

はじめに

皆さま、こんにちは。いつも、マザーアースニュース日本版をご利用頂き、誠に有難うございます。クリエイティブ、インスパイアリングで、ワクワクする世界をお楽しみ下さい。今後とも、ていねいに、お届けてお届ります。だのしあわせで行きましょう。有難うございます。



代表 杓名 輝政 2013年12月26日

【読者投稿】

スナックチップスが上手く出来ましたよ！

先日 Mother Earth News (2013年8/9月号)が届きました。中身が満載で写真も鮮やかで元気もらえます。

そして、なんと早速私に役立つ情報がありましたよ。ページ85の Make Nutritious Snacks ~です。

我が家の菜園でプチベールという野菜を作っています。ケール、ブロッコリー、キャベツ その他を交配したもので、葉が沢山出来て使い道を模索していました。

早速我が家の野菜でスナックチップスが上手くできあがりました。

これからこの本を2ヶ月かけて読み、次回を楽しみにしています。



長野県 竹内 妙子さん

素晴らしいすぎます！

良い本が、日本語訳付でアマゾンの半額だなんて、素晴らしいすぎます。

埼玉県 井川 倫士 さん

【ちきゅう人に会おう ~ 何でも試す幸せな人 ~】

何年か後に「私はちきゅう人」「えっ？あなたもちきゅう人？」と会話する世の中になれば面白い。

本書の説明

- ・ 雑誌 Mother Earth News の対訳形式の和訳文。本書右下のページ番号と雑誌のページ番号で照合。
- ・ 写真・図等は含まず、写真・図の説明を和訳。文中の【 】内は訳者の補足説明。
- ・ タイトルの (コメント) よりホームページの和訳記事へリンク。→ コメントでつながりましょう！
- ・ 下線青文字よりインターネットの該当ページへリンク。
- ・ ページ下の青色の帯より (Facebook でシェア | twitter でつぶやく | ホームページへリンク) が可能。

謝辞

本書の翻訳にご協力頂いた方です。どうも有難うございます。(順不同。敬称略。)

- 田村 香・寿永 岳史 | 自家製天然酵母のパンを作る手順
- 遠藤 優子 | 移動式のグリーンハウスでもっと食物を育てる
- 松本 伸一・キム クンミ | ハーブで更生物質
- 中石 花恵 | 「畜産業界の猿ぐつわ(ag-gag)」法で黙らせる



<p>広告 1 枠</p>	<p>広告 1 枠</p>	<p>広告 1 枠</p>
---------------	---------------	---------------

ちきゅう人 | 古民家に暮らす和田慧子さん  
 どんな人 | イラストレーター。3年ほど前、東京都内勤務を辞め、いすみの古民家を購入。なかまど骨組みの修復まで手がけて転居。今では古民家ツアーのスポットに。畑を耕し、フリマ用手作り品を作り、健康の会(いすみ風楽の会)を主宰。ターシャ・テューダーのようにハーブと絵がテーマ。お金に頼らず、じっくり、ていねいに、体感。自分のスタイルで回りに流されず、染み入るように暮らすステキな人、まさに、ちきゅう人。

ブログ | 和田慧子の古民家ライフ  
 共著 | 「不安」快笑一読だけで心が軽くなる本: 和田慧子/山口美佐子【著】

マザー | 暮らしのテーマは何ですか？  
 和田さん | エコでおしゃれでサバイバル。暗い、必死でなく。震災以降特に意識が変わりましたね。

マザー | 読者におススメしたいことは？  
 和田さん | 都会でストレスまみれで働く人は、まず何かをやってみると、不安のない生き方が見つかるのでは？違う環境、出会い、立ち位置を変え、見方、考え方が変わるでしょう。あなたも和田さんと会おう | ブログ「和田慧子の古民家ライフ」からコメントをどうぞ。田舎暮らしの本12月号掲載のマンガ「月10万円のできる田舎暮らし」を見ましょう。



襖の木枠を再利用した網戸。

## 今号のまとめ

## ◆ マザーからの手紙

【マザーが一番心得ている(菜園計画)】菜園でもっと育てるための記事やツールの総まとめ。作物一覧: 種まきから料理まで 51 作物の育て方。菜園ノウハウ: 菜園ライターから栽培の基礎を学べる 27 記事。菜園の昆虫ガイド: 29 の昆虫を紹介し、害虫を抑え益虫を引き寄せる方法を紹介。菜園プランナー: PC や iPad で利用可能な栽培計画ソフトウェア。種苗検索: 500 を超える通販対応の種会社を検索。種会社住所録: 各社の情報まとめ。Google マップとも連携。

## ◆ Dear マザー (読者投稿)

【タウン・トーク】本年 10/11 月号の素晴らしい都市の紹介記事を読み、市民で地域を変える活動に感嘆。みなさんも地域主導の活動を始めて変えましょう。【50 羽のヒヨコを育てる雌鳥】本年 6/7 月号の「雌鳥を養母にしてヒヨコを育てる」という手紙をみて友人たちと実践。見事に、友人の雌鳥が 50 羽のヒヨコの親鳥に。【交換用の種】フロリダの種交換会、種を採りシェアする地域文化を創造中。マザーは、種交換イベントを登録すると、地域の読者へ電子メールで告知するサービスをしている。【マザーアースニュースの定期購読者の皆さんはご注意ください】米国でマザーを偽装した購読・更新の勧誘手紙が出回っているのに注意。【デコラの心と魂】本年 10/11 月号の素晴らしい都市の記事を読み、デコラのルーテル大学の記述が無く疑問。【良い会社と】マザーの長年の読者で、マザーの誌上の広告から 3 年前に除草バーナーを購入。壊れたため連絡すると、無償で修理部品が届く。素晴らしい会社感謝。そんな会社と付き合っているマザーに感謝。【菜園のフープ遊び】本年 10/11 月号の「トンネル支柱 | 簡単グリーンハウス」の記事を読み、自分のものを紹介したくなった。金網をアーチ型の支柱にし、軽量で移動可能なトンネル支柱を作成。植付け後は、鶏の散歩場として使用。

## ◆ グリーン新聞

【納税者のお金が環境破壊を援助する時】毎年、世界中の納税者は、環境破壊活動へ 7,000 億ドルの補助金を支払い続けている。補助金で化石燃料の使用を促進する国も。世界銀行の試算では、補助金の廃止で炭素排出量の減少は、イランで 49%、ヴェネズエラで 26%、ロシアで 17%。補助金の削減で、炭素排出量を削減できる。環境破壊活動への税金額を上げ、化石燃料産業への補助金を削減すべき。

【「畜産業界の猿ぐつわ (Ag-Gag)」法で黙らせる】非持続的で非人道的な食肉生産への世間の関心が高まるにつれ、畜産業界は、「猿ぐつわ」法を 8 つの州会議で成立させてきた。同法は、家畜への残虐行為などの不正を記録した人へ 24 時間以内の警察への報告を課すもの。事実究明を妨げ、不正の告発者が犯罪者になり得る点で、「表現や宗教の自由」の制限にあたる。多くの人が透明性を高めることを促す法を求めている。

## ◆ 自家製天然酵母のパン、手順をおって

サワードウ(天然酵母のパン生地)でパンを焼く。元種を手に入れてベットのよう、日々の生活リズムに合わせてエサやりを計

画。素朴なサワードウ・パンのレシピも紹介。

## サンプル

## ◆ 移動式温室でもっと野菜を育てる

トンネル支柱とビニールで簡単温室。好きな時期好きな場所へ移動できるので、露地栽培の野菜を寒い季節だけ保護したり、春先に早めに種まきしたりできる。開閉できる窓も付けて換気し、夏場は、日陰用のシートを追加したりして、野菜を育てたり、何も植えずに密閉して太陽熱消毒にも。

## ◆ ハーブの抗生物質

過去 60 年で抗生物質の多量使用により薬剤耐性の超細菌が出現。人体、家畜から排泄される抗生物質が世界中の水道水に含有。最古の生物である細菌の耐性を高める結果となり、米国で毎年 2 万人以上が MRSA【抗生物質メチシリンに耐性のある黄色ブドウ球菌】で死亡。ハーブは、細菌が対応できない複雑な抵抗をし、副作用も少なく安心。

## ◆ 田舎の伝承: 読者の知恵

【冬でも、お日様すっきり洗濯】温室やサンルームを使い、冬でも衣類をお日様でふかふかに乾かそう。  
【木の灰の独創的な用途】薪ストーブから木の灰が大量に。アスファルト表面の雪を溶かすのに最適。堆肥に混ぜても良い。  
【ケーキの焼き型を借りる】1 度しか使わないようなユニークな形のケーキ型を図書館で借りられるサービスがある。  
【サンタの袋みたいにステキなギフト袋】毎年使うクリスマスの布袋を家族分作って用意。毎年袋で悩まずにすむ。  
【老人(菜園)補助】地元で中古品の歩行器や松葉杖を買って、野菜の支柱に使用。  
【新鮮卵? 蒸しましょうよ】卵は 30 分蒸して氷水で数分冷やすと、殻が容易にむける。  
【貯蔵タンクを植床に】古いタンク、廃品のタイヤのリム、浴槽などを植床にする。植床は管理が楽で、野菜をたっぷり楽しめる。  
【猫ちゃんマット】古い水切りかごを猫の毛などを受けるマットに。  
【餌袋から丈夫なトートバッグを作る】丈夫な鶏の餌袋を買い物のマイバッグに。屋外のロッキング・チェア用のまくらにも。

## ◆ エキスパートに聞く

【コルクの床: 優美でエコ】コルクガシの木を生かしたまま樹皮をはいて作るコルク製品は持続可能で美しい。廃品のコルク栓の微粒粉を混ぜて接着して作られるコルク床は、撥水性、遮音性に優れ、ヨーロッパで断熱材として人気急上昇中。  
【卵を産む雌鳥をいつ屠殺すべきか】卵を良く産む鶏を見定めて、卵を一番産まない雌鳥を冬の前にトサツ。ゆっくり蒸して調理。商用の卵生産では、生産ピークを保つため、2 年でトサツだが、新たに在庫をためる労力や費用をよく検討すべき。  
【ドリルについて知る】コードレス・ドリルは、過去 10 年で技術革新があり多機能に。18 ボルト仕様がベスト。石やコンクリートの穴あけをする場合は、ハンマー・ドリル機能は便利。付属バッテリーの数量とサイズを確認。ねじ回しが主な用途であれば、インパクト・ドライバが良い。

## Cover Story

サンプル

## 28 自家製天然酵母のパンを作る手順

元種作りと保存、酵母を使った真心パンレシピ 2 つを説明。伝統のパン焼きの謎を解く。

## Features

## 34 食肉用の鶏の育て方

食肉用鶏を育て始めるなら、ただバタバタせず、ガイドを使い、孵すところから収穫までほんの 6 週間で冷凍庫を若鶏でいっぱい。

## 40 移動式のグリーンハウス(温室)でもっと食物を育てる

春、夏、秋、冬に収量を高めるのに、農地の周りで移動できる DIY 温室を使う。

## 44 自分の料理油を作る 6 つの方法

食料自給に向けて新たな一步を踏み出すために、種やナッツから栄養のある油を抽出し、ラードと獣脂を精製し、新鮮なバターを作る。

## 48 ハーブの抗生物質：薬剤耐性のある超細菌への効果的な防御

抗生物質に耐性のある細菌は、抗生剤の過剰使用のおかげで、ますます悪性に。ハーブ薬は、ますます無効になっていく薬品の代替となる。

## 53 銀行廃止：代替経済を創る

よりローカルで、公正な経済モデルを創るのに役立つ手法を見つける — 気分の良い方法で物品を得て行く。

## Departments

サンプル

## 6 マザーアースニュース オンライン

ベストな家庭用暖房を選ぼう; 在来種のコーンを見つける; DIY 天然洗濯石鹸; タイムで風邪を和らげる; 真心ポテトのレシピ; 暖まる冬のスープ; Garden Planner のギフトカード; 園芸プロガーに会おう

## 8 マザーからのニュース

マザーはガーデニングを一番心得ている

## 10 Dear マザー

感化してくれる町; 種交換サービス; 養母の雌鳥; 働く犬; 菜園でわいわいフープ; すきま風が入る窓の補修; 農地や自家栽培に価値を置く

## 13 グリーン新聞

税金が破壊を補助する時; 「畜産業の猿ぐつわ」法で黙らせる; 玄関口の有機野菜; みんなHERS ショベルが好き; CSA の分配は割りが良い; Great Backyard Bird Count【野鳥観察者のイベント】

## 18 ホンモノ食

芳香の素晴らしいシナモンのガイドとレシピ; スパイシーで味わい深いソーセージを作る12ステップ

## 25 作物一覧: サツマイモ

クリーミーな白いサツマイモから栄養のある紫イモまで、全ての園芸家の地域と味覚に合うサツマイモの品種がある。

## 59 美しく豊かな: 人類の叡智を甘く見ない

発明家兼起業家のイーロン・マスクは、人類の深遠なるヴィジョンと創造性を信じて疑わない。(とても深遠で素晴らしいスタイル。)

## 66 田舎の伝承: 読者の暮らしのコツ

冬場の日向で干す洗濯; 手製のホリデー・ギフトの案; ソーラー駆動のトラクター; 木の灰の活用; DIYリス避け; 温水のコストを低減

## 71 エキスパートに聞く

優美でエコなコルクの床; 秋野菜を新鮮に保つ方法; コードレス・ドリルを選ぶ; 卵を産む雌鳥をいつ肉にするか; 家のネズミを抑える

## 96 地球の言葉

[ジュール・ルナール「地上に天国は無いが、その断片はある。」](#)

## マザーが一番心得ている(菜園計画) (コメント)

来年の菜園の計画を始めるのにわくわくしますか？マザーアースニュースをしばらく読んできた読者なら、みなさんが自分で野菜をもっと育てる助けになるよう、私たちが特別な情報源をいくつか開発してきたことを知ってますよね。ここで、キーとなる菜園の記事とデジタルツールの総まとめ。基本を復習して新しいアイデアを発見するのに役立つことでしょう。

**作物一覧(Crop at a Glance)のシリーズ:** 簡潔明瞭な 51 作物の育て方の助言。定番のトマトなどから主要な穀物まで。ガイドには、植付けと栽培に加えて、料理の案、収穫のコツ、オーガニックな害虫抑制の助言も。過去 6 年間にわたり、ほとんど毎号違った作物を特集してきました。今では、栽培ガイドをオンラインで全て見られます。[www.MotherEarthNews.com/Crops-At-A-Glance](http://www.MotherEarthNews.com/Crops-At-A-Glance) / [【和文ページ】](#)。それから、アップルとアンドロイド対応の無料アプリ *Food Gardening Guide* もあります。このアプリと他の全アプリはオンラインで。[www.MotherEarthNews.com/Apps](http://www.MotherEarthNews.com/Apps)

**菜園ノウハウ(Garden Know-How)のシリーズ:** 受賞歴のある菜園ライターのパバーラ・プリーサント(Barbara Pleasant)から食物栽培の基礎を習得。本シリーズの 27 記事は何でも網羅。草取り、水やり、栽培時期の延長から、土壌の肥沃化、堆肥化まで。全てオンラインで。[www.MotherEarthNews.com/Garden-Know-How](http://www.MotherEarthNews.com/Garden-Know-How) / [【和文ページ】](#)。それから *Food Gardening Guide* アプリ。

**菜園の昆虫ガイド(Garden Insects Guide):** キース・ワード(Keith Ward)の美しいイラストをご覧ください。29 の一般的な菜園の昆虫と共に、害虫に対抗し益虫を誘い出す方法の提案。(オンライン [www.MotherEarthNews.com/Pest-Control-Series](http://www.MotherEarthNews.com/Pest-Control-Series) やアップルとアンドロイド用の *Garden Insects Guide* アプリで利用可。)

**菜園プランナー(Vegetable Garden Planner):** この非常に好評な栽培計画ソフトは、Mac やウィンドウズ PC で利用でき(<http://goo.gl/AUz2jH>)、iPad 用のアプリ版の *Grow Planner* (<http://goo.gl/J6fp3H>) というものもあります。プランナーで、栽培区域の割り振りを簡単にできます。植物を追加したり、やり直したりして、完璧なレイアウト決めを。育てたい作物を選ぶと、プランナー・ソフトが、140 以上の作物と約 5,000 の気象観測所の膨大なデータベースを利用して提案。あなたの郵便番号(ZIP コード)の地域の霜が降りる日を基に植付け時期が分かります。お住まいの地域向けのこのような栽培アドバイスは、*When to Plant* アプリでも利用可能。

**種苗検索(Seed and Plant Finder):** この専用オンラインツールで、500 以上の通販対応の種会社や種苗場を検索。具体的な植物の品種を探すなら、[www.MotherEarthNews.com/Custom-Seed-Search](http://www.MotherEarthNews.com/Custom-Seed-Search) で効率的に情報を見つけましょう。

**種会社住所録(Seed Company Directory):** 最近、素晴らしい種会社が新しくそこかしこで創業。住所録は、各社の情報をまとめたもので、お近くのものを見つけるのに役立ちます。今年の新機能は、Google マップでの種会社の位置表示。<http://goo.gl/7Q9VJv> にてオンラインで利用可能。

これらの素晴らしい菜園計画のツールで、2014 年は読者の皆さんの夢を現実に変えられます。より良く、簡単な冬栽培、楽しさ満載の春栽培、皆さんたくさん収穫できますように。

— マザー

P.S. コンピュータを持たない方は、お近くの図書館で、オンライン情報へアクセスできますよ。

以降 20 数ページ、対訳の和文が続きます。