

夢のような本物自然体験

フィンランド



北国の風が見る夢

その昔、人間と熊は一つだと言われていた時代がありました。人間と熊は、生き別れた半分ずつの存在なのだと。彼らは同じ森をさまよい、同じ沼でベリーを食べ、同じ湖から水を飲みました。人間は熊に敬意をはらい、熊は人間に敬意をはらいました。人間と熊、強力な森のリーダーである両者の絆は固く、永遠に続くものでした。これはもちろん夢物語、当時の歌でもあります。昔々、古い森の静寂にじっと耳を澄ませ、心の耳で聞くことのできた者だけが知っている太古の木々たちの歌う歌。その歌が真実であるのと同じくらい、この歌もまた真実なのです。

冬のはじまり、北風の歌は秋の落葉で身軽になった裸の木の枝に静かにハミングしながら到着します。初めての冬は新しく、強い風は大地から生まれ、空に呼び覚まされ、森を青白い雪明かりと霜で覆って、冬眠へと誘います。白樺の根に生えた秋のきのこや果実はため息をつきながら香しい土へと戻っていきます。凍てつく夜の間に霜に覆われたリンゴンベリーも、その赤いドレスを揺らしながらじっと耐えています。落葉は地面に輝き、ハリネズミは丸くなって冬眠の準備です。柔らかな苔のベッドで風の話に聞き入っている赤やオレンジ色のクラウドベリーの沼にも、静かな冬の歌が届き始めていました。

クラウドベリーの沼の隣では、森のベリーでお腹をいっぱいにして冬支度を整えた森の王様・熊も冬の歌を聞いていました。その黒々とした毛皮の背中には王様の花嫁が寄り添っています。そう、熊と人間の絆は、美しく新しい命を生み出していたのです。彼女は白樺の木の枝の上で育てられ、その顔は透明な湖の水に映し出され、熊と同じ洞窟に住み、森と共に古い歌を歌いました。今日の歌はいつもとどこか違い、悲しみにくれています。なぜなら熊は足に怪我を負い、花嫁はその傷を癒す歌を知らなかったのです。王と妃は、共にヒーラーレディが彼らの歌を聞いて助けに来てはくれないだろうかと待っていたのです。

人間たちは深い森の中の村に住んでいました。スモークサウナは子供たちや年老いた人々を温め、森で食料調達をする旅人を清めました。あるサウナでは、ヒーラーレディが寒さによる病から人々を守る秘密の薬、イラクサスープを作っていました。と、その開け放った窓から、沼から響く歌が聞こえてきたのです。「熊があなたを必要としている。」レディは約束の歌を歌い返し、薬をバスケットに詰めて足の早い犬に託しました。

松の森、えぞ松の木のささやきを熟知した犬は、沼の側から響く熊の口笛を聞き分け、熊の花嫁にバスケットを渡しました。彼女は熊の足を優しくキャベツ湿布でくるみます。これで二人は安心して、半年間の暗く雪深く、長い冬を眠って過ごすべく、岩の洞窟へ行くことができますのです。静かな感謝の歌が、森と村に冬の間中ずっと響き渡り、おかげで人々は猛獣に襲われることもなく無事に冬を過ごす事ができたのです。

太古の昔、熊とその妃が眠った場所は現在、聖地「セイタ」と呼ばれ、森歩きをする人々に敬われています。熊と人との絆は今もお生きています。自然と人間は今でも半分ずつ、尊敬し合う魂の生き別れなのです。

テキスト: Minna Kempainen

挿絵: Mari Kämäräinen

ご挨拶

フィンランドは何と言っても自然の国です。ヨーロッパで7番目に広い国土にわずか500万人余りが暮らしています。クリーンな森・湖・川や湿地帯は、他にはないユニークな自然体験のチャンスを与えてくれます。

安全なハイキングルートが旅人をフィンランドの美しい自然の懐へと導きます。白夜、鳥の歌と波の音、冬の空を彩るオーロラと雪上に輝く月明かりは、生涯心に残る体験となるでしょう。

Every man's right(自然享受権)と呼ばれる法の元、フィンランドでは誰でも自由に森や自然を散策し、ベリーやキノコ等の自然の恵みを摘むことができます。毎年のように自然は新しいベリー・きのこを育み、人々に収穫の楽しさを与えてくれます。

クリーンで健康的なこれらフィンランドの森や湿原の宝物は、食品・薬品、また化粧品産業でもひっぱりだこの自然素材となりました。クリーンな森で育つ自然からの贈り物は、日々の食卓での美味しい元気の素です。

Arctic Flavours Association

アークティック フレーバーズ アソシエーション



四季の変化はいつでも新鮮！

夏: 6月 7月 8月

夏は自然界のお祭りタイム。フィンランドでは誰もが夏の美味しい自然の恵み、ハイキング、サマーコテージ、サウナや文化・音楽祭、そして白夜を多に楽しめます。ラップランドでは夏の間、太陽は数週間にもわたって沈む事がないのです！

春: 3月 4月 5月

春の光は自然を目覚めさせます。植物は緑に色づき、動物たちは来るべき夏へ向けて準備を始めます。新きのこが顔を出し始め、春の香り深い森の中で摘みとられるのを待っています。

自然写真撮影は四季を通じて魅力的！

秋: 8月 9月 10月

ベリーやキノコは森や湿原で摘み頃に熟し、自然は紅葉の明るい色彩を見せ始めます。白夜はどんどん短くなりますが、それでもまだまだ遅くまで太陽の光が見られます。秋は自然の中へ分け入ってベリーやキノコ摘みをするには最適な季節です。

冬: 11月 12月 1月 2月

冬、フィンランド北部と東部では雪景色の中をスキー、スノーモービルや馬・トナカイ・犬ぞりなどで自由自在に動き回ることができます。そして何より、冬は暗い空に舞うオーロラを楽しむベストシーズン。初春の太陽が輝き始める頃には、氷上での魚釣りも人気のあるスポーツです。

ジューシーでカラフルな野生ベリー



夏のフィンランドの明るい森と湿原は、夏の終わりに秋にかけての収穫期に向けあらゆる種類のベリーを育みます。最も重要なベリーはビルベリー・リンゴンベリー・クラウドベリー・クランベリー・クローベリー・シーベリーにラズベリー。

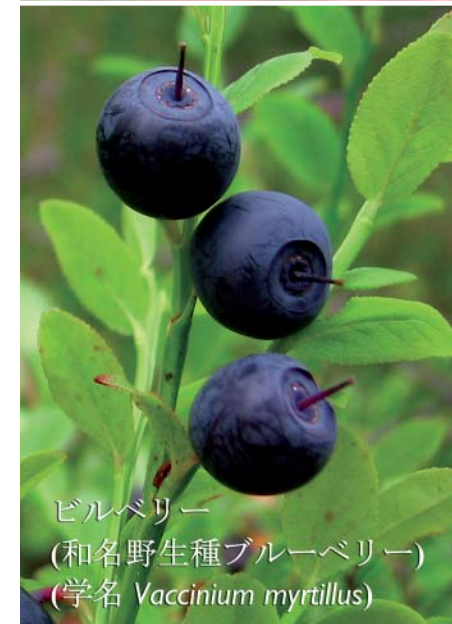
年間のベリーの推定収穫量は5億キロ以上。フィンランド国民一人あたり100g以上収穫出来る計算になります。もちろん、外国からのビジター分を計算に入れても十分な量のベリーです。

ベリーは昔からフィンランド人にとって健康食でした。現代の科学的調査で、ベリーには健康に有益な栄養素が数多く含まれることが明らかにされています。これらのスーパーベリーたちは自然享受権のもと、フィンランドの森を訪れる一人一人に無料で届けられる自然からのプレゼントです。

ベリーは様々な形で食することができます。多種多様なデザートがベリーで作られますし、例えばリンゴンベリーは温かい食事との相性も抜群です。フィンランドの人々はベリーを冷凍したり、ジャムやジュースにしたり、そのまま乾燥させたりして、冬の間の保存食にします。



リンゴンベリー
(和名コケモモ)
(学名 *Vaccinium vitis-idaea*)



ビルベリー
(和名野生種ブルーベリー)
(学名 *Vaccinium myrtillus*)



ラズベリー
(和名 木いちご)
(学名 *Rubus idaeus*)



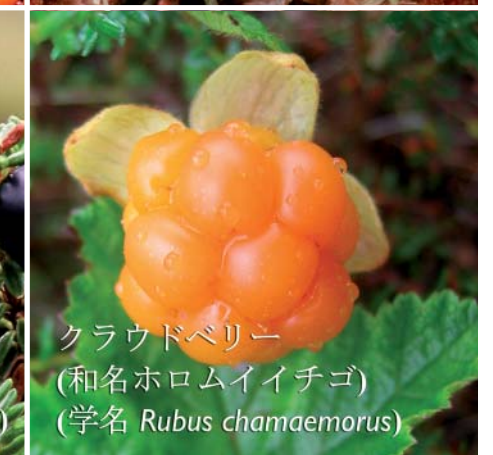
シーベリー
(和名 スナジグミ)
(学名 *Hippophaë rhamnoides*)



クランベリー
(和名 ツルコケモモ)
(学名 *Vaccinium oxycoccos*)



クローベリー
(和名 ガンコウラン)
(学名 *Empetrum nigrum* ssp. *hermaphroditum*, *E. nigrum* ssp. *nigrum*)



クラウドベリー
(和名 ホロムイイチゴ)
(学名 *Rubus chamaemorus*)

ベリーの収穫期

ベリー種	7月	8月	9月	10月
ビルベリー	■	■	■	■
クローベリー	■	■	■	■
クラウドベリー	■	■	■	■
ラズベリー	■	■	■	■
リンゴンベリー	■	■	■	■
シーベリー	■	■	■	■
クランベリー	■	■	■	■

「ミスターリンゴンベリーは、頃合い良く熟したミスビルベリーが森を駆け回る子供たちに摘まれるのを見て少々焼きもち気味。」
「時が来るのを待っててね。君が実を鮮やかな赤に染めた頃、僕らまた摘みに戻って来るよ。」と少年は言ったのでした。



美味しいきのこたち

フィンランドの自然には美味しい野生きのこもいっぱいです。平均的な収穫量の年でさえ、その量は10億キロ。きのこは春から晩秋にかけて育ちますが、ベストシーズンは8月から10月までです。

きのこを見つけ出すのは一苦労。経験とチャレンジが要求されます。きのこ狩りに特別な道具は必要ありませんが、初心者は経験者と一緒に出かける事をお薦めします。毒のあるきのこもたくさんありますので、よく見知っている食用きのこだけを摘みましょう。

きのこはソース、スープやサラダでも美味しく食べる事ができます。

フィンランドには松茸も生息しています。もし運が良ければ、この「神様からの珍味」を自ら摘んで楽しむこともできるかも。



松茸
(学名 *Tricholoma matsutake*)



「暑い夏が思い出になった頃、きのこたちは一致団結。土から出ようと意を決し、誇らしげに延びたきのこの傘が色鮮やかな森の地面にのぞきはじめます。」



ヤマドリタケ (ボルチーニ)
(学名 *Boletus edulis*)



ニンギョウタケモドキ
(学名 *Albatrellus ovinus*)



アンズタケ(ジャンテレル)
(学名 *Cantarellus cibarius*)



アカチチタケ
(学名 *Lactarius rufus*)



キハダチチタケ
(学名 *Lactarius trivialis*)



アンズタケの仲間
(学名 *Cantarellus tubaeformis*)

香しいハーブたち

フィンランドの人たちはお料理のスパイスとして、またハーブドリンクや野菜の一種としてハーブを使います。フィンランドの自然にはハーブがいっぱい。5月と6月がハーブ摘みのベストシーズンです。

ハーブ摘みの時には葉っぱのとりすぎに注意します。そうすると植物はまた成長を続けることが出来るからです。保存用のハーブは乾燥させます。

フィンランド全域に生息するイラクサは、例えばほうれん草代わりに使えます。

乾燥ジュニパーベリー、白樺の葉、ノコギリ草の葉や花の部分はスパイスとして使えます。

ハーブドリンクは、例えばビルベリーの葉、ツメクサの花、白樺の葉、ノコギリ草の花と若葉、ヒースの花やヤナギランの若葉や花から作ることができます。手摘みハーブや乾燥ハーブはきっと皆に喜ばれる贈り物です。



「春の太陽が雪解けの大地を温め始めるころ、タンポポはもう温かい方へ温かい方へと若葉を伸ばし始めています。」

タンポポ
(学名 *Taraxacum officinale*)



ノコギリソウ
(学名 *Achillea millefolium*)



セイヨウネズ(西洋杜松)
(学名 *Juniperus communis*)



ヤナギラン
(学名 *Epilobium angustifolium*)



イラクサ
(学名 *Urtica dioica*)



ムラサキツメクサ
(学名 *Trifolium pratense*)



ヒース
(学名 *Calluna vulgaris*)



ヨーロッパ白樺
(学名 *Betula pubescens*)

野生動物



植物や景色だけでなく、フィンランドの森では野生の動物たちも楽しむことができます。動物サファリ、犬ぞり体験、ファームステイ、野生動物園やハイキングコースなど、動物たちに巡り合う機会は豊富です。

旅の思い出の品として野生動物の写真は特別で価値あるものです。動物ウォッチングと写真撮影は専門家がアレンジ。熊ウォッチングツアーでは、森の王様、熊にだって出会う事ができます。

乗馬しながらのネイチャーツアーなら、疲れを感じずに自然を楽しむことができます。犬やトナカイのそりに乗ってのネイチャーツアーも可能です。

水質世界ナンバーワンのフィンランド、そのピュアで清らかな水での釣りは最高の楽しみです。竿釣りや氷上釣りは、自然享受権の元、誰でも楽しむことができます。



旅の思い出に地方ごとの手工芸品やアートをどうぞ！



日常的にあちこちで美しい自然が広がるフィンランドでは、自然写真撮影が人気。美しい写真は自分自身への最高のお土産になるでしょう。

フィンランド人の伝統習慣



フィンランド人は運動が大好き。だからほとんどのスポーツは誰にでも共通に親しみがありますし、珍しいスポーツも発達しました。フィンランドでは自然の中で行う多種多様なスポーツが楽しめます。

休暇は、完全なリラックスタイムとして過ごします。もちろん、新しいことを学ぶ時間としてもいいですが、フィンランドでは学びもお休みも上手に組み合わせて行われるのです。

地方の歴史やライフスタイルを学ぶには、音楽祭や各地の民芸を見て回るのがネイチャーホリデーの合間のオプションツアーとして最適でしょう。

宝石用の天然石探しや氷河期が残した珍しい地形見物など、地質学的な趣味はまだマイナーではありますが、フィンランドにはこれらを楽しむ機会が盛りだくさんです。

フィンランドでは異国情緒あふれるイベントが毎年催されます。旅の間に他では経験できない珍イベントを訪ねたり参加したりするのもお楽しみです。奥さん運び世界選手権、湿地と深雪上サッカー世界選手権、サウナ耐久世界選手権、ベリー摘み世界選手権、カラオケコンテスト、エアギター世界選手権。

ナチュラルローカルブード

エコな心構えで旅をしてみると、また違った発見が。例えば旅先の地方地方で育った野菜を食べることで、誰もが二酸化炭素の削減をサポートできますね。一番のローカルフードは、やっぱり森で育った野生のベリーやきのこ。このような機械や肥料、農薬等一切使っていない、天然育ちの食材を頂くのは何よりのエコ活動です。

フィンランドの食文化は年々、森の自然が生み出す天然食材や地方産食材を使う地産地消といった昔ながらのスタイルへ戻りつつあります。

食文化は他の北欧諸国とも異なっています。ミイックと呼ばれる北欧地域特有の小鱼をフライにしたものや、ランットゥと呼ばれるカブの一種を使ったパン、カリヤランピーラッカと呼ばれるカレリア地方独特のパイや、レイパユーストと呼ばれる牛乳を固めて焼き上げたものなど、美味しい名物料理がたくさんです。

宿泊スタイルー 贅沢派 or 伝統派

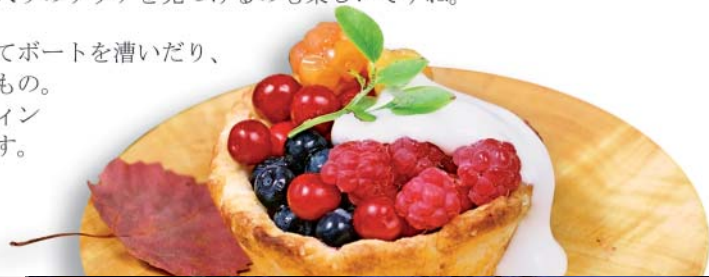
宿泊施設の選択肢は5つ星ホテルから自然のまっただ中のキャビンまで様々です。

畜産農家へのファームステイでは、フィンランドの田舎暮らしを体験できます。もっと自然に近づくなら、森の中のキャビン小屋やテントに滞在して街の喧噪を忘れるのもよいですし、自然の真っただ中でも何不自由無いモダンで機能的なヴィラだってあります。

街中や観光地では普通のホテルを選ぶのもよいですが、フィンランド式サウナをはじめ他にもたくさんの種類のスパやトリートメントが楽しめるスパホテルに滞在するのも特別な思い出になるでしょう。

フィンランドではほとんど全ての宿泊施設にサウナがついています。最近では、古いスモークサウナからモダンなスパ付きサウナまであらゆるタイプのサウナがあるので、お気に入りのサウナを見つけるのも楽しいですね。

伝統的なフィンランド人の休暇は、サマーコテージに滞在してボートを漕いだり、サウナの後湖で泳いだりといった、ゆったりと自然を楽しむもの。一家に少なくとも一つはサウナがある、と言う程サウナはフィンランド人の生活から切り離せない、無くてはならない存在です。



Every Man's Rights(自然享受権)ーエコツーリスト ガイドライン

フィンランドでは誰でも自由に自然の中を散策することができます。しかしながら、それは別の言い方をすれば私たち一人一人が自然界のバランスを保つ重要な責任を担っているということ。自然の中を行き来する誰もが自然を敬う気持ちを持つ事が何より重要なのです。

自然享受権では、森に入る誰もが以下の事を許されています：

自然を傷つけないようにマナーをもって行われる 散歩、スキー、馬や自転車乗り。

私有の家に近すぎない、また禁止されていない場所での一時的テント滞在。

保護種ではない野生ベリー、きのこ、花やハーブ摘み。

湖、海、川での竿釣りや氷上釣り、ボートの使用、遊泳、水浴び。私用目的の採水。氷上での移動。

誰もが平等に自然を楽しむ事ができるよう、騒音やその他の迷惑行為、自然破壊行為やごみの遺棄は禁止されています。

(参考資料協力: フィンランド環境省)

自然は美しい景色と美味しい恵みで、人間に感謝の気持ちを伝えてくれています。ガイドラインをしっかりと守って美しい自然を楽しみましょう。





The European Agricultural Fund
for Rural Development:
Europe investing in rural areas



Arctic Flavours Association

Kauppakatu 20 FIN-09600 Suomussalmi
Tel. +358-8-6155 5590, fax +358-8-655 5592
info@arctic-flavours.fi
www.arctic-flavours.fi

フィンランド

統計に見るフィンランド Suomi – FIN

人口 530 万人 (5325208 人)

国土面積: 338145 km² 内 10%が湖

地域別人口:

南フィンランド 41,2 %

西フィンランド 35,3 %

東フィンランド 10,7 %

オウル地区 8,8 %

ラップランド地区 3,5 %

オーランド地区 0,5 %

公用語: フィンランド語 90,9 %

スウェーデン語 5,44 %

1995 年より EU メンバー

通過: 1 ユーロ=100 セント (2002 年現在)

国籍: フィンランド人 518 万 1427 人

ロシア人 2 万 6887 人

エストニア人 2 万 2509 人

スウェーデン人 8493 人

ソマリア人 4919 人

宗教:福音ルーテリアン教会(人口の 84%)
正教会(1.1%)

独立 1918 年 12 月 6 日 (ロシア支配より)

首都: ヘルシンキ、人口 57 万 9016

主要都市: ヘルシンキ、エスポー、
タンペレ、ヴァンター、トゥルク、オウル

大統領: タリヤ ハロネン

時刻帯: GMT+2, サマータイム期間中 GMT +3

GNP(2008 年)1860 億ユーロ

主要産業:

サービス 66.5%

林業、テクノロジー 約 28%

(資料:suomi.fi)

Photos: Arctic Flavours Association, Suomussalmi Tourist Office and Mr. Henri Lehtinen.

