実演・試食会に参加してきました。レシピをいただきましたので、ぜひ本場のカレー作りチャレンジしてみてください!

M.N

カレーの壺の作り手であるマリオさんは、日本の「カレー」をヒントに、スリランカのカレーを日本で再現できるよう「カレーの壺」を作りました。

### マリオさん直伝★レシピ①

#### チキンとココナッツミルクカレー

材料(2~3人分)

- ・鶏肉 300~400g(一口大に切っておく)
- ・にんにく 2かけ(みじんぎりにしておく)
- ・しょうが 1かけ(みじんぎりにしておく)
- ・カレーの壺 大さじ1~2
- ・ココナッツミルク 200ml

- ①フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
  - ②鶏肉を炒め、カレーの壺を加えてなじませる。
  - ③ココナッツミルクを加え、肉に火が通るまで煮込んでできあがり。
- ★最後に、炒めた野菜をトッピングしてもOK♪

甲府市のショップ  
しまこびさん提供レシピ

#### ターメリックライス

材料(2~3合分)

- ・カレーの壺マイルド 小さじ1
  - ・お米
- ①研いだお米2~3合に、普通の水を加減を行う。
  - ②カレーの壺マイルドを入れてかきまぜて炊飯スイッチ ON
  - ③炊き上がったらできあがり。

### マリオさん直伝★レシピ②

#### キーマカレー

材料(2人分)

- ・合いびき肉 200g
- ・にんじん 1/2本(みじんぎりにしておく)
- ・たまねぎ 1/2個(みじんぎりにしておく)
- ・いんげん 2本(みじんぎりにしておく)
- ・にんにく 1かけ(みじんぎりにしておく)
- ・しょうが 1かけ(みじんぎりにしておく)
- ・カレーの壺 大さじ2
- ・サラダ油 適量

- ①フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
- ②たまねぎ、ニンジンを入れて炒め、ひき肉を入れ、中火で火が通るまで炒める。
- ③いんげん、カレーの壺を加えて、全体になじませるように香りが出るまで炒めたらできあがり。

パルシステム山梨職員  
おすすめレシピ

#### 超簡単カレーの壺アレンジ

材料

- ・カレーの壺 大さじ1
- ・いつものカレー

- ①いつものカレーの仕上げに、カレーの壺をスプーン1さじ加えて煮込むと、香り豊かなカレーに早変わり!

今回使用した材料はこちら

カレーの壺は、15種類以上のスパイスやニンニク、ショウガ、玉ねぎなどもバランス良く配合しています。ココナッツミルクは、農業に頼らず栽培された完熟ココナッツが原料。濃厚な味が特徴です。

