

# バイオ食品で健康に

## バイオ・スーパーとレシピ

日頃から健康を大切に、また、アレルギーを避けるために、最近ではバイオ食品が注目されています。バイオ食品とは、最大限化学薬品を使わないで作られた食材のことで、野菜や果物は、有機栽培・無農薬農法で作られた農作物です。肉や魚などは、最低1年、90%以上のBIO飼料で飼育された農産物や化学飼料を使わないで生産されたものです。加工品には、保存のために最低限の防腐剤などが入っていることがありますが、味を良くして売り上げを上げるために作られた食品に比べたら、健康に良いものです。

ベルギーでは、EcocertやBlikと呼ばれる会社や非営利団体の検査機関が、製造工程をチェックしてバイオ製品の管理をしています。合格したバイオ製品には、それと分かるように、下記のようなイラストが「BE-BIO-001」という記号とともに表示されています。この表示は国ごとにありますので、商品には色々なマークを見かけることになります。



一般のスーパーにもバイオ製品コーナーが設けられるようになり、種類も増えてきました。健康のために、全てバイオ製品にしたいという方には、バイオマルシェやバイオ専門店、バイオスーパーでのお買い物が良いですね。ブリュッセル・ユックルにできたバイオスーパー「Bio Planet」に行ってみました。この店は、スーパーColruytのバイオ版です。まだ、生魚はありませんが、肉、野菜、果物をはじめ、チーズ、パン、乾物、アルコールなど全てバイオ製品のみを販売しています。例えば、ステーキ用牛肉1kgが€20.60、豚フィレ1kgが€19.40、鶏肉のミンチ1kgが€14.90という具合です。鶏肉のミンチは、塩・香辛料抜きのもので、小さいお子様の離乳食に使えます。野菜・果物は、一般のスーパーに比べて種類が少ないですが、安心して食べられるものなので、まずはここで購入してから、不足の野菜を一般のお店でと買い物上手に



利用すれば良いですね。驚いたことに、乾麺のそば・うどんをはじめインスタントの味噌汁や梅干しまでありました。また、イタリアのペストでお馴染みのSACLAのバイオのオリーブも見つけました。どんどん利用できそうな店です。

BIO Planet Uccle [www.bioplanet.be](http://www.bioplanet.be)

Rue Egide Van Ophem 50, 1180 Bruxelles

月～木・土 9h～19h30、金9h～20h

その他、Nossegem、Grimbergen、Groot-Bijgaarden、Dilbeekなどにあります。上記ウェブサイトから検索可



もう一つ、ブリュッセル中心部にバイオ製品を販売している室内マルシェAtelier des Tanneursがあります。こちらは、野菜・果物が充実していて、しかも一般のスーパーよりも手頃な値段で販売しています。他にも乾物、アルコール、パン、乳製品、オリーブオイルなどがあります。

場所は国鉄Bruxelles-Chapelleの駅からすぐですが、この駅には減多に列車が止まりません。バス27番または48番でChapelleかJeu de Balleで下車するか、トラム52, 55, 56, 81番でAnnessensかLemonierで下車し、少し歩きましょう。

Atelier des Tanneurs <http://terrabilio.be>

Rue des Tanneurs 60, 1000 Brussels

火～金11h30～18h、土・日10h～16h

購入してきたバイオ製品を使って、早速美味しい料理を作ってみましょう。

### キノアのサラダ

#### 【材料(4人分)】

キノア (quinoa) カップ1杯  
鶏肉 200g  
きゅうり 5cm  
パプリカ赤 半個  
紫玉ねぎ 半個  
松の実 少々  
パセリ 少々  
オリーブオイル・レモン汁 適量  
塩・コショウ 適量  
鶏肉ブイヨンの素 1/2個  
水 カップ2杯

#### 【作り方】

- ① 水にブイヨンを入れ、沸騰したらキノアを入れて水分がなくなるまでゆで、冷ます。
- ② さいの目に切り、ゆでた鶏肉ときゅうり、パプリカ、紫玉ねぎを小さく切って、キノアと混ぜる。
- ③ から炒りした松の実とみじん切りのパセリを加え、調味料で味を整える。

キノアは、ペルー、ボリビア、エクアドルが産地。鉄とタンパク質を豊富に持つ健康食品です。

