

# Andean Quinoa

古代に蒔かれた  
未来への種

展示ガイド





## 現在と次世代のための食料

「長い年月の後、キヌアは生命にとって最も重要であるということが国連によって認識されました。この認識は、キヌアが健康食品として栄養価の点で激賞されたのみならず、先住民の習慣や昔からの知恵として人々を魅了していることを表します。

自然と共に生きる人々は自然な状態で保存されたキヌアを現在からきたる次世代への食料として保有しています。」

**Evo Morales,**  
多民俗国家大統領



## キヌア

Quinoa（綴りはスペイン語で語源はケチュア語 K i n w a）はアンデス山脈の高地地方が原産の穀物です。伝統的には砂地や半砂地といった土壌で栽培され、広範囲にわたって遺伝的な変容をとげ、過酷な天候やエコシステムに見事に適応し

ています。ボリビアとペルーには最も多くの種類のキヌアがあります。多くの種類の中にはボリビアが生産するロイヤルキヌアがあり、ミネラルが豊富で栄養価が高くそれにはウユニ塩湖とコイパサ塩湖で育つという理由が見受けられます。

## キヌアとは？

キヌアは環境や遺伝子のタイプにより、20cmから3mにも達する一年草です。

キヌアはボリビア、コロンビア、エクアドル、ペルーといったアンデス地方で3000年、4000年もの昔から人類の食料として栽培することに成功しています。

栽培が5200年から7000年以上前から牧畜と相関を持っていた証拠を示しています。

ティアワナコやインカといった古代の偉大な文明はこの古代の産物を栽培に貢献しました。

アンデスの穀物としてキヌアはもっとも素晴らしい食料として位置づけられています。

全粒で、未調理または  
ロースト粉、そして小  
さな葉などは様々な方  
法で調理されます。

キヌアはコメと同様に  
調理することが可能な

上、その他広範囲の方  
法で調理することがで  
きます。

キヌアには様々な医療  
的用途もあります。



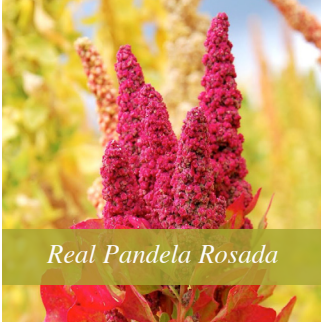
## キヌアの種類

ボリビアとペルーには非常に多くの種類のキヌアがあります。3000種以上の

エコタイプがあり、またボリビアには類まれな18種のエコタイプのキヌアがあります。







*Real Pandela Rosada*



*Real Phisankalla*



*Real Chojllo*



*Real Puñete*

## 各種穀物と比較したキヌアの栄養価

キヌアは全ての種類のアミノ酸が含まれた唯一の植物性食品であると位置づけられています。ミネラルが豊富で特にリン、カリウム、マグネシウム、カルシウムに富んでいます。

	QUINOA	WHEAT	CORN	RICE
Proteins	14%	11,60%	9,80%	7,70%
Carbohydrates	60%	69,70%	70%	74,90%
Fat	5%	3,50%	7%	2,80%
Lisine	0,89%	0,36%	0,22%	-
Metionine	0,32%	0,17%	0,27%	0,27%
Tryptophan	0,15%	0,14%	0,07%	0,10%
Calories (100 g)	341	309	338	353

Source: Agrifood Report, 2009 MDRT - Bolivia

## その他の国々でのキヌアの生産



Source: FAO, Quinoa: An ancient crop to contribute to world food security

## キヌアと先住民

何世代をも通して、アンデスの先住民たちはあらゆるエコシステムとしてキヌアを耕し保存してきました。彼らにとってキヌアとは主要な食料源であり、経済と文化的価値のある環境保護の実現を表しています。

16世紀、スペインからの

征服者たちはキヌアを悪魔化して排除しようと試み、栽培や貯蔵そして消費することを禁止しました。彼ら征服者たちはキヌアを「インディアンの食べ物」であるとさげすみ非キリスト教的儀式に供されるものであると忌み嫌いました。

それにもかかわらず、キヌアは決してアンデスの食卓から消え去ることはありませんでした。実際それらはアンデスの人々によるレジスタンスをもって生き残りました。彼らは生命のリスクをかけながら秘密裏にキヌアを栽培し、消費してきました。彼らの判断と勇気がキヌアの消滅を防いだのです。



## 古代におけるキヌアの消費

キヌアはローストされた後製粉され、様々な種類のパンとして焼かれました。



## キヌアと気候変動

キヌアは高い栄養価値と様々な気候に対する適応によって、環境的な食料危機に対する解決法として存在可能となっています。キヌアの生産過程は加工されたプロテインの少ないキヌア以外の食物と比較してもより環境にとっては容易な存在です。



## 食の安全と主権に貢献する 戦略的な作物としての可能性

全世界的にみると、食物の生産と分配は食の安全の4本の柱にとって、アクセスしやすく、消費や生物学的な利便性をもつ、非常に重要な可能性として存在しています。

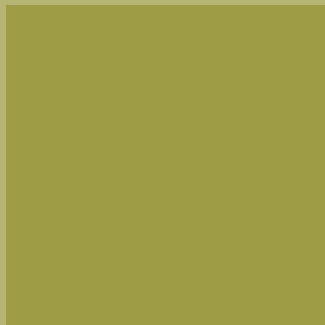
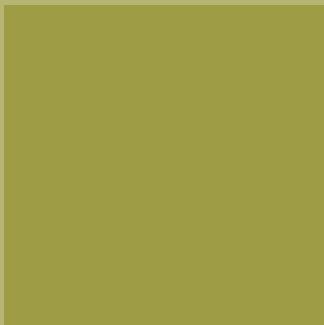
キヌアには特異な性質が組み込まれています。例えば遺伝的に多種であり

気候の変動に適応し、土壌の状態や類まれなアミノ酸の混合物であるといった特徴は、キヌアを食料の安全を確保する上での戦略的な作物にしています。

キヌアの栽培は国によっては、限られた食糧生産に対しての有効な選択肢となります。



# 展示会概要



## レッドキヌア

レッドキヌアを調理すると、ホワイトキヌアよりもより良い形状を保ちます。その理由はレッドキヌアの場合コールドサラダや他のはっきりとしたテクスチャーが望まれるレシピにより適しているからです。レッドキヌアはホワイトキヌアと同様なプロテイン、アミノ酸その他の栄養価を含みますが、味に若干違いがあります。



## ブラックキヌア

ブラックキヌアはホワイトキヌアと比べると少しだけ甘みがあり、調理してもその黒さを際立たせています。ブラックキヌアは他の種類のキヌアと比較した場合より黒褐色でサクサクしており、より穀物といった味わいをもっています。ブラックキヌアには栄養が詰め込まれており、そのテイストはどのような形状においても美味しさを発揮します。



## ホワイトキヌア

120種類以上にもおよぶキヌアですが、生産されている主要なものは白く甘みがあり種がとても淡いものレッドキヌアと呼ばれる濃く赤いフルーティーな種類そしてブラックキヌアの3種です。

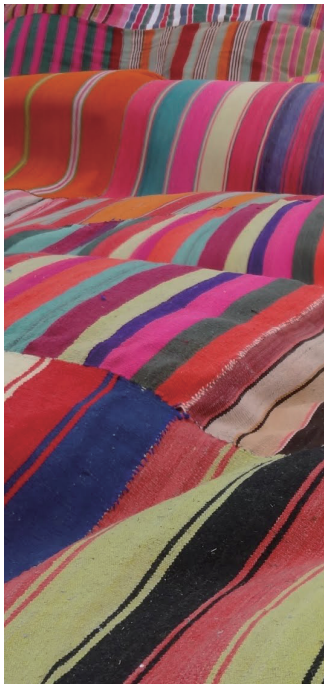
ホワイトキヌアは最も広範囲において入手可能な種類で時にアイボリーキヌアとも言われています。



## 自然素材の袋 (*Talegas o Costales*)

数世紀にわたって、アンデスの様々な地域において、サックやバッグはとてもシンプルなデザインに形作られてきました。しかしこのデザインは様々な色の複雑な構成で創作されており、そのコントラストや色のトーン（qaluus, k'utus, kisas）は左右対象な空間のバランスをはっきりあらわしています。



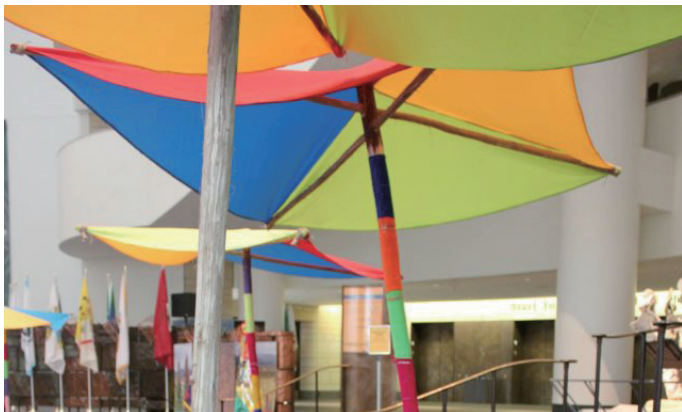


## Aguayo - Phullu (アンデスのテキスタイル)

アグアヨは伝統的な手作業による布地で、非常に強固で長持ちすることで知られています。アグアヨには典型的にカラフルなストライプが幾何学的また抽象的に混ぜられています。ケチュアとアイマラの女性たちはしばしば子どもたちを運んだり、買い物、その他の用途にそれを使います。

## 伝統的な傘 (Chiwinañas)

チウィニャはアイマラという言語において「出会いの場」という意味をもっています。ボリビアでは傘は戸外の市場で使われており、チウィニャと呼ばれています。



## キヌア栽培用の道具

道具は古代よりキヌアを含めた耕作にインカの人々によって使われました。足で耕す道具として知られるチャキタツリヤは地中を深く掘るときや土壌を裏返す時に使われました。リウカナは鋤をあらわします。取っ手は長い柄で出来ており、先端は鋭くとがった鉄で出来ています。土地を耕すために使われました。





## キヌアの花 (Panoja)

キヌアはゴージャスな花々をつけます。ドライフラワーとしても美しくアレンジできます。花々は茶色、緑、濃い赤、紫などで、茎の頂上には小さなつぼみのかたまりがあります。成長の季節には、高地でキヌアの花々を見ることが出来ます。



## キヌアの感触

キヌアで満たされた器とバッグは輝きと美しさをみせます。見学者たちが実際にキヌアの感触を確かめることができるようにキヌアが展示され、そのテクスチャや色、香りを感じ、観察することができます。



## トトラ船

フネはトトラという葦とロープのような繊維質をもつ植物が共に編まれ作られます。古代の用途としては、貿易人と彼らの品々、食料の運送が含まれ、現在でもチチカカ湖で実用化されています。



*This initiative has the support of the European Union*



**PROEX**

Programa de Apoyo a la Promoción del Crecimiento  
y la Diversificación de las Exportaciones



**Plurinational State of Bolivia**  
Ministry of Foreign Affairs

