FOOD FROM FINLAND

フード・フロム・フィンランド

PURE TASTE MAGAZINE

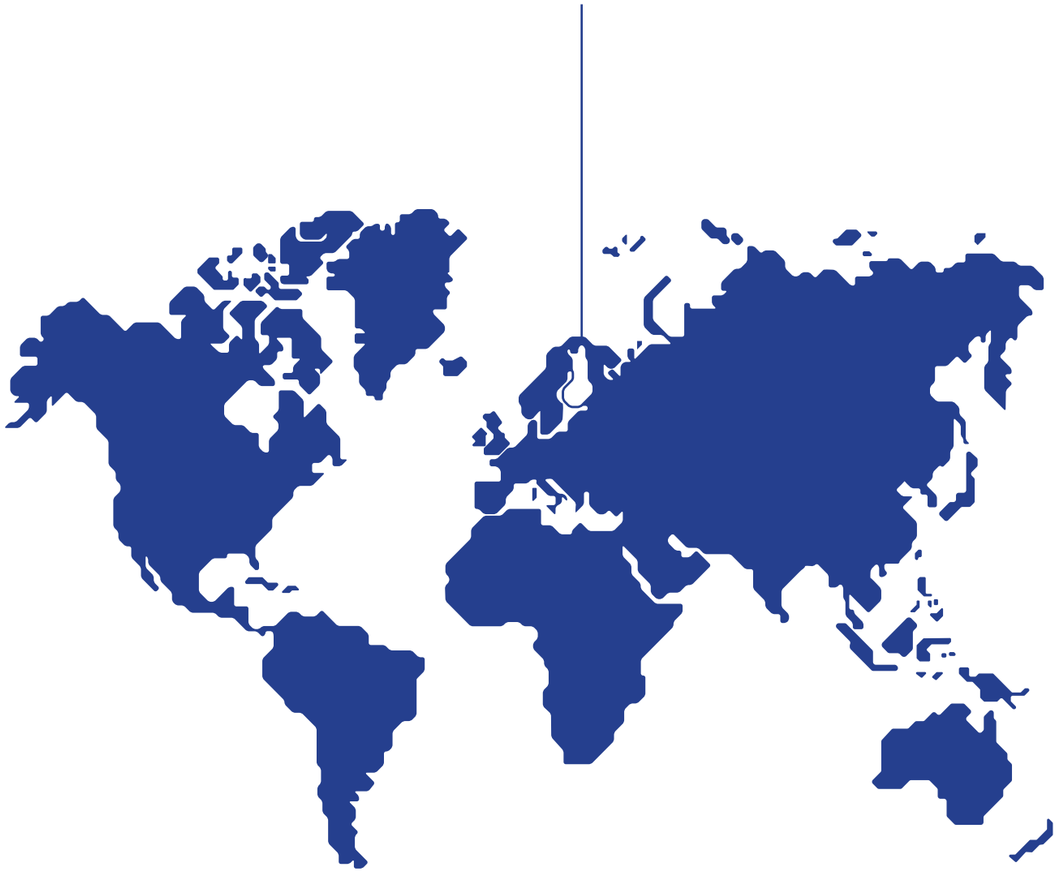
VOL. 1

NATURALLY DELICIOUS

INGREDIENTS & FLAVOURS — INNOVATIONS — DRINKS — SAFETY

FOOD FROM Finland

フィンランド



FACTS

食品が採集できる世界最大のエリアがある有機の森に、ヘルシーでおいしい野生のベリーや様々な自然食品が生育しています。
フィンランド食品安全機関 EVIRA

EUで一番ピュアな食品
欧州食品安全機関による食品の残留農薬に関する報告書

ヨーロッパで一番ピュアな地下水
欧州環境機構

世界で一番緑の多い国
イエール大学

世界で一番きれいな空気
世界保健機関（WHO）

フィンランドは世界第二位のカラスムギ輸出国
国連食糧農業機関

2009年以来フィンランドの養鶏場では抗生物質を使用していません。
フィンランド食品安全機関 EVIRA

フィンランドでは、日々の生活において健康で栄養価の高い食品が重要視されています。

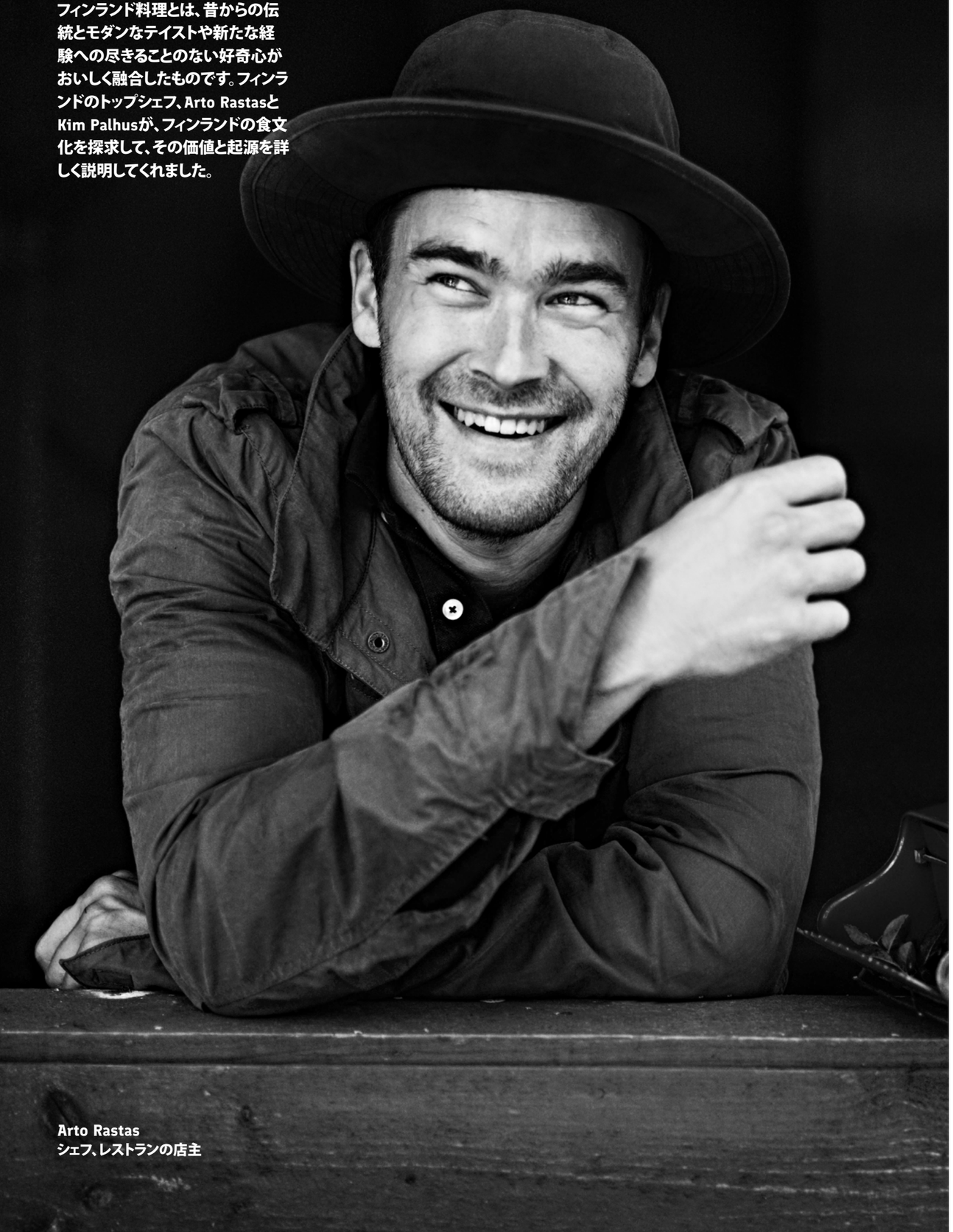
フィンランドは、季節や気温の大きな変化が見られるコントラストの強い国です。北部では1年の半分以上が雪に覆われています。寒い冬とは対照的に、短いながらも太陽が沈まず、たぐいまれな生育環境を作り出す強烈な夏があります。地域や季節によって違いはあるものの、フィンランドのたぐいまれな気候が、基本の3つの要素、味、質、純粋さに常に忠実であるという独特の食文化を生み出しました。Food from Finland（フード・フロム・フィンランド）のPure Taste Magazine（ピュア・テイスト・マガジン）では、フィンランドの食の専門家たちの意見を聞きながら、これらのテーマを掘り下げます。彼らは、フィンランド料理の国際的な舞台での強みと同時に、フィンランドの食品と飲み物について独自の見解を語ってくれましたので、どうぞお楽しみください。

Food from Finland フード・フロム・フィンランド

食材

長い夏の日、北国の空気、きれいな水と土壌のおかげで、食材の独特の味わいが増します。

フィンランド料理とは、昔からの伝統とモダンなテイストや新たな経験への尽きることのない好奇心がおいしく融合したものです。フィンランドのトップシェフ、Arto RastasとKim Palhusが、フィンランドの食文化を探求して、その価値と起源を詳しく説明してくれました。



Arto Rastas
シェフ、レストランの店主

もっとも興味深いフィンランドの食のトレンドはなんでしょうか？

A: 伝統的なフィンランドの料理法と地産の食材です：塩漬け、酢漬け、燻製。森と湖の味、きのこ、ベリー、魚が常に主役を務めてきました。

K: クラウドベリーやコケモモなど、他の場所では育たない食材で違いを出すことができます。フードフェアでコケモモを試食した人は必ず甘酸っぱい味を楽しんでいました。トナカイや魚の燻製も人気です。

A: ヘルシーでムダのない食事を心がける人が増えて、ベジタリアン食の需要が高くなっています。従来の野菜を使ったものに加え、わくわくするような新しい製品も作り出しました。

K: 純粋さと質も大きなトレンドの一つです。フィンランドの極上のきのこ、焼き菓子、ベリー、魚などは、その需要に合致したものです。

フィンランドの味はどうしてそれほど特別なのでしょうか？

A: フィンランドの味は、フィンランドの自然の味です。広大な森があり、人口の少ない国だからこそ、ピュアな食材を使ったフィンランド特有の味を生み出すことができるのです。食材はまさに自然のままです。生育する途中で人の手が加えられることはありません。

K: フィンランドの農作物の生育期間は実はとても短く、実は、世界最北の農業国です。そんな短い期間で質の高い食品と味を生み出すことができるのは、まさに奇跡とも言えます。長い夏の日と白夜が植物に奇跡的な効果をもたらすのです。

A: フィンランドの野生のベリーは風味豊かで、栽培されているものとは比べものになりません。毎日24時間降り注ぐとてつもない量の太陽の光が風味いっぱいのベリーを作り出すのです。実際、多くの外国の人は森で育った野生のブルーベリーやビルベリーの味がどんなものなのか知りません。海外から来たお客様は、森に行って食べ物を集めて、お皿に載せるというシンプルなことに驚くのです。

フィンランドの極端な気候は料理にどんなふうに影響していますか？

A: 南部と北部の生育環境はそれぞれ異なります。フィンランド北部のラップランドの生育期間はとても短いです。ラップランドのとても小さなじゃがいもはそれほど短い期間でも生産できる作物のすばらしい一例です。すばらしい食材が見つかるのは夏だけではありません。春は、ルバーブやアミガサタケのシーズンです。秋にはライムギやカラスムギ、根菜、ベリー、ジビエなど、たくさんの食材が収穫できます。フィンランドでは、毎月最も上質な食材がとれるのです。

K: 私たちの食文化は季節ごとのバラエティが非常に豊富です。季節の変化に加え、伝統と料理に関係するたくさんの祝祭があります。酢漬けや発酵は私たちにとって非常になじみのある料理法ですが、国際的な健康トレンドによってブームになってきました。冬の保存食は、いつもフィンランドの生活の一部でした。

他の国々、例えば、ロシア、スウェーデン、ノルウェー、アイスランドなどの食の伝統が見られるフィンランドは、魅力的な国です。それは食材だけでなく、料理法にも言えることです。

旅行者に知ってもらいたい隠れた魅力はありますか？

A: 間違いなく、フィンランドのベリーです。森で育つ本物の野生のベリーの味をぜひとも体験してみるべきです。そしてもちろん、フィンランドの新じゃがをできるだけシンプルに味わうことです。ゆでた新じゃがをバターとディルと一緒に食べて驚いた海外のお客様は少なくありません。

K: フィンランドには北欧で一番豊かなパンの文化があります。そば粉、きのこやきゅうりの酢漬け、スペルト、スプルースやマツの新芽、新芽から作ったシロップやジャムなど、ほかの場所にはない特色のある食品があります。様々な種類の小麦粉や農産物も輸出の可能性に満ちています。

純粋なフィンランドの食材の裏に隠れた秘密をビデオでご覧ください。**www.foodfromfinland.fi/naturallydelicious**

Kim Palhus
シェフ、レストランの店主、美食探求家

鶏胸肉のグリル ローストパンプキンと フィンランドのゴートチーズ添え

鶏胸肉のグリル

鶏胸肉 4枚
ハチミツ 大さじ2
バター
塩・コショウ

1. フライパンを熱して、バターとハチミツを加えます。バターを溶かします。
2. 鶏肉に塩・コショウで下味を付けて、少し焦げ目がつくまで両面を素早く焼きます。
3. 耐熱鍋に鶏肉を移し、調理用温度計で温度を確認しながら中が63℃になるまで120℃のオーブンで焼きます。
4. 調理後、少し置いてから食卓に出してください。

パンプキン

かぼちゃ 400g
菜種油 50cc
塩・コショウ

ゴートチーズムース

クリーム 50cc
ゴートチーズ 200g
ニンニク　ひとかけ
タラゴン 大さじ1
塩・コショウ

1. かぼちゃを半分に切って、スプーンで種を取り除きます。
2. 大きな塊に切って、皮を下にして耐熱鍋に入れます。油を振りかけて、塩・コショウをします。
3. かぼちゃを薄切りにして、パリッとするまでローストするのがおすすめです。
4. 200℃のオーブンで40分焼きます。
5. かぼちゃをオーブンで調理する間にムースを作ります。刻んだニンニクとタラゴンと一緒にクリームを鍋に入れ温めます。チーズの皮をむいて、角切りにします。
6. チーズをクリームの中に入れ、ハンドミキサーで混ぜます。
7. 塩・コショウでムースに味付けして、冷蔵庫で最低1時間は寝かせます。
8. スプーンでやわらかくなったかぼちゃを取り出し、フォークで潰して必要があれば風味を加えてください。

自然のままでおいしい食事のお供としてArto Rastasがおすすめするのは、クラフトビールか新鮮な天然水です。最後は、北国の風味の効いた質の高いドリンクを贅沢に楽しみましょう。

Food from Finland フード・フロム・フィンランド

世界

フィンランドは栄養の専門知識と食の
革新において世界をリードしています。

フィンランドの食品産業は、国のトップシェフたち同様、革新の強固な伝統を活用することを学んできました。フィンランドFazer Bakery社の Juhani Sibakov と、フィンランドの乳製品メーカーValio社のPaavo Salminen が、どのようにして新しい味が生まれたのか、どんなレシピが北国の味をうまく世界に伝えられるのかを話してくれました。

Paavo Salminen
Valio社 輸出部門ダイレクター

image: Valio

© Fazer

Juhani Sibakov
フィンランドFazer Bakery社
革新部門のトップ

image: Valio

新しい製品を開発する際に一番大切なことはなんですか？

P: 高い品質です。長期にわたり製造チェーン全体に注意を払った結果、私たちの牛乳は世界で一番ピュアな品質に仕上がりました。乳製品業界には簡単にうまくいく仕組みというものはありません。動物愛護と製品のピュアさを保つためには、投資を続け我慢強く取り組むことが必要です。私たちの革新の多くがより多くの栄養価を顧客にもたらすことに注目しており、顧客の期待以上のものを提供することができました。

J: 消費者のニーズと上質の味がすべてです。私たちはそれらに関して一切妥協しません。経験も大切です。他の誰にも提供できない味を作り出したいのです。

製品開発において他に大切なことはなんですか？

J: フィンランドのベーカリーは、新製品開発にも積極的です。現在の軽食のトレンドと常に変化し続ける消費者が様々な状況に対応できる製品の必要性を創出しています。この業界における次の大きなトレンドをとらえることができるよう常に努力しています。

P: 私たちの価値観はヘルシーでピュアな製品と責任あるビジネス慣行の上になりたっています。私たちは、酪農牧場のサステイナビリティにお金を使う世界で最初の乳製品メーカーの一つです。農場経営者は、努力の結果さらに再生可能な生産法と動物愛護に専心しています。

食品革新における創造性の果たす役割はなんでしょうか？

J: 私たちは常に世界の動向に注目していて、トレンドを先取りするようにしています。健康とウェルビーイングは、すべてのことに影響を与えている非常に大きなトレンドです。私たちは低FODMAP（フォドマップ）のライ麦パンを世界で最初に作り、体と脳全体の健康をサポートするFazer Brainhow製品の開発に取り組んでいます。

P: 消化管の健康と無乳糖製品は世界で成長している2つのトレンドです。私たちはこの分野の研究を長い間先駆けて行ってきました。競合各社より5〜10年も先を行っていると言えるでしょう。無乳糖製品は、消費者から常に好評です。

J: Fazerのコオロギパンは、トレンドに気づき、機敏に対応した製品のよい例です。新しい法律が成立したというニュースが発表されたのは2017年9月ですが、10月にはすでに試作品を試していました。製品マーケティング、広報プラン、ブランドは1ヶ月以内に完成しました。市場に最初に参入したかったので、非常に速いペースで仕事を進めたのです。

P: 北欧料理が流行している中、フィンランドは間違いなく世界のトレンドに乗っています。すばらしいベリーヨーグルトでも、きちんと製造された牛乳やクリームのような主要製品でも、ピュアで特徴ある製品は、そのままでトレンドにあったものです。

フィンランドの次のヒット製品はなんでしょうか？

J: 穀物のいくつかを野菜に置き換えた私たちの根菜パンは、まちがいなく多くの可能性を持っています。やわらかいライ麦パンは未来のスーパーフードで、カラスムギも引き続き海外でもフィンランドでも消費者の関心を集め続けることでしょう。カラスムギには多くの特徴と多様性があり間違いなく穀物のスーパーフードです。賞味期限の長い軽食製品にも大きな可能性があります。

P: 当社のヘルシーなケフィア製品のような発酵乳製品、伝統的なフィンランドのごちそうです！

チキンサンドイッチ（4切れ）

コオロギパン　1斤
バター
硬質チーズ　16枚
フレッシュタイム

作り方

1. パンを大きめの薄い三角形に切ります。塗りすぎると溶けて焦げ付くので、控えめにバターを塗ります。
2. パン1枚につき、4〜5枚のチーズをのせて、好みに合わせてタイムをふりかけます。
3. バターを塗ったパンを上にのせて、軽く押さえます。
4. グリルパンを温めます（またはサンドイッチメーカーを使います）。
5. グリルパンの上にサンドイッチをのせて、上から軽く押さえます。低温で3〜5分チーズが溶け始めてパンに焦げ目が付くまで焼きます。
6. 出来立てのサンドイッチをフレッシュジュースと一緒にお楽しみください。サラダまたはきのこの付け合わせもおすすめです。

Food from Finland フード・フロム・フィンランド

飲み物

おいしい飲み物の秘訣：北国の天然水と原料。

Mats Ekholm
Stallhagen Brewery社
醸造所の監督兼製品開発者

フィンランドの飲料の特徴はどこから来ているのでしょうか？天然水とソフトドリンクのメーカー Finn Spring の Virpi Ali-Haapala が、Stallhagen の醸造所の監督 Mats Ekholm と一緒にフィンランドの飲料文化について語っています。

フィンランドにはヨーロッパで一番ピュアな地下水があります。御社の顧客にとってそれはどんなことを意味しているのでしょうか？

V: 新鮮な水のミネラル成分は低く、当社の高品質のドリンクは、どなたにでも味わっていただけます。すべての製品の主要成分はMultila（ムルティラ）が源泉の純粋な天然水です。それは、特徴あるデザインとともに、市場競争において確実に有利で、品質と味で国際的な賞を受賞したことでも証明されています。

M: 極上の製品への需要は常に高く、それらの製品には最高の原料が必要です。品質を常に維持することができれば、事業のしっかりとした基盤ができるでしょう。

品質は原料から生まれるのでしょうか、それともノウハウが大切ですか？

V: 水はとてもデリケートなもので、加工には、非常に高度な専門知識を要します。当社では密閉ユニットを使い、現場でボトルを作ります。製造過程の自動化により、おいしくて新鮮な天然水をいつでもお客様に提供することができます。

M: 過去10年間で多くの変化がありました。品質は私たちの国のアイデンティティーですが、若い起業家たちがまったく新しい方法でフィンランドを売り込み始めました。 現在、小さくても勇気のある質の高い製品を製造するビジネスがあふれています。醸造文化について言えば、フィンランドは主要国です。私たちはフィンランドの自然の味や強い香りを使うことを躊躇しません。実際、フィンランドは新しい飲料文化に関して世界で最先端にいます。

世界の食品市場におけるフィンランドの強みはなんでしょうか？

V: 私たちの強みは、フィンランドの食品産業全体の基盤であるピュアな水と野生のベリーです 。

M: フィンランドの法律です。フィンランドの法律は消費者を保護しています。私たちは調達先を含めて食品製造と原料を厳重に管理しています。食肉産業は家畜の飼育と屠殺に関して倫理にかなったアプローチをとっていて、それは厳密にモニターされています。輸出に関しては、強力なイメージを創出する品質を保証しています。

V: フィンランドは機能的な国です。私たちは少し控えめで、最高のセールスマンとは言えないかもしれませんが、約束は必ず守ります。

Virpi Ali-Haapala
Finn Spring社
総務部長

カラスムギスムージー（4杯分）

材料：

押しカラスムギフレーク　100cc
森でとれた野生のコケモモ　400cc
オーガニックナチュラルヨーグルト　300cc
牛乳　300cc
ピュアなフィンランドのハチミツ　50cc

1. コケモモ、ヨーグルト、牛乳をミキサーに入れて滑らかになるまでブレンドします。
2. ミキサーをオンにしたまま、少しずつ押しカラスムギフレーク加えます。
3. ピュアなフィンランドのはちみつを加えて、好みの甘さにします。
4. 出来上がったらすぐにお召し上がりください。

Food from Finland フード・フロム・フィンランド

安全な食品

サプライチェーンの一貫性。健康な動物。ホルモン剤不使用、低抗生物質。厳しく規制された純度。これらがフィンランドの食品産業の品質保証です。

フィンランドの食品の話になると、ピュアさと信頼性がいつも話題にのぼりますが、それはいったいどういうことを意味しているのでしょうか？どうやって常に高い品質を保っているのですか？フィンランド食品安全機関のThimjos Niniosは、最も関連のある事実を明らかにしています。

フィンランドにはヨーロッパで一番ピュアな食品があります。それはどういうことを意味しているのでしょうか？

国際的な調査によれば、フィンランドの食品はまったく汚染されていないか、あるいは汚染が最小にとどまっています。食品の汚染には野菜に含まれる農薬や肉に含まれる抗生物質の残存物があります。純粋さは微生物学的質とも関係しています。サルモネラ菌がよい例で、フィンランドでは実にまれです。

動物のウェルビーイングと環境のためにフィンランドはどんなことをしてきましたか？

フィンランドでは、ワンヘルスという概念が十分に把握されています。人々、動物、環境の健全さはお互いに関連し合っているということです。フィンランドの法律はワンヘルスを抑制する環境も考慮に入れています。農薬の控えめな使用も一つの例でしょう。

農業における動物愛護は、フィンランドで健全に保たれている製造方法とも密接に関連しています。例えば、フィンランドでは、豚の飼育において断尾することなく、ウェルビーイングを促進しストレスを予防しています。

フィンランドの一次産物が世界的に認められるようになったのはどうしてでしょうか？

多くの時間と費用をかけてきたベストプラクティスは何十年もの間続いています。フィンランドの農場は自分たちが達成してきたことを誇りにしています。たとえば、サルモネラ菌と戦うために養鶏業の成し遂げた素晴らしい努力の結果、2009年以来フィンランドの養鶏場で抗生物質は使用されていません。国際基準では非常に珍しいことです。

フィンランドの食品はトレーサブルで信頼できますが、それはどのように達成されたのでしょうか？

トレーサビリティはフィンランドの消費者にとって非常に大切なことで、食品生産者は、法律と内部の品質基準により、調達先の情報を提供しています。食品の安全性は信頼されるためにもっとも大切なことです。フィンランドの企業は安全な食品を製造するノウハウに関して実績があり、何十年にも渡って評価されてきました。環境への配慮がもう一つの要素です。繰り返しになりますが、厳格な環境規制とワンヘルスの概念に密着しています。

Thimjos Ninios
フィンランド食品安全機関 Evira
部門マネージャー

ピュアな食材。ヘルシーな製品やオーガニック製品。ピュアな北欧の味。Food from Finland（フード・フロム・フィンランド）は、フィンランドの食品、飲料、食品産業を促進するためにフィンランド政府の助成金を受けている公式プログラムです。

もっと知りたい？

北国のピュアな味の情報は、ワンクリックで見つかります。

www.foodfromfinland.fi

Facebook: @nomfinland
Twitter: @FoodFromFinland

お問い合わせ先：

Esa Wrang
Food from Finland Program Director
Head of Industry, Food, Business Finland
esa.wrang@businessfinland.fi
+358 400 243 076

Annaleena Soult
Food from Finland Program Manager,
Business Finland
annaleena.soult@businessfinland.fi
+358 40 3433 447