

フェアトレード雑貨&ビーンズショップ

# FairBeans

2019年7月号 フェアビーンズ

## 夏だ！アフリカだ！

7月が始まり、暑くなってきました！

夏が始まるといつもアフリカを思い出して、アフリカグッズを紹介したくなります。まずは、フェアビーンズコーヒーにもアフリカから来ているお豆があります。アフリカ最高峰のキリマンジャロ山麓から届く「キリマンジャロ」は、ジェニユイン(本物の)キリマンジャロです。上質な酸味とコクを併せ持ち、バランスのとれたAA(ダブルエー)グレードの品質です。そして、「エチオピア イルガチエフェ



(ナチュラル/G-3)」は、イルガチエフェはコーヒーの原産地エチオピアでも最も有名なコーヒー産地の一つです。ゲデオ地区のNegelle Gorbitu協同組合で生産されたこのイルガチエフェは、流通するナチュラルプロセスの中ではトップグレード。この協同組合は2013年アフリカで最も品質の良いコーヒーに選ばれた非常に品質の高いコーヒーを産出している協同組合です。



夏野菜と食べよう！モロヘイヤは北アフリカからインドが原産地

## モロヘイヤヌードルボウル

スタッフみなみちゃんオススメレシピ！モロヘイヤがたっぷり入ったヌードルで作る、夏野菜をふんだんに使ったレシピをご紹介します☆ぜひお試しください。

- ①お好みの夏野菜を食べやすい大きさに切る  
おすすめは、ミニトマト、パプリカ、ズッキーナ、なす♪
- ②野菜をんにくでいためる。  
お好みでターメリックを入れてもおいしいです。
- ③モロヘイヤヌードルをゆで、冷水でしめる。
- ④くるみを砕いて、  
トマト缶を入れて混ぜれば完成！



味付けはとてもシンプルなので、素材そのままの味を感じられます。モロヘイヤヌードルは、1袋に2つ入っていて、ちょっとお得。トマトベースだけではなく、和風のめんつゆやゴマダレにもよく合います！そして、オススメのトマト缶は、創健社「有機トマト缶」！クエン酸を使わず、有機トマトとトマトジュースだけで作られています。今回の使い方もですが、カレーやパスタ、スープなどに使える万能トマト缶です。夏の暑さには夏野菜で乗り切りましょう！



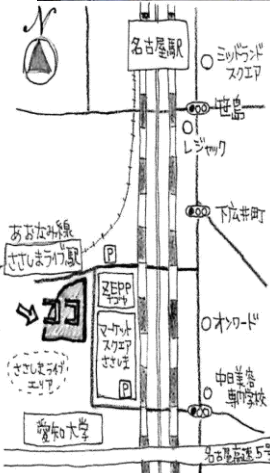
## アフリカの現代アートティンガティンガ

タンヤニと聞けば、動物たちやヤンジバル島、そしてティンガティンガも有名です。ティンガティンガは、1960年末にタンヤニで誕生しました。名前の由来は、創始者エドワード・サイディ・ティンガティンガ(1937-1972)からとられています。現代的な絵画スタイルで、約6色のペンキを使用したアフリカに住む動物たちや日常風景、人々の様子などをカラフルに書き出しています。創始者のティンガティンガは、もともとダンスや太鼓のアーティストでした。ある日、タンヤニのアーティストが作った絵画が無いことに気が付き「俺が書けはいいじゃないか！」という思いから始まったそうです。独特のタッチは、主に北欧で広く評価されそこから外国へと広がっていきました。また、文字が読み書きできないため、親戚を養いながら彼らに対し実践で伝えていきました。今ではティンガティンガを描くアーティストが共同で運営しているティンガティンガ村ができるほど、タンヤニでは広まっています。店内では、絵画はありませんがポストカード手描きのコースターを販売中！7月はJICA中部でもティンガティンガ展が行われています。是非合わせて  
是非合わせて  
お越しくささい♪



## たまには…編集後記

タンヤニには約2年前にヤンジバル島とダルエスサラームに行きました。ヤンジバル島は自然豊か！海！夜も賑わう観光地です。インド洋に面しているのでスパイスもよく栽培され、素朴なアフリカ料理にもスパイスがふんだんに使われていました。ですが、奴隷貿易や日本人が流れ着いて暮らしていた売春宿の歴史もあります。アフリカは大好きな土地ですが深い歴史があり、まだまだ考えさせられることがたくさんありました。



## ニュースレター発行元

# FAIRBEANS

フェアビーンズ なごや地球ひろば店

〒453-0872

名古屋市東区平池町 4-60-7

JICA 中部なごや地球ひろば内

OPEN 11:00~18:00

CLOSE 月曜日 ※祝日の場合は翌平日休業

TEL 070-6412-3279

オンラインショップ「フェアビーンズ」

<http://fairbeanscoffee.net/>