



熊の花嫁とヒーラーレディの足跡



タイガの恵み

ヨーロッパの北東の端、ロシアのすぐ隣に、約1万1千年前の氷河期の終わりにその姿を現した国があります。分厚い氷の層が溶け、隆起して下から現れた大地の上に残っていた氷の数々は、現在もフィンランドに点在する十数万個の湖となりました。その後まもなく、この寒く清い大地に人々がたどり着き、定住を始めます。その国土の86パーセントを森に覆われ、1平方キロメートルあたりの人口密度が平均18人と、国民一人一人が広々とした空間を持つことの出来るフィンランドは、こうして生まれました。



タイガとして知られる北方針葉樹林は、野生のベリー、きのこ、ハーブの豊かな恵みを動物に、そして私たち人間にもたらしめます。例えばヒグマは、その長い爪と柔軟な舌を器用に使い、ビルベリーを食べます。とはいえ、人間の気配を察知すると本能的に素早く逃げる習性の彼らの口にベリーが入ることは稀ですが。

自然は、その他にもフィンランドに素晴らしい環境を授けてくれました。北大西洋海流はその暖流効果で偏西風とともに暖かい空気をもたらし、白く輝く雪は繊細な植物達を覆って厳しい冬から守り、白夜の太陽は夏の訪れと共に、自然と人間とを目覚めさせてくれるのです。





野生のベリーはみんなのもの -自然享受権-

その昔フィンランドの住人たちは、厳しい自然環境の中でのサバイバル術を学ばないことには、生きて行くことができませんでした。ですが、人々の暮らしが随分と楽になった現代でも、当時のフィンランド人たちの「less is more」

（削ぎ落とされたシンプルなもののの中にこそ豊かさがある）という美学は人々の心に引き継がれています。

肥料の使用は森の地面の5%以下、農薬の森での使用は実質上ゼロ、モーター付き機器の野生ベリー摘みへの使用は禁止されている、といった事実からもその美学が伺えます。

森はあくまで人々があらゆるレクリエーションを楽しむ場であり、その静寂を破るのは時折休暇に訪れるサマーコテージ住人の気配がするかしないか程度のもの。道路システムも今ほど発達してなかったひと昔前は、冬の最も早い移動手段と言えばスキーと、シンプルでした。

シーズン最初のベリーが実を付け始めるとすぐに、人々はベリーを探しに森へでかけます。フィンランドの現人口の60%以上が、家庭用にベリーを摘んでいるという統計もあります。国や個人等、誰の所有の森かに関わらず、誰でも平等に、許可を得る必要も使用料も払うこともなく、森の中を散策してベリーを摘むことができます。これが、何世紀にもわたって引き継がれて来た「自然享受権」です。この古い伝統は、現代では法律として認められ、外国人に対してももちろん同じように適用されます。

野生のベリーはふんだんに実るため、約2千万キロのベリーが毎年商業用に摘み取られます。一粒ずつ指で摘み取るのでは時間がかかりすぎるため、手動のベリー摘み器具を使用します。これは小さな容器の先にくまでの先を取り付けたような持ち運び便利な道具。植物をこれで梳くようにするとベリーの粒が櫛状のくまでの爪の間に引っかかり、実が取れて容器の中に落ちる仕組み。素早く、清潔で、環境に優しいベリーの摘み方です。



自然の薬棚

薬草学は近代薬の礎です。その昔、病は修道院で修道女が調合する薬草で治療しました。病気の種類に応じた薬草の使用法の記録は、古代の薬草調合士が既に始めていました。フィンランドでも例外にもれず、ヨーロッパの書物を通して薬草学が学ばれました。

17世紀にJohannes Schefferus氏によって書かれたラップランドに関する記述で、彼はベリーの使用法の多様性に触れています。主にフィンランド北部の湿地帯で育つ貴重なベリー、クラウドベリーは、ビタミンCの欠乏によって発症する壊血病の治療に使われたとのこと。クラウドベリーは、いちごやラズベリーの約2倍のビタミンCを含んでいるからでしょう。リンゴンベリーやビルベリーは、ラップランドでトナカイのチーズに含まれるご当地珍味として使用されていました。トナカイは森で野生のベリーを食した後に畜殺され、そのトナカイの胃の中でチーズを熟成させてできたベリーチーズは、大切なゲストにふるまいのだとか。

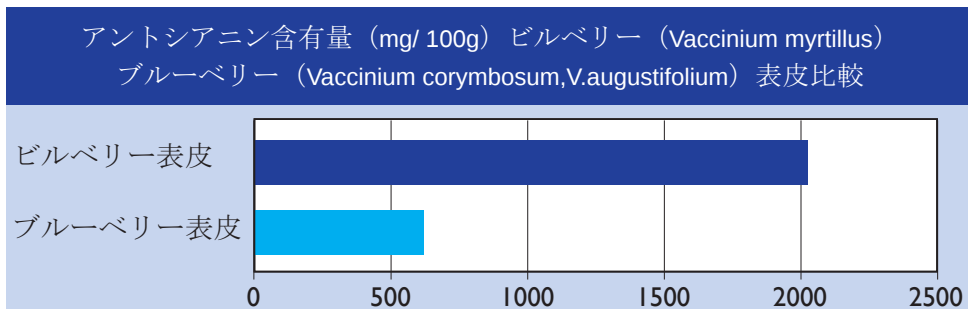
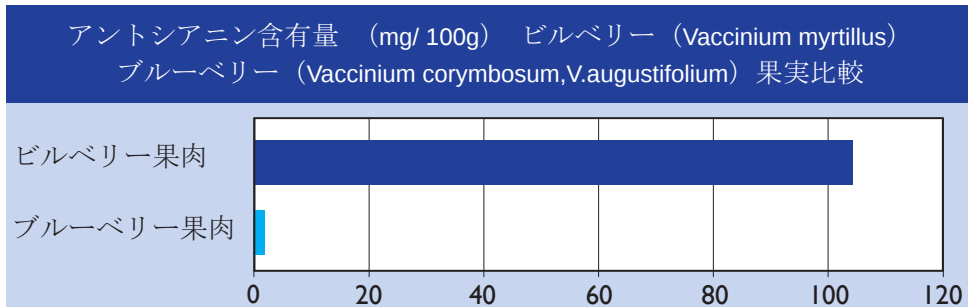
お腹にはビルベリー、 熱・感染にはリンゴンベリー

フィンランドの薬草学の父と呼ばれる、内科医であり、科学者でもあった**Elias Lönnrot** 氏（1802年生-1884年没）は、**Flora Fennica**という書物を 1860年に編しました。その中で氏は、野生のベリーの健康効果について触れ、リンゴンベリーについては、その喉の乾きの癒し、冷却効果について賞賛し、発熱時の使用を薦めています。リンゴンベリーはまた尿路感染症の治療にも使われ、その後の研究結果では実際に、リンゴンベリーには殺菌物質であるアルブチンが含まれていることが明らかになりました。

ビルベリーについて**Lönnrot**氏は、胃の不調に効果的な治療薬であるとしています。氏よりもずっと前のヒーラー、ローマ時代の内科医であった**Dioscorides**氏も、その事に気付いたという記録が残っています。今日では、フィンランドの栄養学者も下痢の患者にビルベリーそのものやビルベリースープを推奨しています。ビルベリーはマイルドな味で食べやすく、比較的糖分が少ない上繊維に豊富なので、消化吸収を楽にしてくれるのです。更に、神経系を落ち着かせ、腸の筋肉の痙攣を減少させるとも言われています。歴史的にも、ビルベリーはその他の様々な体調不良緩和に使われてきました。膀胱や肺に関わる病気の患者には、ビルベリーの葉のお茶、喉の感染症、糖尿や痛風などには、ビルベリーの葉と実の両方が使用されました。他にも数々の病にビルベリーが役立てられていたとか。英国人パイロットは世界第二次大戦中、夜間の視力を強化するためビルベリーを食べたそうです。

ベリーと近代薬

Lönnrot 氏の偉業は、Toivo Rautavaara氏（1905年生-1987年没）へと引き継がれました。この時代には既に、薬学は飛躍的に発展し、自然素材をセラピー薬として使う文化は徐々に近代薬学へと移行していきます。ベリーに関しては現在、人間の手の入っていない天然の土に育つ野生のベリー植物が持つ、様々な化学混合物が業界で注目されています。例えばベリーに含まれるフラボノイドは、現在の研究によると、抗酸化機能や炎症の改善に役立つと期待されています。野生のベリーは栽培種の果実に比べて栄養素が凝縮している上、農薬コストをかけなくとも実ってくれる、まさに自然の恵みです。



Anthocyanins are the major group of flavonoids in bilberry and give the berry its deep blue colour.

They appear to have positive effects on health, such reducing low-grade inflammation, that are currently being investigated further.

*Source: Riihinen K., Jaakola L., Kärenlampi S., Hohtola A. Organ-specific distribution of phenolic compounds in bilberry (*Vaccinium myrtillus*) and 'northblue' blueberry (*Vaccinium corymbosum* x *V. angustifolium*). Food Chem. 2008, 110, 156–160.*







リンゴンベリーが持つ天然の保存料

さわやかな酸味と鮮やかな赤色のリンゴンベリー。その年間収穫量は何世紀にもわたり、フィンランドの数あるベリーの中でも首位を誇ります。19世紀に発行されたフィンランド国文化強化運動協会の印刷物には、その当時一般的にどのようにリンゴンベリーが保存されたかの記述が残っています。リンゴンベリーは水に浸して樽の中に入れ、地下室や玄関口などの冷暗所に置いて、蒸発する水分をつぎ足す代わりにベリー自体を押しつぶすことで、腐敗を防ぎました。このベリーは安息香酸などの天然の保存料を多く含有するため、砂糖を加えなくとも冬の間中このようにして保存をすることが可能だったのです。

リンゴンベリーはそのまま食べることもあれば、料理や베이キングにも多く使われてきました。ライ麦粉と精白丸麦にリンゴンベリーを混ぜ合わせて作るおかゆは、多くのフィンランド人が好み、リーズナブルで気軽に作れるメニューでした。

お砂糖と片栗粉、水を加えてリンゴンベリーをゆっくり煮ると、フィンランド語でキーッセリと呼ばれるとろみのついたジュースのようなデザートが出来上がります。リンゴンベリーのおかゆ、キーッセリとリンゴンベリースープは、

軽食の後のデザートとして、またおやつや夜食代わりとして食される、現代のフィンランド家庭料理リストに今もなお根強く残るメニューです。

リンゴンベリーをジャムにする文化が始まって以来、細切れ肉料理の付け合わせにリンゴンベリージャム、というのも一般的な伝統料理のひとつとなりました。

味こだわり派には、ビルベリー

ビルベリーの収穫量はフィンランドで2位を誇りますが、その味での人気は1番と言っていいでしょう。リンゴンベリーの糖分量をやや下回っているにも関わらず、酸味が少ないため、ビルベリーはその糖度よりもずっと甘く感じられます。フィンランド酒類専売会社の元代表、**Eemil Hynninen**博士は、海外からのお客様には赤ワインの代わりに絞ったフレッシュビルベリージュースをふるまったと言うほど、その味わい深さには定評があります。

ただ唯一、酸味が少ないことでのマイナス点は、保存に弱いことです。そのため、昔の人はビルベリーを天日、もしくは低温のオーブンで乾燥させ、その後布袋や木箱の中で保存しました。または水の中でベリーを炊き、その結果出来るジュースを瓶に入れて熱いロウで封をして保存することもあったとか。中世には製糖産業の誕生により、砂糖をふりかけて保存する方法がより一般的なものとなって徐々に広がっていきました。

当初、砂糖は北欧では高級品であったため、北の人々は長年にわたって、はちみつを砂糖の代用品にしていました。そのため、当時のフィンランドにはジャムを作るという習慣は全くと言っていい程ありませんでした。冬の保存食として作られたジャムの瓶が地下倉庫いっぱいに並ぶ、という文化が始まったのはほんの20世紀初頭のことです。ビルベリーをジャムにする際、ラズベリーのようにより味の濃いベリーと混ぜ合わせて作るというのが、いつの頃からかフィンランドでの慣習となっています。





パイいろいろ

野生のベリーが特別引き立つ料理と言え、パイでしょう。ベリーで作るパイは、絶妙に丁度良い甘さ。20世紀には、ノルウェーからのビルベリー輸入停止に反対する英国貴族たちが、ランチボックスにビルベリーパイを詰めてストライキに向かったとさえいいます。フィンランドには様々な種類のパイが存在し、古いレシピをアレンジした地方独特のものも数多くあります。

カレリア地方ではスラブ文化の影響を受け、オープン料理が発達しました。その結果、ありとあらゆるもの、肉、魚、更にはおかゆまでパイで包んでオーブンで焼くようになり、そのパイの種類の多さから、パイと言えばカレリアと言う程の名物料理となりました。砂糖の使用が広く普及する以前は、ライ麦粉で作る皮にベリーを詰めて作るパイが一般的でした。

その後カレリア地方の食文化はフィンランド中に広がり、遠く離れた北のカイヌー地方でさえ、甘いリンゴンベリーのおかゆを詰めたパイを食べるようになりました。サボ北部の主婦達は、ライ麦粉で作ったバタークッキーを砕いたサクサク生地の下にビルベリーを詰めたパイを作りました。小麦粉が普及してからはイーストを使った生地が主流となり、現代のフィンランドでビルベリーパイと言ってまず人々の頭に思い浮かぶのは、小麦粉で作る甘いパン状のふんわり柔らかい生地のものになりました。





熊の花嫁とヒーラーレディの足跡



Arctic Flavours Association

Kauppakatu 20, FIN-09600 Suomussalmi
Tel. +358-8-6155 5590, fax +358-8-6155 5592
info@arctic-flavours.fi, www.arctic-flavours.fi

資料協力：フィンランド農林省