



H & LOOP  
Coffee Book



H & LOOP



人を、地球を、ちょっと豊かに。

ハンドループ(H&LOOP)では、農業を土から支え、持続可能な農業の実現を視野に、「作る人や食べる人の健康」と「地球環境」を考えてもらうきっかけ作りをしています。そして「土で育ったものは、土に還す」というサイクルをベースに、リサイクルやアップサイクルにも取り組みながら、環境保全・環境再生・資源循環ができる社会を目指しています。

様々な問題を知ってもらうことから起こる小さなアクションは、やがて大きな流れを作るきっかけとなります。

わたしたちはハンドループを通じて、温暖化をはじめとする地球上で起こっている問題を知ってもらうことや、商品の裏側にある生産者の想いと取り組みが伝わることで、関わるひとりひとりが気づきを得て、個々の小さなアクションにつながっていくことを願っています。



## Happiness : 地球に広がる幸せ

コーヒーの原産国コスタリカ

ハンドループのコーヒー豆の原産国は、良質のコーヒーを産出する国として知られている中米の国、コスタリカ共和国です。

コスタリカは、手つかずの自然がたっぷりのエコロジカルな楽園としても有名です。

## 軍事力より教育力を重視

コスタリカは、カリブ海と太平洋にはさまれた中南米に位置する国です。九州と四国を合わせたくらいのその国土には、極彩色の植物や生き物が溢れ、活火山から湧き出た温泉、ウミガメの世界的産卵地があり、豊かで多彩な自然が凝縮されています。

また国の予算を軍事力強化に使うのではなく、国民の社会福祉や教育制度、環境保全に投じる事がより健全な社会作りにつながると国民の多くが信じています。そのため国全体にサステナビリティ（持続可能性）の考え方、フェアトレード思想が深く根づいており、学校教育でも連帯や平和の価値を教えることに注力しています。

## 自然保護をすすめる環境先進国

環境先進国としても有名なコスタリカは、国内で消費される電力の98%を再生可能エネルギーでまかなっており、2050年までに二酸化炭素排出量をゼロにする「脱炭素化国家計画」を2019年に発表し、「持続可能国家」へと向かっています。

主要産業の1つであるコーヒー産業に関しても、持続可能な栽培を目指し、生産性向上と環境保護を両立させる取り組みを行っています。また、高品質のコーヒー生産に国をあげて取り組んでおり、1988年に法律によりアラビカ種以外のコーヒー栽培が禁止されました。



「地球幸福度数1位」「エコツーリズム発祥の地」「軍隊の無い永世中立国」としても知られています



コスタリカの持続可能なエネルギーは水力、風力、地熱、太陽光とバイオマスによるものです



## Harmony : 自然と調和する

コーヒーの生産地のウエストバレー地域

美味しいコーヒーが育まれる土壌は、栽培に適した環境が重要です。

ハンドループの契約農園があるウエストバレー地域は、コスタリカの主要生産地の一つで、安定した雨量と寒暖差、そして火山性土壌という豊かな自然に囲まれた理想的な環境です。

契約農園では、持続的な土地利用を可能にするアグロフォレストリー(森をつくる農業)の環境でコーヒーを生産しています。園内にはバナナやパパイヤ、様々な柑橘系の作物が育てられており、それらがシェードツリー(日陰樹)となりコーヒーの木を直射日光から守る環境が保たれています。



シェードツリーに守られて育ったコーヒーの木は、コーヒーの実(チェリー)が大きく、熟成の度合いも均一となり、木も長持ちで収穫量も安定すると言われています



## Hope：未来に夢を持つ

持続可能なコーヒーの精製方法

コーヒー豆の精製法は国や地域により異なりますが、大きく3つ（ナチュラル、セミウォッシュト、ウォッシュト）に分かれます。大まかな流れは、収穫→（果肉除去）→乾燥→脱穀となります。

## コーヒーの実からコーヒー豆へ

一般的な流通では、生産者によって収穫されたコーヒーの実は農協や輸出業者の手に渡ります。その後、集められたコーヒーの実（コーヒーチェリー）は巨大な精製処理工場に持ち込まれ、一括で乾燥させ出荷となります。

残念ながらこのようなルートでの販売は、買取価格も一括りで計算され、標高の違いによる品質の違いや農家さんによる丁寧な栽培、収穫方法は買取価格にはあまり反映されません。

高品質なコーヒーを作るポテンシャルがあるにもかかわらず、それが活かされない状況を打開するため生まれたのが「マイクロミル」という考え方です。



コーヒーはコーヒーチェリーと呼ばれるサクランボサイズの実の中にある種を取り出し、焙煎したものです（1つの果実に種が2粒入っています）

## 自営のコーヒー精製所

コーヒー生産者が、親族、グループなどで、小規模な精製施設を作り、栽培から水洗処理、乾燥まで一貫管理することを「マイクロ（小さな）ミル（精製所）」と呼びます。このマイクロミルの普及により、生産者達が妥協無く自分たちの作りたい高品質なコーヒーを目指すことができるようになりました。

ハンドループの契約農園があるウエストバレー内のサルセロ地区は、マイクロミルを導入したバイオニア的な産地です。契約農園のオーナーであるリカルドさんはいち早くこの精製方法を取り入れ、2003年に近隣でコーヒー生産を行なっているマルビン氏、フェリペ氏と共に「エルサル・デ・サルセロ精製所」を立ち上げました。



エルサル・デ・サルセロ精製所の設立メンバー（左から）フェリペ・ロドリゲス、リカルド・ペレス、マルビン・ロドリゲス



## Harvest：豊かな実り

こだわりのコーヒー農園

### コーヒーの農園情報

農園：サンタルシア農園  
生産者：リカルド・ペレス  
生産地：ウエストバレー（サルセロ地区）  
標高：1700～1800m

## 家族でつなぐコーヒー生産

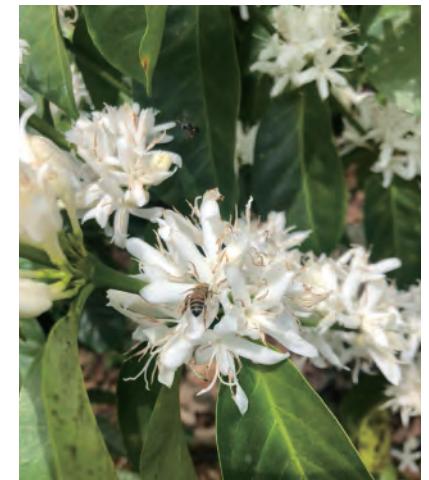
サンタルシア農園は1986年から家族3世代に渡ってコーヒー生産を行ってきました。現農園主のリカルドさんは、2000年から農薬や化学肥料を使用しないコーヒー栽培に切り替え、人や地球環境に優しく持続可能なコーヒー栽培を行っています。

コーヒーの風味をつくる土台は、品種、テロワール（成育環境）、精製方法が挙げられます。サンタルシア農園では、ナチュラル製法（乾燥式）、ウォッシュト製法（水洗式）とコスタリカ独自のハニー製法（セミウォッシュト／半水洗式）でコーヒー豆を精製しています。

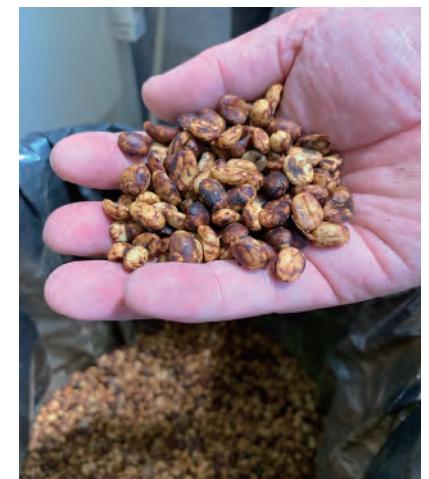
## コーヒーの個性と特徴

樹上で完熟したコーヒー豆を一粒一粒手摘みし、自然乾燥させた丁寧な手仕事で生まれたシングルオリジン（単一農園）のコーヒー豆がハンドループのコーヒーです。リカルドさんは毎年、農園最高品質である特級グレードの生豆を取り置いてくれています。

コーヒーは同じ農園の豆であっても精製方法により香味が異なります。わたしたちが主に取り扱っている豆は、すっきりとしたシトラス系の酸味と甘みを持つコスタリカ独自のハニー製法と、複雑な味わいと芳醇な香りを持つナチュラル製法のものになります。



コーヒーの木の花、ジャスミンのような甘い香りがします



精製途中のコーヒー豆の様子（ハニー製法）



## Human：人を大切にする

関わる人を幸せに、フェアトレード精神

「以前は農薬信奉者だったよ」と笑うリカルドさんは、20年以上前、農薬を使い続けた結果、自身の健康を損ないました。それ以降、自分と園内で働く人達を守りたい一心で農薬と決別し、健全な農法の実現に舵を切りました。

リカルドさんの奥様クリスティーナさんはコーヒー焙煎士で、国内販売用のコーヒーの焙煎をしています。長女のルシアさんは、コーヒー豆の注文受付から発送、イベントの企画などを担当しています。ルシアさんの名前と同じこの農園のロゴマークは次女のマリアナさんがデザインしました。



ペレスファミリー（左から）  
マリアナ、クリスティーナ、リカルド、ルシア

## 農園で働く人を大切に

コスタリカのコーヒー豆の収穫は12月下旬～3月にあり、コーヒーチェリーを摘む仕事は、山の斜面の直射日光が当たる場所で朝から集中して行われます。収穫の際は丁寧に手摘みしており、ピッカー（チェリーを積む人）の多くは、ニカラグアからの季節労働者です。

彼らへの対価はコスタリカ政府が定めた賃金があるのですが、リカルドさんはその2倍の金額を払っています。また彼らがコスタリカに滞在中に住む場所も提供し、喜んで働いてくれるように細やかな気遣いを欠かしていません。



収穫時期になると近隣国からの季節労働者の助けをかりています



## Honesty：消費者の心に寄り添う

サステナブル農法への挑戦

EMとは、農地や水環境の改善に威力を発揮する光合成細菌や、発酵型の乳酸菌、酵母など、自然界にいる人にも環境にもやさしい善玉菌の集合体です。

## EMで土から健康に

作物が健やかに育つためには健康な土台（土作り）は欠かせません。そのためには病原菌や腐敗菌が広がらないように、発酵成型の微生物が栽培土壤で優勢になることが重要です。

リカルドさんは、高品質なコーヒーを作るために勉強を重ね、栽培や加工過程で出る葉や茎、果肉などをEMで発酵させて堆肥にしています。有用菌によって棲みよい環境になることで、その土地の土着菌の力が発揮されるようになり、生産性・永続性があるコーヒー栽培を実現しています。

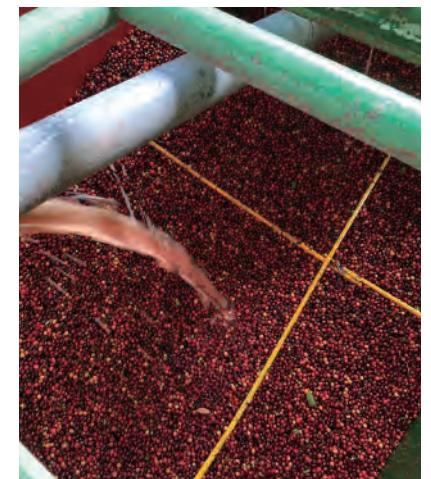


サンタルシア農園のオーナー、リカルド・ペレス

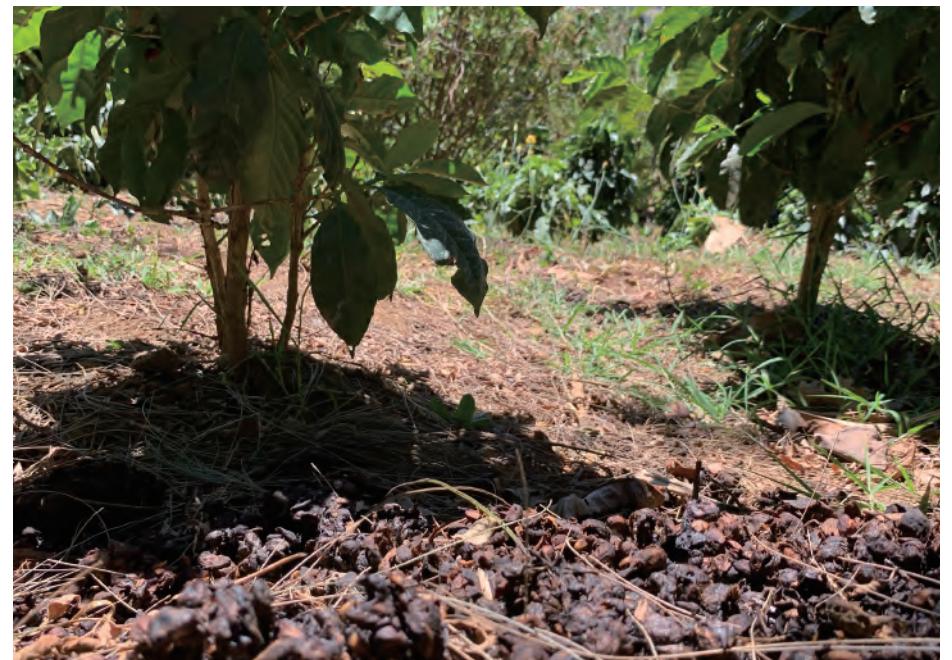
## 汚水を浄化してリサイクル

コーヒーの精製方法の一つに果肉と果肉内部に付着する粘質物（ミューシレージ）を取り除く工程があります。この工程ではたくさんの水を必要とし、また排出される水は有機物を多く含んでいるため汚水源となります。

コスタリカでは環境を守るために、この汚水の排出を管理することを義務付けており、リカルドさんの農園から出る排水はEMで浄化されています。さらにこの排水の一部を農園内の灌水として再利用し、水資源も大切に使っています。



摘み取ったコーヒーの実を洗浄する際に、EMで浄化した水を一部再利用しています



## 果肉の堆肥場

コーヒーcherrieからコーヒー豆を取り出す時、果肉と皮が残渣として残ります。サンタルシア農園では、その果肉と皮だけを集めた堆肥場を作り、EMを使って発酵させることで、栄養分豊富な堆肥として活用しています。

果肉は腐りやすく、ハエや悪臭など環境面で問題がありました。EMを使用することで効率よく処理できるようになりました。今では堆肥場特有の生臭いにおいは全くなく、穏やかな甘い香りが広がる中で蝶が飛び交い、ここが堆肥場？と疑いたくなるような光景になっています。



EM(微生物資材)を吹きかけている様子



## Heart to Heart : 信頼関係

リカルドさんとわたしたちの出会い

「土を健康にすることがまずは何よりも大切」と考えたリカルドさんはある日 EM と出会い、その効果に確信を持ちました。

当時、わたしたち（EM 研究機構）はコスタリカにあるアース大学（国際熱帯湿润地区農業大学）との連携で EM の生産、販売をしておりました。そこで EM に関心を持ったリカルドさんと出会い、意気投合したことをきっかけに、現在にいたるまで深い交流が続いているます。



自社輸入をしているわたしたちのために豆を確保してくれます



仲村良行

「豆ポレポレ」オーナー兼焙煎士  
国際資格 Q グレーダー保持

国内大会（JCRC）2017、2022 優勝

世界大会（WCRC）2018 準優勝

国際大会（TISCA）2023 準優勝

審査員 JSC 認定審査員（2014-18、2022）

JBRC (2017-18)

JCRC 決勝審査員（2019）

台湾品評会審査員（2019）



## Home：笑顔をシェア

コーヒーで描く笑顔の輪

コーヒー生豆の品質管理とその重要性を丁寧に教えて下さったのは沖縄県で自家焙煎コーヒー店を営む焙煎士・仲村さんです。

コーヒー豆は生鮮食品であり、生産者が丹精込めて作った豆を大切に扱うことの重要さにあらためて気づかされました。

仲村さんは、自然の恵みであるコーヒーを提供しつづけていくためにも、気候変動で起こる生育環境の変化やコーヒー生産による環境汚染問題に向き合いながら、関わるすべての人が笑顔になれるコーヒー豆屋さんを目指しています。



自家焙煎スペシャリティコーヒー専門店「豆ポレポレ」  
<https://www.mamepolepole.okinawa>



## Hand : 手から、手へ

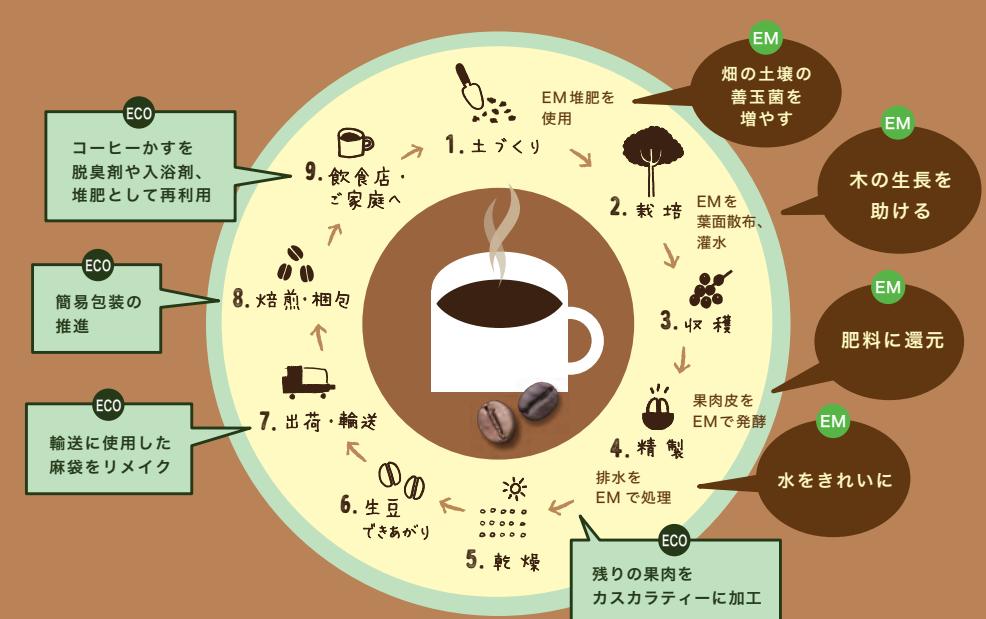
コーヒーでつなぐ優しさの環 (LOOP)

クリーンでおいしいコーヒーは、関わる全ての人達のコラボレーションで生まれています。それは生産者だけではなく、消費者である私たちも含まれています。

妥協せず、高品質なコーヒーに向き合ってきた生産者の手で丁寧に栽培されたコーヒーは、その個性を引き出す焙煎士の手に渡され、わたしたちの手もとへやってきています。



コーヒー1杯で約8~10gの豆を使います。豆の大きさにもよりますが、数にすると約60粒。つまり1杯のコーヒーを飲むために30個のコーヒーチェリー(果実)が必要です



## おいしいのその先へ

自分の手もとにやってきたモノを無駄なく使うにはどうしたら良いか、そこに意識を向いた時、自ずと小さなアイデアがひらめきます。

例えば「コーヒーかす」を乾燥させてスクラップや消臭剤として利用する、または堆肥にし土に戻すなど、その行動の連鎖が繋がりの LOOP (環) を大きくしていきます。

その結果、同じ想いを共有した生産者と消費者がつながり、人にも地球にも優しい循環型社会をカタチを作ります。



コーヒー生豆の輸送時に使用されている内袋も、ポーチなどにアップサイクル(新しい価値へ)



<https://handloop.jp/>