

SKYWARD

December 2009

12

カナダ

Whistler, Canada

冬のマウンテンライフ
雪のワンダーランドへ

ウイスラー

フィリピン
みずみずしいコナツツの島

Yokohama
横浜

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。

大小7000以上の熱帯の島々からなる国フィリピン。

みずみずしいココナツの島



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。

文・土橋あずさ 撮影・スケアワケンイチ

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デ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。リハビリテーションやレセプションエリアでは、ウェ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。専任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ノの木。この下で、キャンドルの明かりだけでディナーパーティーを行うことも。左は工場でつくられた



Special Feature 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

猛下がり、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。





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。



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、心身を癒していることなんです。

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
で、おばあさんが庭先の小

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。

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。ポイエットの自宅でいたのだ。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・マカタ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。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、瓜と鶏肉としゅうがくのスープ、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。



Special Feature
Philippines

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。

微だ。例えば、フィリピンの春巻きのルンビアは、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。



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。

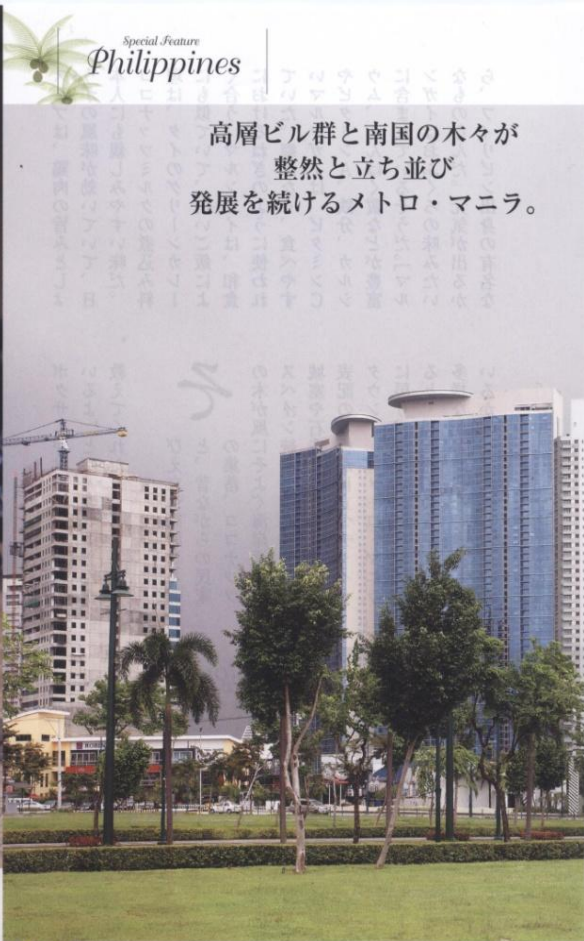
てみると、ここでもココナツは主役だった。ココナツのスクラブや、ココナツミルクバス、ココナツオイルを使った「ヒロット」とよばれるマッサージを体験した。オイルは、肌にするすると入り、肌つやがよくなり、潤いが長く続いた。ミルクバスは、肌に優しい油膜に覆われているようで心地よく、髪につけると、リンスの代わりにもなるという。セラピスト兼スパトレーナーでもあるレモイエール・セニリオさんは「ココナツには、母乳にも含まれている栄養素があると言われ、フィリピンでは昔から、出産後の女性がココナツミルクに浸かると、母乳が出やすくなり、産後の肥立ちがよくなる」とも言われているんですよと教えてくれた。

ヒロットとは、フィリピンでは誰もが知っているマッサージのひとつだ。フィリピンを旅するまでは、ヒロットは伝統的なマッサージの技法だと思っていたが、実際には山岳地帯が多く、平野部が少ないため、隣りの集落との行き来は困難だ。それぞれの集落に医師がいないこともあり、ヒロットとよばれる民間療法師が助産師の役割を担うほか、マッサージやハーブを用いた薬草療法を手がけてきた。つまり、マッサージだけを指すのではなく、この民間療法師もまたヒロットで、その家系に技術が代々受け継がれていくものだ。偶然にも、レモイエールさんの祖母はヒロットだった。僕のおばあちゃんやひいおばあちゃんも、マ





グリーンベルト・モールにて(上)。
中庭に面したベンチでは
みんな思い思いの時間を過ごしている。



Special Feature
Philippines
高層ビル群と南国の木々が
整然と立ち並び
発展を続けるメトロ・マニラ。



マラテ教会(左)と、
その周辺で出会った、
笑顔がまぶしい子供たち。



さまざまなフルーツや野菜、
ハーブなどが並ぶ『マーケット！
マーケット！』にて(下)。

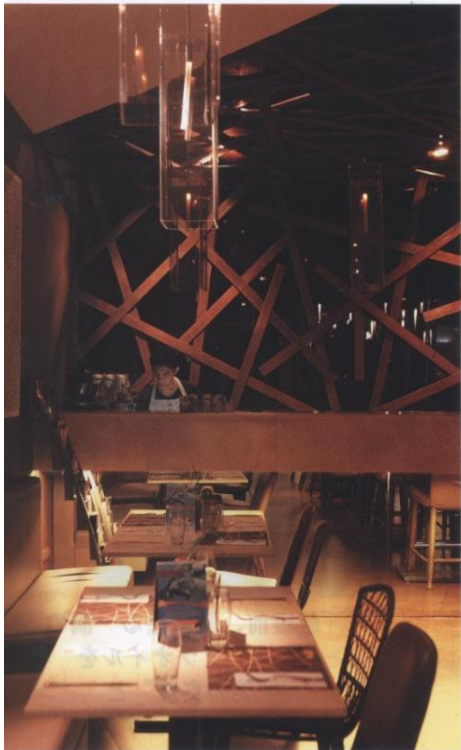


高層コンドミニアムが連なる
新興住宅街は
メトロ・マニラの新しい顔。

スペイン統治時代の
面影が色濃く残る
イントラムロスにて(右下)。



ジープを改造した
乗り合いバス、ジブニーも
交通手段のひとつ(左)。

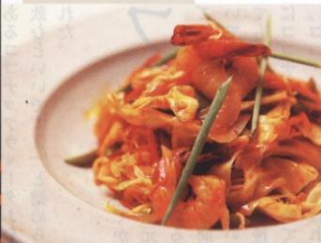


トラベル・カフェ フィリピン

Tracel Café Philippines

4人で食べるとちょうどいい量のハロハロや、ココナッツのパンシット、パンダンとカラマンシーのハーブティー、国産のコーヒーなど、フィリピン色豊かなメニューが楽しめる。無料のトラベルコンシェルジュに相談も可能。

2nd Floor Greenbelt5
Paseo de Roxas,
Ayala Center,
Makati City,
Metro Manila
TEL: 632-729-2233



ツピングモール「グリーンベ
ルト・モール」のカフェでは、
しようにとレモングラスのハ
ーブティーや、カラマンシー
とよばれる柑橘類のジュース
がふるまわれる。

が手頃な値段で楽しめた。し
ようがは腹痛の時や風邪の予
防に、カラマンシーはビタミン
Cの補給になるといわれる。
日本でもなじみのあるハロ
ハロにも挑戦した。かき氷に、
紅芋のアイスクリームやココ
ナッツクリーム、ナタ・デ・コ
コ、小豆、ジャックフルーツ
などが盛り付けられたもので、



市場の花も極彩色。右
は、ココナッツからつ
くられた、ココナッツ
ハニーとココナッツシ
ュガー。

彩り豊か。渴いたの
どを潤し体の熱を冷
ます、暑い国にぴつ
たりの冷たいデザート
だ。ここにも、コ
コナッツがたっぷり
使われている。

メトロ・マニラは都会にい
ながら、そこかしこに豊かな
自然の気配があった。

・ファームで体験し
たヒロットの気持ち
よさが忘れられず、
メトロ・マニラにもヒロツト
の名手がいると聞き、マンダ

ルーション市にある「CHI「氣」
スパ」に出かけた。ザ・ファ
ームのヒロットと共通するの
は、整体を目的としたストレ
ッチを施し、骨格の位置を正
しながら、指と手のひらで筋
肉のこわばりを刺激し、全身
をほぐしていくところ。リン
パや血液の流れを促し、緊張
した神経を穏やかに導くマッ
サージでもあり、セラピスト
の指先が体中の凝りの「ツボ」
をしつかり捉えるのに驚かさ
れた。「触れれば、筋肉が何を
必要としているかが感じられ
る」のだそう。施術前に、

スープは、鶏肉の旨みとし
うがの風味が効いていて、日
本人にも親しみやすい味だ。
ココナッツミルクの煮込み料
理は、タイのグリーンカレー
にも似ていて、白いご飯によ
く合う。マルンガイは、和食
におけるねぎのように使われ
ていた。癖がなく、食べやす
いマルンガイは、ビタミンC
やビタミンA、鉄分、カルシ
ウム、たんばく質などが豊富
に含まれているそうだ。「マル
ンガイはおふくろの味みたい
なものなんだ。元氣が出るか
ら、フィリピン出身の有名な

ボクサーが試合前にも食べて
いるよ」とボイエットさんが
教えてくれた。

そ
びえ立つ高層ビル群
と、昔ながらの民家
の集落、ココナッツ
の木が風にそよぐ海岸通り、
スペイン統治下の名残である
城塞や石造りの教会、中国語
表記の看板が目立つチャイナ
タウン。メトロ・マニラ
に戻り、街なかをドライブす
ると、刻一刻と景観が変わり、
多様な国と時代を行き来して
いるかのように感じる。ここ



Special Feature
Philippines

での移動は専ら車で、オフイ
スや工場に通勤する人の車で
朝夕の時間帯は道路が混み合
い、大渋滞は日常茶飯事だ。
ドライブの途中に「マーケ
ット・マーケット」という
市場に立ち寄った。パバイヤ
やグリーンマンゴー、カラマ
ンシー、コリアンダーなど、

南国ならではのフルーツやハ
ーブ、鮮やかな色の野菜が山
盛りになり、色とりどりの光景は、
さながら色の洪水で、植物本
来の野性味や生命力があふれ
ている。

メトロ・マニラに含まれ、
マニラ市と隣接し高層ビルが
立ち並ぶマカティ市内のシヨ

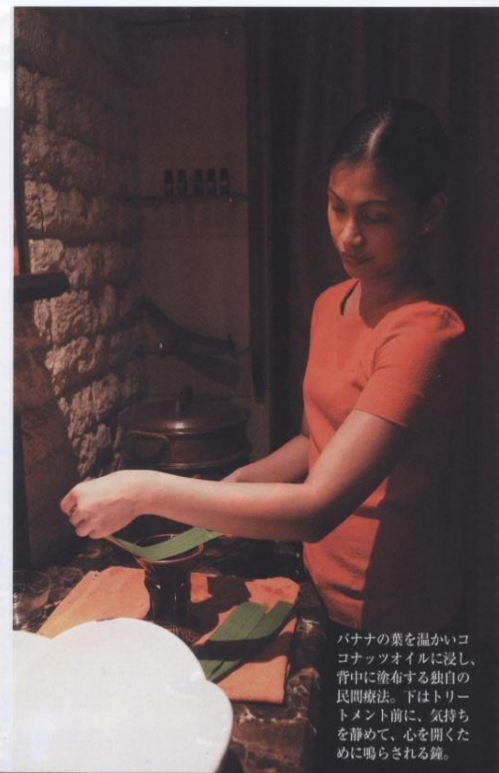


CHI「氣」スパ

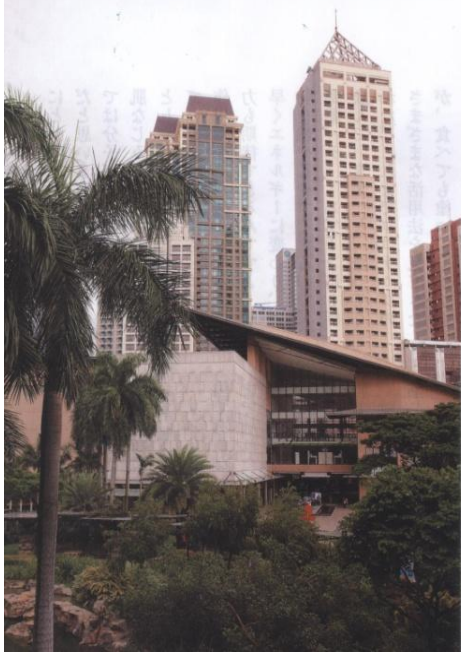
Chi, The Spa

体内エネルギーの「氣」
のバランスを整えるトリ
ートメントが受けられ
る。シャングリ・ラ
ホテルのオリジナルス
パ。問診票から体質の
タイプを判定し、施術
に役立てる。フィリ
ピンではエドサのほかに
マクタンやボラカイ、
また、東京にもある。

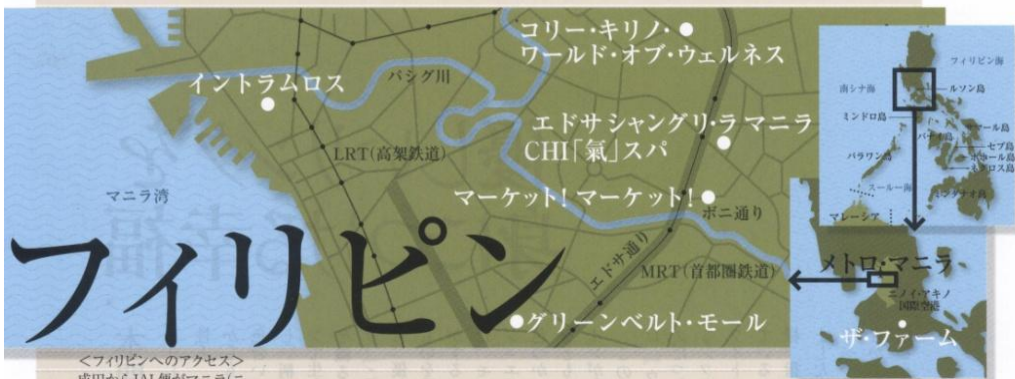
1 Garden Way,
Ortigas Center,
Mandaluyong City 1650,
Metro Manila
TEL: 632-634-7303
www.shangri-la.com/spa



バナナの葉を温かいコ
コナッツオイルに浸し、
背中に塗布する独自の
民間療法。下はトリ
ートメント前に、気持ち
を静めて、心を開くた
めに鳴らされる鐘。



フィリピン インフォメーション

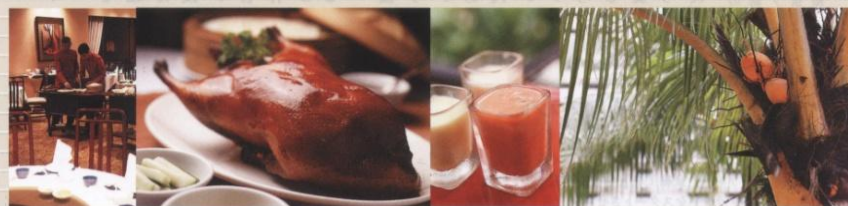


フィリピン

<フィリピンへのアクセス>
成田からJAL便がマニラ(ニノイ・アキノ国際空港)へ
毎日運航。ニノイ・アキノ
国際空港から、マニラ市内
までは車で約30分。

Special Feature
Philippines
Information

Where to Stay



エドサ シャングリ・ラ マニラ

Edsa Shangri-La MANILA

ニノイ・アキノ国際空港から車で約45分、マンダレーヨーン市に位置する5ツ星ホテル。屋外プールの周囲に広がるトロピカルガーデンには、ココナッツの木が生い茂り、散策もできる。ロビーラウンジから見渡す庭も圧巻で、都会にいながらリゾート気分を楽しめる。広東料理が幅広く味わえる「夏宮」をはじめ、4つのレストランとラウンジ&バーが備わっている。館内には同ホテルオリジナルの人気のスパ「CHI「Qi」スパ」もあり、リラックスして滞在をすることができ。また、「シャングリ・ラ プラザ モール」や「SMメガモール」などの巨大ショッピングセンターが隣接、ショッピングも満喫できる。



1 Garden Wing, Ortigas Centre, Mandaluyong City 1650, Metro Manila TEL: 632-633-8888 FAX: 632-631-1067 www.shangri-la.com

取材協力...フィリピン政府観光省 (株)A B法人東京コミュニケーション事業部 コーディネーション・穴田久美子

フ

フィリピンに着いてからというもの、地元の人たちから事あるごとにココナッツの良さを聞いてきた。ココナッツについて、最後にココナッツの魅力を広めて「ココ・クイーン」とよばれている、コリー・キリノさんという女性に会いに行った。彼女はエルビディオ・キリノ元大統領のお孫さんで、テレ

体の凝っている場所を探す民間療法が行われた。バナナの葉を温めたココナッツオイルに浸し、背中から腰へ撫でるように滑らせていく。凝っている場所にさしかかると、バナナの葉がスムーズに滑らず、引つかかるというもので、確かに葉が引つかかる部分には、妙な重みがあった。ヒロットの技術には、地域差が多分にあり、その土地の習慣や伝統と結び付いていて奥深い。最後にセラピストから「腎臓が疲れているので、利尿作用のあるココナッツウォーターを飲むといいですよ」と勧められた。

「健康や美しさを保つためにココナッツなどの土地の恵みを生かすことは自然なことなんです」とコリーさん。



Special Feature
Philippines

「就寝前、肌に塗る一滴の
ココナッツオイルを
“美の真珠”と
よんでいます」

コリー・キリノ・ ワールド・オブ・ ウェルネス

Cory Quirino
World of Wellness

健康と美容をテーマに、コリー・キリノさんが厳選した化粧品や食品、サプリメントなどを取り扱うセレクトショップ。ボディクリームやせっけんなどのココナッツ製品のほか、マールンガイのお茶やサプリメントなども揃う。

218B V-Mall, Greenhills
Shopping Center,
San Juan City 1502,
Metro Manila
TEL: 632-723-3878
www.coquwow.com.ph



今でも身近にあるものがフィリピンの人々の健康を支えている。ザ・ファームで出会ったセラピストのレモイエルさんが言

に「とって、素晴らしいオイルだと思っています。オイルのなかでは分子がいちばん小さく、肌なじみがいいので、化粧落としや保湿オイルとして使っています。ほかにも、抗酸化作用やウイルスに対する抵抗力も期待できるんですよ。素早くエネルギーに変わるので、脂肪を燃やしやすいので、毎朝、ティースプーンに2杯飲んでいきます」と、語ってくれた。これまでココナッツのさまざまな活用方法を見かけたが、食べても塗っても体にいい、フィリピンが誇る健康素材と言えるだろう。

「僕が風邪でどが苦しい時は、おばあちゃんがサンボンの葉を布にくるみ、温湿布にして、体に当ててくれたんだ」。フィリピンは日本に程近い国でありながら、そこには今まで触れたことなかった暮らしの知恵があった。それは主に家庭や人々の心のなかにあるもので、決して特別なものではない。誰にでも手が届く健康の知恵がとても新鮮に感じられた。

土橋あずさ(つちはし あずさ)ライター、編集者。1973年兵庫県生まれ。女性誌の編集を経て、フリーランスに。雑誌や書籍、新聞、広告、WEB媒体で、主に美容・健康分野の記事や著名人のインタビューを手がけている。

スチルクォーレン(すけがわ れん)写真家。1973年神奈川県生まれ。スタジオ勤務を経て、99年独立。現在、ファッションや人物、紀行など、雑誌や広告を中心に活動中。