

SKYWARD

December 2009

12

カナダ

Whistler, Canada

ウイスラー

冬のマウンテンライフ
雪のワンダーランドへ

フィリピン Philippines
みずみずしいココナッツの島

横浜 Yokohama
七年目のデート

スカイワード 12月号

December 2009

特集 / カナダ・ウイスラー / フィリピン / 横浜

JAPAN AIRLINES



ご搭乗のお客様はご自由にお持ち帰りください。

若いココナツの実からは、「ブコジュース」とよばれる、透明なココナツウォーターが採れる。



成田から南西に約4時間。市場には見慣れないトロピカルフルーツや野菜が並び、民家の庭には薬草やハーブが育ち、郊外には背の高いココナツの林が続く。この地では、豊かな自然が人々の健やかな生活を支えてきた。熱帯の恵みを健康に生かす、フィリピンの知恵、それを体験するべく、首都メトロ・マニラに降り立った。

みずみずしいココナツの島



文・土橋あずさ 撮影・スケガワケンイチ

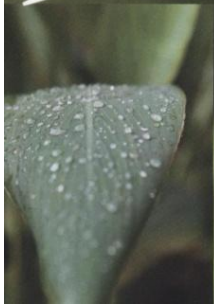
天高く育ったココナツの木によじ登り、若い実を手にしたガーデナー。農薬を一切使わず、有機栽培されたココナツだという。

フィリピン

Special Feature

Philippines

Text by Azusa Tsuchihashi
Photographs by Kenichi Sukegawa



すべての緑に深みがある国、フィリピン。この土地が熱帯だと思ひ起こさせる『ザ・ファーム』の美しい庭にて。





ザ・ファーム

The Farm

医師の見立てで、個人に合ったスパメニューやアトックスプログラムを組み、ヘルスケアリゾート。食事は食物の酵素を壊さずに取り込むリビングフードが基本で、ココナッツや野菜類は敷地内の農園で有機栽培されたもの。

119 Barangay Tipakan,
Lipa City, Batangas
TEL : 632-884-8074
03-3401-1500 (AMS / 日本)
www.thefarm.com.ph
www.je-web.com/thefarm
(日本語)

ここでの食事は、生のまま

毎日、シェフが畑に出て、料理に使う食材を摘んでいる。野菜やハーブの生育状況を見て、2週間先のメニューを考えるそうだ。

サンボンなどの伝統的なハーブを乾燥させてブレンドし、布に包む。これを温め、患部に押し当てるのがハンボルというトリートメント。

「アーム」は、常駐する医師の診断と自然療法を組み合わせた人間が本来もっている自然治癒力を引き出すというリゾート施設だ。マニラ近郊のバタガス州、ウエルカムドリンクとして、青いココナッツの実のふちを落としたココナッツウオーターがふるまわれた。専門のガーデナーが高さ20メートルほどの木に登って実をもぎ、紐で吊るして下ろしていく。傷がつかないように大切に扱われたココナッツのジュースは、新鮮そのものでほかに甘い。添えられたスプーンで、半透明の果肉をすくって口にする。ここに来るため、早朝にホテルを出発し、車に揺られて少し気分が優れなかった私は、このみずみずしく、すっきりとした味わいに救われた思いがした。



樹齢200年以上というマンゴムの木。この下で、キャンプの明かりだけでディナーパーティーを行うことも。左は10月でつくられた



Philippines

生命力あふれる熱帯の木々と青々とした芝生、池が絶妙に調和する深緑の庭。

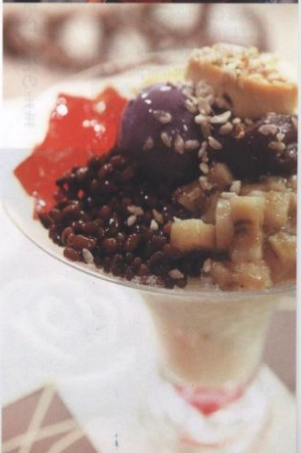
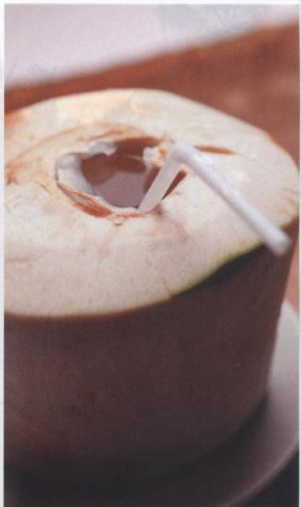
熱

帯性気候のため、年間を通じて気温は26〜27度だというフィリピン。至るところでココナッツの木が青々と生い茂り、色とりどりの野菜や果物が市場を賑わせている。農業が主体のこの国では、豊かな土壌が人々の暮らしを支えてきた。なかでも、鈴なりに実をつけるココナッツの木は別格で、根から葉の先に至るまで、フィリピンの暮らしに密着したものだという。この地に元はココナッツ農園だったという、ヘルスケアリゾートがあると聞き、出かけてみた。一見、意外にも思える「ココナッツ」と「健康」の関連性が知りたかったのだ。フィリピンの首都、メトロ・マニラは「マニラ首都圏」を意味している。この国最大の島、ルソン島のほぼ中央に位置し、マニラ市をはじめとする17の市や町からなる集合体だ。そのメトロ・マニラの中心、マニラ市から車で南東へ走ること約3時間。マラヤット山の麓、リバ市の緑深い林に施設のゲートが現れた。約48ヘクタールのココナッツ農園の敷地内にある「ザ・フ



狂下がり、リフレクソロジーを行うセラピスト。セラピストのレイモイエルさん(左)たちがフラワーアレンジメントも手がけている。





か低温で調理し、野菜や果物の酵素を壊さずに取り込む、リビングフードのレストランでいただくという。さっそくレストランに隣接する畑へと向かった。

畑ではファームがルッコラの苗を一本一本丁寧に植えていた。ロメインレタスやブロッコリーなどの野菜や、サンボンやパンダンとよばれるフィリピン独特のハーブ、イエロージンジャーなどが生き生きと育っている。樹齢200年以上といわれるマンゴーの木や、空に向かってまっすぐに伸び、たわわに実をつけたココナツの木など、周囲の熱帯らしい景観と相まって、畑の緑がより色濃く感じられた。それらを使った料理は、色鮮やかで菌応え抜群。ココナツを多用しているのが特

徴だ。例えば、フィリピンの春巻きのようなココナツクリームで春巻きの皮をつくり、新鮮な野菜を包んでいる。パンシットとよばれる麺料理は、ココナツの果肉でつくった麺を使用していた。

この麺は、ナタ・デ・ココにも似たコリコリとした食感で、生のココナツの果肉と同じくらい、みずみずしいものだった。シェフのルックリシア・イハン・ブッキングさんによると、料理には自家農園で採れたココナツのフレッシュジュースや果肉、ココナツからつくるミルクやオイルなどを余すところなく使っているそうだ。

ザ ・ファーム内のスパット、ココナツを使った代表的なトリートメントがあると聞き、行っ



上から、ココナツジュース。新鮮なフルーツジュースや、デザート用のハロハロはメトロ・マニラの「グリーンベルト・モール」内のカフェにて。

てみると、ここでもココナツは主役だった。ココナツのスクラブや、ココナツミルクバス、ココナツオイルを使った「ヒロット」とよばれるマッサージを体験したり、オイルは、肌にするす入り、肌つやがよくなり、潤いが長く続いた。ミルクバスは、肌に優しい油膜に覆われているようで心地よく、髪につけると、リンスの代わりにもあるという。セラピスト兼スパトレーナーでもあるレモイエル・セニリオさんは「ココナツには、母乳にも含まれている栄養素があると言われ、フィリピンでは昔から、出産後の女性がココナツミルクに浸かると、母乳が出やすくなり、産後の肥立ちがよくなる」とも言われているんだと教えてくれた。

ツサージの時には、ココナツオイルを使っていました。ヒロットが最も大事にしているのは、患者さんと触れ合い、心を理解し、心身を癒してい



くことです。純粹で健全な心で触れることによって、相手にエネルギーを与えられる。ヒロットをする人たちは、その能力をもっているし、僕も祖母からそれを受け継いでいると感じます。

夕

方、ザ・ファームをあとにし、ホテルに戻る道中の小さな村

上：リビングフードは、食材をドレッシングであえたり、浸したりすることが多い。右：左から、リバ市内の小さな集落で出会った、おばあさんとマルンガイの木。ポイエットさんの自宅であったいた、マルンガイを散らしたスープと煮込み



な木の葉を摘んでいるのを見かけた。たずねると、それは「マルンガイ」という木で、たくさんの栄養素を含むことから、長寿の木とも、葉いらずの木とも言われているという。ドライバーのポイエット・マカガイさんの自宅にもあり、フィリピンのごく一般的な家庭では常備薬代わりに植えるそうだ。小さな丸い葉は、家庭料理によく使わ

れ、風邪を引いた時はおかゆにも入れる。話すうちに、ポイエットさんの好意で、急遽自宅に招かれ、奥さんお手製のマルンガイ料理をいただくことになった。テーブルがつくと、瓜と鶏肉としょうがのスープ、鶏肉と青菜や青唐辛子をココナツミルクで煮込んだ料理が並んでいた。いずれもマルンガイの葉がたっぷり入っている。

ココナツヌードルと野菜、ハーブを盛り付けた目にも楽しい料理を味わう。

Special Feature Philippines

上はココナツのパンシット。下はナスのペーストや黒米、焼きバナナアップルなどを重ねた一品。たっぷり食べても胃にもたれない。ザ・ファームにて。

