

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愛読いただき、誠に有難うございます。今後とも気愛でどんどん良くしていきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願ひします。たのしあわせでいきましょう。有難うございます。



代表 杓名輝政 2015年6月9日

体験を分かち合ひましょう

「こんなことやってみた」「こんな風に思った」ご意見、ご感想、ご指摘など、コメントをお待ちしています。

HP : <http://www.MotherEarthNews.jp/contact/>

FB : <https://www.facebook.com/MotherEarthNewsJapan>

G+ : <https://plus.google.com/+MotherEarthNewsJp/posts>

電子メール : info@MotherEarthNews.jp

地域のみんなで愉しい暮らしを (Facebook)

暮らしを愉しくするネタを地域のみんなで共有しませんか？北は北海道から南は沖縄まで。イベント案内やオモシロ情報のシェアなど大歓迎。Facebookで「北海道コミュニティ」「沖縄コミュニティ」というように検索ください。

詳細は以下。 <http://www.motherearthnews.jp/news-event/fb/>

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は雑誌のページ番号に対応。
- ・ 写真や図等は含まない。文中【 】内は訳注。100ドル=約1万円。1インチ=約2.5cm。1エーカー=約4千平米。
- ・ 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。→ コメントして、みんなとつながりましょう！
- ・ [青文字下線付き](#) よりインターネットの参照ページへリンク。
- ・ ページ下の青色の帯より (Facebookでシェア | ホームページへリンク) が可能。

謝辞

翻訳協力者に感謝を込めて。(順不同。敬称略。)

堀水 理佳代 | 余り物を上手く使う 25 の新鮮なやり方、
菜園家の応急処置: 効くもの、その理由

田村 香 | 冬カボチャを学ぼう

西本 祥子 | 今や価格競争力のある再生可能エネルギー

古城 亜希子 | 専門家に聞く；輪作のすすめ

編集後記

【余った食物を上手く使う 25 の新鮮なやり方】

余分に料理したもの、食べ残しを活かすことで家計が助かり、世界が助かる。

【一番の保存作物: 冬カボチャを学ぼう】

冬カボチャを愉しむために、今から栽培して料理を楽しもう。

【菜園家の応急処置: 効くもの、その理由】

自然の力で癒されると、感動と感謝で満たされる。素晴らしい体験。

【自作農場にぴったりのユーティリティービークル】

自給農場を楽しく。

【グリーン新聞；原生プレーリーの利点】

草を栽培して、収穫アップ。

【グリーン新聞；価格競争力のある再生エネルギー】

再生可能エネルギーは日々進化。

【専門家に聞く；輪作のすすめ】

輪作を把握して、もっと野菜を育てよう。堆肥は自前で用意して、お金をかけず、確実に野菜を育てよう。

Cover Story

下線：今回翻訳
* : 前回翻訳

22 最適な灌水システムを選ぼう *

こんな効率的な灌水システムを使い、水道代を節約しつつ、日照りや暑さによらず食料を育てよう。

Features

30 グラスフェッド肉の多くの利点 *

反芻して草を食むのは、私たちの健康維持と環境保護に重要な役割を果たす。ところが、肥育場で穀物を与えると、健康面の利点がリスクになる。

36 余った食物を上手く使う 25 の新鮮なやり方

野菜くずを屑にしないで！食べ残しの何口かを食事に変えることで食品残渣を減らそう。

44 一番の保存作物: 冬カボチャを学ぼう

冬の食料室に保存する為に今植えるのは、クリーミーなバターカップ、美味で繊細な物、ナッツのような木の実。

50 素晴らしい鉢植えベンチの工作案

小道具や備品の収納スペースが完備した便利な、菜園内の作業場を作ろう。

54 新しい都市農業 *

都市部の農家は、食物以上の物、変革を育てている。

60 菜園家の応急処置: 効くもの、その理由

シンプル、安全、効果的な治療で、日焼け、水膨れ、虫刺されなどの軽い病気を和らげよう。

67 あなたの自給農場にぴったりのユーティリティービークル

これらの多機能で頼れるマシンで、田舎のあらゆる種類の雑用が簡単に。

Departments

4 マザーからのニュース *

種交換にまつわる混乱

7 Dear マザー *

読者からの手紙。アースバッグ建築、工場農場、水危機、アウトドアオープン、種の保存など

11 グリーン新聞 *

何が今日の主な生物種の絶滅を引き起しているか？；原生プレーリーの利点: ゲームを変える農業技術; 今や価格競争力のある再生可能エネルギー；「Certified Naturally Grown」ラベル；種あるお祝い；グリーンウォッシュの警報；農家の為の基金

14 菜園家の食卓：アスパラガスとチャイブの栽培と料理の方法 *

この2つの多年草は同じ時期に菜園に登場し、春期の食卓の天然のコンビとなる。

71 作物一覧: ケールとコラード

ケールとコラードを菜園で育てると、春、秋、冬に入っても、とても栄養のある葉物を豊富に収穫できる。

75 熊手の教え：ローテーション放牧の真相

ベストな牧場管理は、自然な大草原放牧群のエコシステムを模している。

83 田舎の伝承：読者の暮らしの知恵 *

アブラムシ、ハダニ、うどん粉病を吹き飛ばす；薪ストーブのメンテ；アリの駆除法；浮き肥料；自家製より紐ホルダー；頑丈なトマト棚の設計；9ボルトバッテリーの再利用

89 専門家に聞く

輪作を把握する；堆肥化促進剤は機能するの？；殺虫剤の吹き溜まりに対してすべきこと；鶏に水をやる良い方法；ビタミンDのベストな供給源

112 地球の言葉 *

ゾライダ・リベラ・モラレス (Zoraida Rivera Morales)

【注記：文中のレシピなど、計量カップの記載について】

計量カップの記載は、USA式（1カップ = 235cc）で、日本式（1カップ = 200cc）の20%増しです。

原生の草生栽培 (コメント)

慣例の作物栽培に対して、新しく根本を変えるような農業技術は、素晴らしくて目を見張るものであり、農家も環境活動家も注視している。アイオワ州立大学における7年間に相当する現場調査で開発に至ったのは、STRIPS (Science-Based Trials of Rowcrops Integrated with Prairie Strips) として知られるもので、実に多様な原生の多年生植物が、作物畑の合間に織り込まれている。

調査で分かったのは、農地のほんの10%を草地に変えると、窒素の損失が80%減り、リンの損失は90%減り、堆積物の損失は95%落ちること。全体で、1エーカー(4,047平米)あたり2,428kgの土壌が農地に保たれ、下流へ洗い流されない。草地からたくさん恩恵がある理由は多面にわたるが、ある面では、深い根の原生多年草が土壌へ有機物を加え、表面流水を防ぎ、結果として保水と

穀物畑の10%だけ原生の多年草を植えると多収量に。

濾過が良くなる。これらの成果で、肥料の過度な使用を避けられる。言うなれば、小さな草地により、たわわに育つ

琥珀色の穀物が、風に吹かれ大きく波打つことになるのだ。

草地を作物農地に取り入れると、「不均衡な利益」として知られるものを生み出し、「利益vs長期的健全性」という問題が解決する。収量が低く保護価値の高い農地の一部に的を絞ると、栽培者が得られる環境と生産の利益は、導入コストの合計よりもずっと価値があるものになる。この手法を使うと、作物農地1エーカーあたり年間25～36ドルのコストになる。しかも Conservation Reserve Program (保全休耕プログラム) の契約であれば最大85%まで下げられる。

ローラ・デルハロ (Laura Dell-Haro)

風力と太陽光のコスト面が互角に (コメント)

米国では現在、4分に1か所のペースで、新規の太陽光発電(PV)システムが設置され続けており、1年間ではおよそ13万か所にのぼる。1～2年後には「80秒に1か所」に飛躍すると見られている。2010年以降、太陽光発電量は爆発的な伸びを見せている。太陽光をエネルギー源とする発電量は、過去5年で400%以上増加した。また風力発電の発電量も、2012年の1年間に全米合計で90%増を達成、急成長を遂げている。

米国の全再生エネルギー市場は、新たなコスト競争の時代を迎えつつある。2012年1月以降、国内の発電設備増設分のほ

ぼ50%を再生エネルギー発電が占める一方、天然ガスによる発電は38%、石炭による火力発電は13%にとどまっている。米国のエネルギー業界関連の求人数も、再生エネルギーの伸びを反映。太陽光発電関連は今や化石燃料採掘関連を上回っており、風力発電関連も、特に製造分野の求人数は着々と増えている。そもそも米国内には、風力発電用タービンの設備や部品の製造工場が500か所以上ある。

太陽光・風力発電の躍進をけん引しているのは、ずばり、価格だ。PVパネル価格が2010年比で63%下落したことで、事業用発電は1ワットあたり1.85ドルま

でコストダウンを実現。家庭用PV設備のコストは、わずか3年で3分の1になった。ここ数年、連邦政府および州政府の優遇税制もあって、家庭用太陽光設備の設置が進んだのは事実だが、現在新規に設置されている家庭用太陽光発電システムのうち、州政府の補助を受けているのは半数に満たない。風力発電もコストが大幅に縮小しており、過去3年でタービンコストは40%も急落し、9つの州では、消費電力の少なくとも12%を風力発電でまかなえる数のタービンを設置することができた。

ケール・ロバーツ (Kale Roberts)

商用風力や太陽光発電の導入が増加傾向を示すのは、低コスト化の後押し。

余った食物を上手く使う

25の新鮮なやり方 [\(コメント\)](#)

野菜くずを屑にしないで！食べ残しの何口かを食事に変える
ことで食品残渣を減らそう。

編集 アマンダ・ソレル
(Amanda Sorell)

新鮮な材料から作る家庭料理の楽しみはたくさんある。だが、食べ物にならないクズも全て使い切るのはいつでも難題。有り難いことに、まじめに料理する人たちは、そのままならゴミになるような栄

養ある食べ物で工夫できることをしている。編集者、友人、ファンに、家庭でどのように食品残渣を見越して避けているのか尋ねた。何百もの返答が溢れんばかりに返ってきて、可能性を引出すことさえすれば、食品「クズ」がキッチンで確固とした地位につくことが分かった。

節約のこつ

事前に計画する：月曜日のローストチキンの残りは、火曜日のタコスと水曜日の栄養いっぱいサラダになる。献立を事前に計画することは、必要な物だけを買って、最後のひとかけらまで使う最初の一步。お店で、カートが一杯になり過ぎるのを（また、財布があつという間に空になるのを）避けら

れる。台所にある小さい黒板、ホワイトボード、壁掛けカレンダーなどを使い、1週間分の献立をリストアップし、計画に沿って行動しよう。買い物リストをそれに従って作り、鳥一匹やローストなどの豪華な献立を計画したら、その後の夕食の献立では、確実に残り物を使おう。

食べ物を冷凍する：マザーアース
リビング編集長のジェシカ・ケルナーは、冷凍庫を使うことをお勧めしている。「茶色っぽいバナナがあるのに、それを使って何かを作る時間がないと、フリーザーバッグにポンと入れて、バナナオートミールクッキーやバナナケーキ、スムージーを次に作るために取っておくわ」とケルナー。「他のほとんどの作物についても同じで、もしも腐りそうなトマトがあれば、冷凍庫に入れて、後でソースや、シチュー、キャセロール料理で使うんですよ。」

ハーブを保存する：新鮮なハーブの束をお店やファーマーズマーケットで買う（または庭で沢山収穫がある）場合には、マザーアースニュース編集者のジェニファー・コングスが勧める保存法がある。「もしもハーブを1、2週間で全部使い切れなければ、細かく刻み、製氷皿に押し込んで、上から水かオリーブオイルをかける。凍らせて、ちょっとハーブを料理に加えたい時に、1つか2つ取り出すの。乾燥させるのも良い方法ね。ローズマリー、セージ、タイム、オレガノなどは、一まとめにして端を束ね、乾燥した場所に吊るしておく。ハー

ハーブの束を乾燥させて料理で長期間使う（上）。前日のマッシュポテトを蘇らせて、ハーブ入りのポテトパンケーキにする（下）。

ブが完全に乾いたら、香辛料を入れる瓶に入れて最大1年保存できますよ。」

堆肥：読者のドリンド・トラウトマンは、自作農場全体を含む生産サイクルに、食物残渣を利用して、彼女は「私は鶏を飼っていて、キッチンや冷蔵庫の奥から出たどんな残り物も、最終的には彼らのところに行き、糞になる。これが堆肥となって菜園に戻り、更に我々の食べ物と残り物を生み出す。」と言う。どこに暮らしているかが、どんな広さだろうが、あなたも堆肥作りが出来る。「コンポストの作り方」<http://goo.gl/qpkH4s>を読んで、ミミズコンポスト、攪拌式、昔ながらの単に地面に掘る穴などの色々なコンポストの方法で堆肥を手に入れよう。

一台二役にする：マザーアースニュースのシニア共同編集者のロビン・マザー、「The Feast Nearby（側にあるごちそう）」の著者は、燃料の料金に注意しつつ、食べ物の無駄も減らしている。「オープン

を長く使うシチューなどの料理を作る時は、一緒に何かを焼くよう気を付けているの、例えばマフィンとかクッキーとか。」と彼女は言う。「2つ目の料理がそのまま冷凍庫で保管されることになっても、焼くためのエネルギーを節約出来るのよ。」例えば、夕食やデザートを開いて焼いている間に、天板で野菜をローストすることで、この戦術を活用。

マザーは節水にも気を遣っている。「食洗器に入れる前に、やかんの残りを使って皿をすすぐようにしています。」と彼女。この水や溜まったどんな雑排水も、植物の水やりに使ったり、トイレを流すのに使用したり出来る。

残り物の再生

台所で通常捨てられる小さなかけらは、新しい食事にうまみを加えられる。既に知っているものから、風変わりなものまで、下記の裏技は生鮮食品を出来るだけ無駄なく使えるよう助けてくれるだろう。

油を何度も繰り返して使う。そのために使用毎に油をこす。瓶詰め用の瓶の口にじょうごを載せ、珈琲フィルターをじょうごにセットする。油がフィルターを通り、瓶の中に垂れるように、冷ました油をゆっくりと流し込む。蓋をして、次回油を使うために取っておく。使用後の油を吸った紙のフィルターは、暖炉やたき火の火をおこすのに使えるので取っておく。

— マリー・アン・ウォール・ヤンシー

雌鳥が必要以上の卵を生んだら、べたつくのを避けるため、割った卵4個につき塩小さじ1/8または砂糖小さじ1と1/2を入れて泡立てながらかき混ぜて、生のまま容器に入れて冷凍する。何個の卵が入っているのか、容器に記しておこう。生みたての卵が貴重になる冬にこの卵が重宝する。解凍するには、冷蔵庫に一晩入れておき、生みた

ビーフ「ストウープ」

私の妻、グエンはスープシチュー（私たちはストウープと呼ぶ）を作る。それは、茶色くなる前の野菜を使うのにとっても良い方法だ。下記の材料はただの私のおすすめで、あなたが持っているどんな野菜を使っても良い。出来上がり分量：軍1部隊を十分賄える量

- ・ひき肉またはシチュー用肉・・・3ポンド (1.36kg)
- ・小麦粉・・・1/4カップ
- ・トマト・・・3カップ
- ・人参・・・8本
- ・セロリ・・・1束
- ・ジャガイモ、カボチャ、ズッキーニ、トウモロコシ、または家にある他の野菜（刻む）・・・1カップ
- ・ビーフストックまたは水

冷凍庫と仲良くして残り物を保存。各容器に内容と日付をラベルして物忘れ対策。

て卵のように使用する。— ロベルタ・ベイリー

酸っぱくなるギリギリの牛乳を凍らせておく。レシピで使う分量（通常1または1/2カップ）にして料理で使う。牛乳1カップあたり酢かレモンジュースを大きじ1加えて、凍らす前に酸味を加え、バターミルクとして使うとさらに良い。パンケーキ、マフィン、即席パン、そしてその他のバターミルクを必要とする焼き菓子に利用しよう。

冷凍庫でスープストック用に骨と野菜くずを保存しておく。ローストしたチキンやポークなどの食べ残しのかけらを凍らせても良い。スロークッカーが一杯になるほどまでたまったら、食べ残しが浸るほどの水を入れ、弱火で12～24時間調理する。

小さくて中途半端な残り物の

チーズを冷凍する（パルメザンチーズ、チェダーチーズ、スイスチーズ、ゴーダチーズなど）。袋一杯にたまったら、一度に解凍して、チーズ半分の重さのバター、大きじ1か2のブランデーと一緒に、ガーッとフードプロセッサーか頑丈なミキサーにかける。すると、つぼに入ったチーズプレッドの出来上り。— ロビン・マザー

私は決してセロリの上部を捨てない。その代わりに、乾燥させ、粉にして調味料にする。— ジェシカ・カムル

カリフラワーの外側の葉と中の芯を刻む。それをスープや炒め物に使う。— ロス・トシ

私の好きなやり方は、朝食に残ったマッシュポテトでポテトパンケーキを作ること。作り方：フライパンで大きじ1の油かバターを

- ・大麦・・・1カップ
- ・スパイスか乾燥ハーブ（バジル、オレガノ、ギリシャの調味料、胡椒、タイムまたはガーリックパウダーなど）

スープ用の大きい鍋で肉を茶色くなるまで中火から強火で炒める。余分な油を鍋から出し、小麦粉を牛肉にかけ、粉が茶色くなるまで混ぜながら炒める。トマトを含めた全ての野菜を刻み、鍋に加える。野菜と肉が隠れるまで、ビーフストックか水を鍋に注ぎ入れる。沸騰させた後、弱火で煮る。大麦とスパイスを加える。大麦と野菜が柔らかくなるまで45～50分間煮る。

— カレブ・D・レーガン、グリットマガジン編集マネージャー

温めている間に、ローズマリー、塩、コショウ、冷やしたマッシュポテトを混ぜ、パティの形にする。パリッとさせるためにパティの回りに小麦粉を振り、焼く。卵と芽キャベツ、そしてコーヒーと一緒に食べるのを楽しんでるわ。

古くなったパンを切り分けて冷凍庫に入れておく。全部で1ポンド(450g)ほどに。パンを使う準備が出来たら、冷凍庫から取り出して少し解凍させ、生卵、野菜、チーズと、ちょっとのクリームで美味しい層が出来るように一緒に焼く。— ハナ・キンケイド

私は乾燥したパンをパン粉にする。または、四角く切り、ニンニ

具だくさんのエンチラーダ

鍋ひとつで作るこの伝統的な料理は、あり合わせで色々な野菜の残り物を利用するのに最適。美味しいトルティーヤとエンチラーダソースだけあれば、ほぼ何を中に入れても、最後にはとても美味しい食事になるはず。下記は私が試してみた好きな材料で、ほとんどの物は任意。

- 刻んだ新鮮な野菜（ブロッコリー、カリフラワー、カボチャ、唐辛子、ジャガイモなど）
- 刻んだ葉物（ほうれん草、ケールなど）
- 細かく刻んだニンニク、タマネギ、エシャロット
- オリーブオイル
- 調理した豆
- 角切り、切り落とし、または挽き肉（味付けしたハンバーガー用の肉、鶏肉、ローストまたはステーキ肉）
- 調理した穀物（玄米やキビなど）
- 味付け用の塩
- ハーブ（パクチーやチャイブなど）
- スパイス（クミンやチリパウダー、パプリカなど）
- エンチラーダソース
- 全部を詰め込める分のトルティーヤの皮
- チーズ（チェダー、ペッパージャック、ヤギ乳のチーズ、ケソ・フレスコなど）

ク、バター、ハーブで味付けして自家製クルトンにする。— ジャネット・ハートマン

誰も食べたがらない最後の果物数個を取っておく。例えば、数個残ったブドウ、イチゴ、ブルーベリーなど。冷凍庫で保存し、年に何回か、たまった果物を引っ張りだし、砂糖少々とペクチン少々を加えて全部一緒にフードプロセッサーにかけると、なんと！今まで食べたことのないような最高に美味しいジャムの出来上がり。もし信じられないなら、私とその特別なミックスジャムをあげた人たちに聞いてみて！— シンディー

食べられない位に熟れすぎた果物はミキサーに入れる。果物2カップ、必要なら砂糖大さじ1、レモンかライム果汁小さじ1をミキサーにかけて、型に入れて凍らすと、アイスキャンディーの出来上がり。私のお好みは、ネクタリンまたは桃1カップとイチゴ1カップとを混ぜたもの。たまに余分なパイクラストがあると、その果物でミニパイを作る。— ステファニー・フィグ

レモンやライムを絞った後、冷凍し、後でチキンをローストする時、中に詰めて使う。レモンの風味を与えられるし、肉もしっとりする。— サラ・マテソン

大きなフライパンで、生の材料を全てオリーブオイルで柔らかくなるまで炒める。調理済みの材料（蒸しブロッコリー、ベイクドポテト、ローストカボチャ、または残り物の肉など）を小さく刻み、調理済み穀物と一緒にフライパンに加える。全ての材料を混ぜたら、塩とスパイスとハーブで味付けする。

次に作りたい分量のエンチラーダに合う大きさの焼き型の中に、エンチラーダソースを入れる。トルティーヤの両側にソースをつけ、具をそれぞれのトルティーヤの上に乗せる。削ったチーズを上につりかけ、トルティーヤを巻き上げる。そしてフライパンの上に並べる。残りのエンチラーダソースを上からかけ、蓋をして175度で25分間焼く。取り出して蓋を外し、さらに少しチーズを上から振る。その後5分間焼いて、食卓に出す。

もし具が余ったら、冷蔵庫に保存し、後日チーズを上溶かして食べる。

実際のところラザニアでも同じことが出来る。トマトソース、調理したラザニア、チーズ、ハーブの混ぜ物、何にでも合う残り物の具で層を作り、型に入れて175度で30分間ほど、グツグツいうまで焼く。または、ヌードルをいれた器に、トマトソースと一緒に残り物を加えて、栄養いっぱいスパゲッティを試してみてもは。— シェリー・ストーンブルック、マザーアースニュースのシニア編集者

果物を儉約。使用前にレモンの皮をむき（左）、傷む果物をアイスクャンディーに（右）。

レモン、ライム、オレンジの皮を剥いだり、切ったり、果汁を搾ったりする前に、皮をとる。それを冷凍する。そうすると、皮が必要なレシピの時に、冷凍庫から取り出すだけ。— トリーナ・レイノルズ

ジュースにかけた後の果物や野菜の絞りかすを使う。これをサラダや他の料理の上にのせる。自家製パンや、野菜バーガーにも使える。— ロリ・ボナー

新鮮な野菜をジュースにした後、絞りかすを捨てない。その代わりに、スープやシチューに入れて、濃くしたり、量を増やしたりするのに使う。— アン・マリー・デバウ・コッチィー

朝食マフィン

この軽くつまめる朝食を作るのに、マフィン型は必要だが、型紙は必要ない。これを分量比だと思って下さい、レシピではなく。

- 持っているどんな野菜でも（例えば玉ねぎ、セロリ、ピーマン、ほうれん草、じゃがいもなど）
- バターまたは油
- スパイスかハーブ（例えばバジル、オレガノ、ローズマリー、クミンまたは、ガーリックパウダーなど）
- 削ったチーズ（例えばプロボロン、モッツアレラ、チェダー、スイス、パルメジャーノ、アジアーゴなど）
- 残り物の肉（例えばハムベーコンひき肉または四角く切ったチキンなど）
- マフィン1個につき卵2個
- マフィン1個につき牛乳または生クリーム大さじ1
- 塩と胡椒（味付用）

切り落とされた残りのパイ皮を使う。パイを作る時、パイ型からはみ出たもので、前菜を作る。削ったパルメザンチーズを少し上にちらして、200度の温度で10分間焼く。— キャサリン・ビトン

残り物のロースト肉をミンチにする。マヨネーズとソースと混ぜてサンドイッチの具にする。— ジーン・レイ・ウェドル

調理された野菜の残り2カップを卵1個、小麦粉1/4カップ、生クリーム大さじ1と一緒にフードプロセッサーにかける。小さいアイスクリームすくい、天板にのせて、天板ごと冷凍庫で30分間冷やす。ポットロースト（肉野菜の蒸し焼き）の残り肉を小鍋に入れ、お好みのバーベキューソースで中火から

弱火で30分間煮る。冷凍庫からボール状の混ぜ物を出し、油で揚げる。お肉はパンにのせてバーベキューサンドイッチにして、野菜ボールの揚げ物と一緒に楽しもう。— クリス・ヘス

大量のお米をいっぺんに炊く。

冷蔵しておき、1週間の間にいろいろな簡単料理で使う。ブリトーの中に入れてたり、赤い豆と一緒に食べたり、チャーハンにしたり。

私の好きなのは、冷凍庫の野菜室で忘れられた野菜（特に、マッシュルーム、ピーマン、玉ねぎの下の部分）や、時々、前の晩に残ったソーセージを全部使ったチャーハン。たんぱく質を多くするために卵も入れる。全部の材料を大きいフライパンにいれ、いりゴマと一緒にごま油で炒め、醤油を添えていただく。— レベッカ・マーティン

オーブンを175度に熱しておく。野菜をフライパンで柔らかくなるまでバターか油で炒める、スパイスとハーブで味をつけておく。

マフィン型にバターを塗る、削ったチーズを大さじ2ずつ型の底に入れる。約1/4カップの炒めた野菜を加える。もし残り物の肉を使うならその後入れる。卵を、牛乳または生クリーム（使う場合）と一緒に泡立器で混ぜる。型の上から約1cmまで混ぜたものを入れる。塩と胡椒で味付けする。上からさらに削ったチーズをかける。オーブンに型を入れ、卵に火が通り、チーズがきつね色になるまで、10分～15分ほど焼く。この朝食マフィンは冷凍庫で1週間ほど保つ。

— ロビン・マザー、マザーアースニュースのシニアアソシエイト編集者

一番の保存作物

冬カボチャを学ぼう

[\(コメント\)](#)

人目をひく「BLUE HUBBARD」
は、適切な保管状況の下、6カ月も
つ。

冬の食料室に保存する為に今植えるのは、クリーミーなバターカップ、美味で繊細な物、ナッツのような木の実。

文 バーバラ・プレザント
(Barbara Pleasant)

自宅用の食物をできるだけ多く栽培する菜園にしようとするなら、冬カボチャは、あなたの作付リストのトップ近辺でなければならない。冬カボチャの品種の多くは栄養価が高く、保存が簡単。しかし、どれがあなたの地域に合っているだろうか？また、どのように、害虫対策に取り組むべきだろうか？

カボチャの耳寄り情報をあなたに。私たちは数百の読者とフェイスブック・ファンにアンケートを取り、カボチャにはまっている国中の有機農家と情報交換した。回答者は、彼らが大好きな冬カボチャの6種類を示し、ココに人気順にリストアップした。料理のアドバイスや、好みの品種も見つかるだろう。注意：全部試しても良いかも！これら最高の冬カボチャの品種の種を見つけるには、弊社の「Seed and Plant Finder」を使ってみよう。

冬カボチャのどの種類でも塚や、畝で育てることができる。品種のほとんどは大きく不規則に広がるつるを伸ばす。最も簡単な栽培方法は、菜園の端に沿って塚を作り、そして塚をたくさんの堆肥または肥料で改良する。スペースの節約と過密状態を防ぐために、つるが菜園の外に伸びるように促そう。

最高の授粉を成し遂げるために、できれば、同じカボチャを少なくとも3本植えて栽培しよう。寒冷地では、土を暖めるために、植物に黒いビニールでマルチを施してもいい。晩生品種のための栽培時間を得るためには、種蒔きを室内で始めよう。冬カボチャを保存処理しよう。収穫後、土を取り除いて、21~26°Cの乾燥した場所で2週間休ませておく。保存処理した実は、涼しくて乾いた場所、例えば地下室、クローゼットまたはベッドの下で保管しよう。保管している実を2週おきにチェックして、傷む兆候があるカボチャはどれでもすぐに料理する。

1. バターナッツカボチャ

球根状で、果皮は滑らかなバターナット（学名: Cucurbita moschata）は、有機農家の間で高い評価を得ている。なぜなら、頑丈なつるが必然的にsquash vine borers（つるの中にに入り込んで食害する虫。以下芯喰い虫。）に抵抗力があるから。それから、ヘリカメムシが通常、他の種類の冬カボチャを好むからだ。バターナットを豊作にす

るには、最高110日の温暖な天気が必要とする。だから、特にウドンコ病が植物を弱めているなら、涼しい気候では完全には熟さないかもしれない。バターナットを過密にできないので、必ずつるにたくさんのスペースを見込むようにする。適切に貯蔵された実は、6カ月以上保存可能だ。

最高品種。自然受粉の「ウォルサム (Waltham)」は、うねって伸びるつるに1.8~2.2kgの果実をつける。つるはウドンコ病にかかりやすい。果実サイズは、それぞれ少し異なるが、多くの菜園家が、一ひとつの苗から大中の果実がとれると報告している。もっとコンパクトな苗が必要なら、自然受粉品種の「Butterbush」を試してみよう。重さ1kg以下の小さな実をつける。ウドン粉病耐性には、交配種「JWS 6823 PMR」を育てよう。その旺盛なつるには、1.4~1.8kgの果実をつける。

キッチンで。バターナッツは、他の種類の冬カボチャより簡単。なぜなら野菜用のピーラーで皮をむくことができるから。濃い橙色の果肉は、ピューレやスープにうってつけ。バターナッツカボチャをローストして、水けを取り、実の糖分でカラメルに。尚、何皿分も使うために、大きい果実を準備する。

場所が狭い？冬カボチャの果実が小さい品種トリス仕立てにしよう。

左から、「WALTHAM」バターナッツ、「HONEY BOAT」DELICATA、「THELMA THUNDERS」ACORN。芯喰い虫からの保護の点で読者はバターナッツに最高特点を与えている。

2. Delicata カボチャ

菜園家は、0.5~0.9kgのストライプで長方形の果実の見た目と甘い風味からDelicatasが大好きだ。ヘリカメムシに好かれないが、芯喰い虫とウドンコ病に感染しやすい。Delicata（ペポカボチャ）は、90日ぐらいで収穫でき、保管処理した果実は、涼しい場所で3~4か月間保管可能。Delicataは、他の冬カボチャと比較してコンパクトに育つ。

最高品種。自然受粉の

「Delicata」は、最大約20cmの長い果実をつける丈夫な早生種。縞模様の果実の柔らかい皮は調理して食べられる。自然受粉の「Honey Boat」カボチャは、ナッツ風味で、

橙黄色の果肉でカルシウム、ビタミンAとCが豊富。

キッチンで。Delicataの果肉は、皮がついたスライスをグリルするかフライパンで焼き色を付ける人もいるが、果実を半分に切って焼き、バターをつけるのが最高。香味の詰め物で満たせば、焼いたDelicata半分で、一品になる。

3. Acornカボチャ

コンパクトなAcornカボチャは、重さ0.5~1kgのひだ状の実をたくさんつける。ほとんどの品種に、緑の皮があるが、オレンジまたは褐色に熟すものも。Acorn（ペポカボチャ）は、芯喰い虫に影響を受けやすいが、ヘリカメムシとウリハ

ムシは一時的な影響のみ。苗は、ウドンコ病で深刻に弱る。果実は、90日で熟し、2~3か月保存可能。

最高品種。自然受粉の「Sweet REBA」は、ウドンコ病耐性に優れ、金色の果肉の深緑色の果実をたくさんつける。在来種「Thelma Sanders」は、褐色の皮と焼いた栗の味のクリーミーな果肉を持つ。この自然受粉の品種は、他のAcornよりも保存性がある。

キッチンで。焼いたAcornは、香味肉と穀類を詰めると、スパイスをきかせたリングゴやレーズンを使うのと同じぐらい美味。シンプルにバターとハチミツまたはブラウンシュガーをかける。半分にする代わりに皮をむかずに厚くスライ

カボチャの害虫パトロール：上手にいく管理方法

害虫問題を鎮圧するとなると、応急処置はないが、厄介な虫を抑えるために、これらの技術を試すことはできる。

虫がつかないカボチャの種類を植える。地元の最悪な害虫が寄り付かない。アメリカ東部の菜園家は、全ての冬カボチャの中でバターナッツを好む。なぜなら、通常芯喰い虫がその苗だけ避けるから。

屋内で育苗する。元気に育ち始めるように。その後ピニールトンネルの下で育てて、花粉を運ぶ虫が訪れるよう花が開くまで覆う。

植付けを遅らせる。主な作物を初夏まで。それまでにヘリカメムシやウリハムシが寄り付く他の植物を見つけている。

捕獲作物を植える。早い時期に直播きで、害虫を引き付けるカボチャ（「Baby Blue」ハバードやYellow straightneck夏カボチャなど）を植える。ヘリカメムシや芯喰い虫が寄り付いたら、捕獲作物と一緒に袋で覆い、引き抜いて捨てる。

作物をチェックよくする。茶色く、つやのあるヘリカメムシの卵の塊がないかどうか。卵は指または湿った布でこすり落とす。携帯掃除機で幼虫を集

めるか、指でつぶす。寒い気温の時期は、株の下に小さな板を置いてヘリカメムシを捕獲。朝一番、板をひっくり返し、隠れているヘリカメムシを全てバケツの石鹸水の中へ素早く払い落とす。

芯喰い虫を遠ざける。感染しやすい冬カボチャから遠ざけるのに、ピニールトンネルを外した後、保護のためのアルミホイルで茎の根元周辺を包む。

自然の天敵を呼ぶ。菜園の中心にマルチした植床で多年生植物の花とハーブを育てることにより、Ground beetle（オサムシ）やDamsel bug（マキバサシガメ）などを呼ぶ。スイートアリッサム、ディルその他の簡単な一年草を加えて、寄生的なヤドリバエその他の羽のあるヘリカメムシの天敵を引き付ける。

家禽を育てている場所でカボチャを栽培する。鶏、ホロホ口鳥、ガチョウ、カモは、寄主植物を捜して、害虫の成虫を捕まえる。熟練した自給農家のハーヴィー・アサリーは、数羽のホロホ口鳥をカボチャ畑に閉じ込めるのに、移動式電気柵を使うと非常に効果的だと報告。

芯喰い虫（上）とヘリカメムシ（下）の見分け方を学び被害の蔓延を抑える。

左から、「GOLDEN HUBBARD」、「VEGETABLE」金糸瓜、「BURGESS」バターカップ。バターカップはよくパイに最高の冬カボチャと言われる。

スすれば調理時間を節約できる。

4. ハバードカボチャ

乾燥した橙色の果肉と保存性の良さが好評で、長いつるのハバード（クリカボチャ）は、ニューイングランドと北中西部の涼しく湿った気候で最も成長する。

品種によっては、重さが2.2～6.8kgに。いぼ状の外皮は、青っぽい灰色、緑、または赤だ。つるには通常数個の果実のみで、高温気候をしのぐ。ハバードは、全害虫を惹き付けるので、よく捕獲作物として育てる。（捕獲作物を使うコツは、47ページの「カボチャの害虫パトロール」をご参照。）ほとんどの品種は熟するのに100日を要し、果実は6ヵ月間保存可能。

最高品種。在来種「Golden Hubbard」は、きめ細かい乾いた果肉で果実は3.6～5.4kg。保存すると橙色に変化。「Blue Ballet」は、小さな1.8～2.7kgの果実。灰色っぽい緑色の皮に甘く繊維のない果肉。

カボチャの「完璧なる」本

どの品種の冬カボチャを栽培すべきか選ぶのに、何百もの選択肢があると、難題だ。幸いにも、菜園家のアミー・ゴールドマンが、彼女の百科事典的な本「The Compleat Squash」の下調べで、聞き取り調査を行ってくれていた。ゴールドマンは、栽培し、そしてキッチンで質をテストすることで、150の在来種を評価。彼女が大好きな冬カボチャの種類と品種のいくつかをここに紹介。

- セイヨウカボチャ：**優秀の代表格。乾いていて、甘い果肉。繊維は少ない。
ハバード：大きいことは良いことの代名詞。厚い、栄養に富む果肉。食卓で秀逸。
「Sibley」：最高のバナナ・スカッシュ。そして饒舌。快い香りで乾いている。
「Thelma Sanders」：最も甘いAcornカボチャ。クリのよう。
「Triamble」：肉付きが良く、糖質で、明るい橙色の果肉。2年保存可と聞く。
「Vegetable」金糸瓜：デュラム小麦並にパスタに近い。甘く、金色の繊維。

キッチンで。ハバードの調理で最難関は、切って開くこと。皮に頑丈なナイフで切れ目を入れ、木づちでナイフの背を果実が割けるまでたたくのがベスト。皮をむいたら、ゆでるか、蒸すか、焼くことができ、パイやスープに使う。

5. 金糸瓜

多産で早生、金糸瓜は、ウドンコ病でつるが弱まらなければ、多収穫。芯喰い虫とヘリカメムシは、金糸瓜に群がる。金糸瓜（ペポカボチャ）は、様々な気候に合い、約90日で熟し、約3ヵ月間保存可。

最高品種。自然受粉の「金糸瓜」はファミリーサイズ、1.3～2.2kgの果実。つるは4.5m以上の長さで、成長につれて根を生やし、芯喰い虫と干ばつに対応する。楕円形の「金糸瓜」交配種は、Delicata遺伝子を引継いでいて、緑の縞模様で他の冬カボチャより甘い風味になる。交配種の「Small

Wonder」は、0.9～1.3kgの果実で、大収穫を生み、保存性がある。

キッチンで。料理した金糸瓜の柔らかい糸は、パスタに似ている。半切りカボチャをほど良く焼くか蒸して、まろやかな風味のある「麵」をフォークでほぐして出す。こだわりのある人は、この繊細な料理に、バター、塩、胡椒だけ加える。キャセロールでは、金糸瓜を何層か重ねてパスタソースとパルメザンチーズと一緒に入れる。

6. セイヨウカボチャ

北の気候で、サツマイモの代わりに栽培されたセイヨウカボチャ（クリカボチャ）は、4.5m以上の長いつるに0.9～2.2kgの実をつける。焼くと、密で暗い橙色の果肉は、澱粉質のジャガイモのようなホクホクに。セイヨウカボチャは、よくパイに最適な冬カボチャと言われる。やや害虫の影響を受けやすく、特に太平洋北西部と北中西部に上手く適合。果実は熟するのに100日までかかり、保存は6ヵ月。

最高品種。交配種「Sweet Mama」の0.9～1.8kgの果実が熟するのは、他のセイヨウカボチャより若干早い（つるがウドンコ病に影響されてなければ）。

キッチンで。皮をむいたセイヨウカボチャをくさび状に切る。次に、そのくさびをオリーブ油とハーブで和え、フライパンで蓋をしないで焼く。セイヨウカボチャのパイには、半分にして焼いたもの、または蒸した大きな塊を準備。

菜園家の応急処置

効くもの、その理由 (コメント)

シンプル、安全、効果的な治療で、日焼け、水膨れ、虫刺されなどのちょっとした病気を和らげよう。

文 リンダ・B・ホワイト医学博士
(Linda B. White, M.D.)

堆肥を運び、植床を掘起こし、気の短い家畜の世話をするのは、農場や菜園の作業のほんの一例だが、体にこたえる。健康なちぎゅう人（自給農的に暮らす人）でも、虫刺されや日焼けにはなりやすい。幸い、たぶんご自宅には、

ちょっとした病気用のシンプルな治療薬が常備されていることだろう。以下の治療薬は、Barbara Seeber、Barbara Brownell Grogan と私の共著「500 Time-Tested Home Remedies and the Science Behind Them」からの転載で、虫刺されや向こうずねの打ち身から、水ぶくれ、火傷や腰痛まで何でも和らげるものだ。

有毒な植物:アイビー、オーク、ウルシ

予防：痒みや水膨れを起こすこの3種類の植物から身を守る最適な方法は、この植物が生えている可能性のある場所で作業する時に、ズボン、長袖、手袋などの防御服を着ることだ。あなたの皮膚または服が、これらの葉に触れたと思ったら、直ちに服を脱ぎ、服を

アロエの葉（左）のジェルは火傷に良く効き、コンフリー（中）やオオバコ（右）の葉は局所的な傷を素早く癒す。

熱いお湯で洗い、シャワーを浴びる。もし、手や腕が葉に触れたら、出来るだけ早くその部分を Tecnu などの肌用洗剤で洗う。この洗剤は、植物が出す水膨れを起こすウルシオールを取除くように作られている。人によっては、これらの植物に対して、深刻なアレルギー反応があるが、完全に抵抗力を持つ人もいる。もしも、アレルギーがあると分かっているなら外で作業する前に、Ivy X Pre-Contact Skin Solution 等の予防用保護クリームを塗ったほうが良いだろう。

治療：もし水膨れと共に酷い発疹が出たら、痒みを抑えるため、このオートミール風呂とオートミールペーストの応急処置の手法に従おう。オート麦（学名:Avena sativa）は抗酸化と消炎効果の特質を持つ。肌に塗ると、潤いを与え、痒みを抑える。オートミール風呂を沸かすには、掃除が楽になるように、2、3カップのロールオートかコロイド状のオート麦を靴下、布、袋またはバンダナに詰める。（コロイド状のオート麦を作るには、オート麦をフードプロセッサーにかけて粉状に。）靴下を湯の入った湯船に入れる。湯船に15分以上浸かる。石鹸の使用は、肌を乾燥させ、さらに痒みを増すので避ける。

オートミールペーストを作るには、コロイド状のオート麦大さじ1をベーキングソーダ小さじ1に混ぜる。ペースト状になるのに十分な量の水をゆっくりと加え、よく混

ぜる。痒い部分に塗る。乾いたら、温水でペーストを洗い流す。

虫咬まれ、虫刺され

治療：ラベンダー（学名: Lavandula angustifolia）には消炎、鎮痛（痛み止め）、鎮静効果がある。ラベンダーを染込ませて冷凍した布か、ラベンダーとベーキングソーダの簡単なペーストをすぐ使えるよう常備し、毒のある変な受粉媒介者と次に会う時に備える。

ラベンダーを染込ませて冷凍した布を作るには、お手拭きの大きさのタオルを濡らし、絞って余分な水を切る。ラベンダーエッセン

オーツは抗酸化と抗炎症性があり肌の痒みを和らげる。

シャルオイルを濡らしたタオルに5滴垂らし、口を閉じられるビニール袋に入れ冷凍庫に保管。刺されたら、タオルを袋から出し、炎症した部分に直接当てる。腫れを抑え、痛みを和らげる。

ラベンダー3滴と重曹小さじ1を試しても良い。これは、蜂とファイアーアントの毒が持つ酸を中和するのに役立つことで知られている。ペースト状にするのに十分な水を混ぜ、刺された場所に塗る。30分後またはペーストが乾いたら取除く。必要に応じてまた塗る。

オオバコ Plantain（学名: Plantago）はよくある雑草（バナナ似の果物 Plantain と混同しないように）で、痛み止め、収れん性、程よく抗菌性のある物質を含み、この3つの特性が虫刺されや軽い擦り

傷を治すのに有益。2012年の研究では、ネズミの肌細胞はオオバコが塗られた時、塗られないグループと比べて早く治ったという。

次に、虫刺されや、小さい傷を作った時は、5~10のオオバコの葉を集め、有効成分のタンニンを出すために指でよく揉む。水っぽくなった繊維を30秒間患部にあてる。必要に応じて繰り返す。

火傷の緩和

予防：庭いじりが好きな人にとって、火傷の一番の原因は紫外線（日焼け）と摩擦（水膨れ）だ。前者は、防御する服を着ること、つばの大きい帽子をかぶること、サンスクリーンを塗ることで防げる。後者は、良い手袋を使うこと、取組んでいる仕事と自分の手に合う道具を使うこと、長時間繰り返す動きを避けることで防ぐ。予防対策が効かなかった時は下記の応急手当を試そう。

治療：科学的な調査では蜂蜜（古代の傷の手当て）は抗菌性があり、スルファジアジン銀を含む火傷手当用の包帯よりも、治癒を早める。清潔なバターナイフを使い、オーガニックで質の良い蜂蜜を、消毒済みのガーゼに患部が十分に隠れるまで塗る。包帯がなじむ様にガーゼの端にテープを張る。6時間後に、ガーゼを取り、肌をやさしく洗い、蜂蜜を塗った新しいガーゼを再びあてる。

茶（学名: Camellia sinensis）の湿布葉は、昔ながらの日焼けの治療法。茶は抗炎症、抗酸化、抗菌性のある収れん剤だ。緑茶はブラッ

習慣で予防：日焼けと熱中症を避けるため、薄手の長袖シャツとつばの大きい帽子を身に付けて、菜園や庭で作業。

クティーに比べると、抗酸化と抗菌効果がより強い。もしハーブ茶を使いたければ、ドイツのカモミールには、抗酸化、抗炎症、抗微生物作用、そして傷の治療力がある。

お茶の湿布薬を作るには、まずカップ半分の水を沸かす。コップにお湯を注ぎ、お好みのティーバッグ（緑茶、ブラック、またはカモミール）を沈める。室温まで冷まし、きれいな布をお茶に浸し、痛みが引くまでその布を患部にあてておく。

アロエ (Aloe vera) は抗炎症剤で、循環を良くし、細菌とカビを抑制する。ほとんどの研究では、アロエは火傷と傷の回復を早めると示している。いつも窓辺にアロエの鉢を置いて、葉から新鮮なジェルを絞り摂る。または、純粋なアロエが90%以上入った製品を見つける。純粋なアロエのジェルを火傷に塗るか、大きじ1のアロエジェルにラベンダーのエッセンシャルオイルを10滴たらしても良い。

水膨れ、、、潰すべきか、潰さぬべきか？：水膨れの上部の皮膚とその下の液体は、下にある繊細で新しい皮膚を守っている。液体は皮膚の中に自動的に吸収されるので、一般的な規則としては潰さない。一方で、もし水膨れが大きかったり不快で痛かったら、液体を出してしまいたいと思うだろう。そうするには、手を洗い、針を火で炙って殺菌する。針が冷めたら水膨れに刺し、優しくほぐして液体を出す。上の皮膚は取らない。殺菌クリームか軟膏を塗り、

包帯で患部を覆う。もし、黄色い膿や、水膨れから赤い線が広がり化膿が進行している様なら医者に連絡する。

切り傷とかすり傷

治療: コンフリー (学名: *Symphytum officinale*) の葉と根は、肌細胞の再生を助けるアラントインを含んでいる。研究では、プラシーボ (偽薬) の対照実験において、コンフリーを外用薬として使用した場合、擦り傷が早く治ると示されている。

使用するには、まず傷口を完全に洗う。コンフリーの葉を採り、指で揉む。傷口にこの自家製ならぬ裏庭製バンドエイドをつける。清潔で濡れた布で押さえる。1時間ほどそのままにし、取り除く。

傷口を石けんで殺菌する。簡単なすり傷や切り傷なら冷たい水で十分。強めの消毒液、過酸化水素やヨードなどはかえって傷を刺激し、細胞を傷つけ、治りを遅くする。

筋肉痛

2012年の臨床試験で、バージンオリーブオイルを膝の関節炎に外用薬として塗った時、抗炎症薬であるピロキシカム (piroxicam) を含んだ軟膏よりも、優れた痛み止め効果があることが分かった。ターメリックと生姜はインドの伝統的な鎮痛、抗炎症物質。赤唐辛子粉はカプサイシンを含み、刺激の抑制剤として働く (最初に軽い火傷の様な症状を起こすが、その後局所の痛みの神経を落ち着かせる)。いくつかの研究では、カプサイシンの外用薬としての使用は骨関節症やリウマチの痛みや背部や腰の痛みを和らげると示されている。

治療: 痛み止めの湿布を作るには、アロエジェルと濾過されていないエキストラバージンオリーブオイルをそれぞれ大さじ1、ターメリックとおろし生姜をそれぞれ小さじ2、赤唐辛子粉を小さじ1混ぜる。ペースト状にしたものを痛む患部に塗る。布かサランラップでカバーし、30分後に取る。ウコンは服にシミをつくり、一時的に肌

に色をつける。赤唐辛子粉を扱った後は、手を洗い、目と敏感な部分を触らないように。

熱に関係する病気

予防: 夏、外で作業すると、熱射病と熱中症になる危険性が高い。ガーデニングは比較的涼しい。朝や夕方に行なう。薄くゆったりした明るい色の服を着て、つばの大きい帽子をかぶり、手袋をする。水をたっぷり飲む。めまい、虚弱、吐き気や嘔吐などの、熱中症の危険を知らせる兆候に注意。顔が赤くならず、むしろ青くなり、体が熱くなり、汗をかく。

治療: 症状が出始めたら、作業をすぐにやめ、日陰か屋内に移動し、服を脱いで水分を取るのが一番良い方法。無理をせず、また明日があると心得る。

リンダ・ホワイト医学博士は、土いじりに打ち込む時はいつでも、手袋を付けることを忘れない。彼女は、鉢植えのアロエとラベンダーのエッセンシャルオイルを軽い怪我用に常備している。

あなたの自給農場にぴったりの ユーティリティービークル

これらの多機能で頼れるマシンで、田舎のあらゆる種類の雑用が簡単に。

文 トッド・カホ (Todd Kaho)

完全に進化し、ずっとここにいる。蝕むような害虫か何かの話をしているのではなく、オフロードのユーティリティービークル (UTV: 今は多くのメーカーから様々な種類のモデルを入手可能) の話。元来ニッチな特殊産業向けに開発されたもので、この頑丈なマシンは、ちぎゅう人 (農的暮らしをする人) にとって、雑用マスターとなっている。また「Side by Side (並列座席)」として知られる UTV は、

広い土地で動き回るのに完璧で、ピックアップトラックやトラクターが踏破できないような場所でも、ぐんぐん走行できて、環境負荷も少ない。

毛色の違う働き馬

UTV は、完全にトラックやトラクターの代用になるように意図されてはいない。だが同等な機能を多く備えていて、付加的利点として ATV のような敏速さが自慢だ。従来の ATV (全地形対応車) とは異なり、UTV は、乗員が、横に並ぶスタイル

だ。車の運転ができる人なら誰でも簡単に UTV を操ることができる。

その名にあるように、UTV は、実用的になるよう設計されている。一般的なレイアウトは、小型のピックアップトラックと似たもので、乗員が小さな荷台の前に座る。荷台は、フルサイズのピックアップトラックと比べて小振りではあるが、自給農にとっては十分に価値あるほど大きい。ほぼ全ての UTV の荷台には、荷を落とす機能 (動力付も) が付いてきて、利便性

BOBCAT の TOOLCAT 5600 は、40を超えるアタッチメントを外付け可能（上）。

KUBOTA の RTV-X900 は、21.6馬力のディーゼルエンジンで筋肉質だ（左）。

が高くなっている。

UTV は芝刈り、耕作、植付その他のアタッチメントをけん引でき、除雪、地ならし、運搬全般ができる。商用レベルのヘビーデューティーな UTV は何種類かあり、アクセサリ（前方に荷積み能力が付いてくるものもある）へ油圧で動力を加えることさえできる。それから3点リンクやパワーテイクオフ (PTO) 能力のあるものも。

実用的なけん引

UTV の多くは、効率的なフォーストロックで、単気筒や2気筒のガソリンエンジンで駆動する。過酷な用途には、UTV に

よっては、ディーゼルエンジン のものを注文でき、特別仕様の 価値ありと言えそうなのは、何 時間も丸太を切り出す場合や、 既にディーゼルピックアップトラックやトラクタを持っている 場合だ。それから、かつて斬新 だったバッテリー駆動の UTV は、今現実的な選択肢で、本当に 大変な作業（下記ご参照）に 適任。ほとんどのものが一晩か、 それより早くフル充電できる。

ベルト駆動の無段変速機 (CVT) の一形態を用いる UTV を敬遠しないように。この変速機は、遠心力に頼るもので、有効な「ギア」比を駆動側プーリーと被駆動側プーリーの間で変える。実績ある技術で、信頼性が

あり、軽量で比較的安価。ハイ エンド UTV の中には、頑丈な 油圧変速機が特色のものもあり、 非常にヘビーデューティーだが、 かなりの価格だ。

UTV は、オフロードでの使用を意図しているため、4輪駆動が多くのモデルで標準。また、頻繁に過酷な作業をし、積載量が通常相当なものであれば、6 x 6 マシンを検討しよう。その通り、6輪でけん引するのだ。

UTV から最大の摩擦力を引出す必要があるのなら、差動装置は、地面にかける力を保つ。2 x 4、4 x 4、4 x 6、6 x 6 モデルのどれを選んでもそうだ。車両を急な地形で使ったり、切り株を

Polaris Ranger 電気 UTV の試し乗り

最近 Polaris Ranger 電気自動車の試し乗りを終えた。試し乗りの間、1年以上かけて実用車として、中央カンザス東部の自分の羊や牛の牧場で乗った。

Ranger は気候や季節に関わらず、直ぐに動かせる（電源プラグを入れ忘れなければ。当然のことだが）。電源モーターの驚異的なトルクと様々な「航続距離 (Range)」の設定でもたらせるのは、足回りの確かなけん引や運搬性能であり、雪、泥、ドロドロでぬかるんだ柵囲いなど、自分の牧場一帯を走り抜ける。私はマシンにフェンス材、動物、人の運搬をさせた。また、羊と牛のチェックにも使った。それから、動物を駆り集めるのにこの上なく良かった。

電気自動車の分かっている欠点のひとつとして、航続距離がある。Ranger は普通に

使っている間にバッテリー源が決して尽きることが無い。「低速走行」機能をテストするために、意図的にバッテリーを減らしていたというのに、見事に働いて小屋まで戻って来れた。

以前私がテストしたガソリン駆動の Ranger と比較すると、電気自動車はトップスピードが遅いが、私にはほど良かった。また、特筆すべきほど静かで、排ガス、ガソリンの液だれなど、内燃エンジンにまつわる不便さと無縁。作業や軽いレクリエーション用に UTV を買う心積りなら、市場に数ある電気 UTV の中でも、忘れずに Polaris Ranger 電気自動車を調べよう。

— オスカー・H・ウィル三世 (Oscar H. Will III)

電気自動車の POLARIS RANGER は、オンデマンドで全輪駆動と 500 ポンド (230KG) 容量のバッテリーボックスが付く。

ているのならば、デュアルレンジのハイロー変速機付のモデルをチェックしよう。

決断、決断

扱えるだけの数まで選択の幅を狭めるのが、UTV探しを始めるのに一番良い方法。そうするには、自分のニーズと車両取入れ方法を注意深く検討しよう。

どんなUTVでもお手頃と言えるのは、単純に、干し草の束を遠くの牧草地まで運ぶ必要がある場合や、基本的に柵に沿って乗るのに使う場合だ。他方で、重いものや大きなものを日常的に運ぶ場合は、荷台の容量をよく調べて、検討中の各モデルについて、物を運ぶ部分のサイズを吟味しよう。また、乗員定数もはっきりさせよう。UTVのほとんどは、2つの座席かベンチシートが前方にあり、モデルによっては、2列目のベンチがあり、乗るべき人全員が乗れる。

次に、意図する用途で一番良く働くパワートレインとドライブトレインを定める。パワーが充分かは、近年のUTVではまず問題にならない。だが、過酷に作業したり、十分に遊んだりす

るなら、選ぶモデルに相当なパワーが備わっていることを確認しよう。

ぬかるんだ地面や山道の上、急斜面の雪の中で動かす必要があるなら、4輪駆動や6輪駆動と差動装置で、行くべき場所へ行けて、安全に運転できる。雪かきをしますか？どのモデルに雪かきアクセサリがあるかチェックし、4輪駆動を最優先にして探そう。トラクターを持たずに、穴を埋めるのにUTVを役立てたいですか？重量のあるマシンでフロントローダーとPTO機能のあるものを検討しよう。

知っておくこと。トップスピードがUTVメーカーによっては、大きなセールスポイントになっているが、オフロードレクリエーションやレースファン向けに提供するのがねらいだ。もし、どちらかと言うとのんびりとオフロード作業やレクリエーションに使う計画なら、時速50km以上のハイエンドマシンのために本当に特別価格を払いたいのかどうか？

最後の重要な検討事項は、ディーラーの所在地と評判だ。ほとんどのUTVは実に耐久性が

あり、打撃を受け止める設計。だが、どの車両でも言えるように、定期的なメンテナンスサービスが必要なので、特定のブランドの最寄りのディーラーが何時間も離れている場合は、購入の検討を何回かしよう。もし、地域のBobcat、CubCadet、John Deere、Kubota、Polarisその他のディーラーと長年付き合いがあり、ディーラーがよく対応してくれると信頼できるなら、あなたはゲームで1コマ進んでいるようなものだ。自分でUTVのメンテナンスをするつもりでも、部品の入手性の点で、ディーラーが近くにあると助かる。

楽しく獲物をゲット

数モデルに照準を合わせ、いよいよディーラーに到着したら、躊躇せずに試乗を頼もう。UTVを操作するのが、ベストで手っ取り早い方法であり、運転の具合、実績や数値データから判断できない面（たとえば、騒音が不快なほどかどうか）が分かる。

ブランドやモデルに関わらず、思い切って新しいUTVにすれば、働き者の相棒ができることになり、「雑用」の見方が変わることだろう。

輪作のすすめ

なぜ畑の作物の輪作すべきなのですか？ そうする場合、毎年毎年植えた作物を記録するのに最適な方法は何ですか？

一年生作物の輪作は（小さな家庭菜園でさえ）病害虫を避けるのに役立ちます。もし毎年同じ作物を同じ場所に植えると、冬を越す害虫、病気の胞子や線虫を土の中に育てることになります。また、輪作をしないということは、その場所で時を経て、土の主な養分を作物が使い果たすことになります。

まず、上手な輪作のために、その作物が何科なのか知ることです。植物は科を基本に輪作すると良いです。と言うのも、同じ科の作物は一般に同じ養分を必要とし、同じ病害虫がつきやすいからです。（人気のガーデニング作物表は、科で分類しており、印刷すると良いです。）

経験上の目安としては、同じ科の作物を同じ場所に3~4年以内に連続で植えないことです。場所が限られている場合や多品種を育てている場合は、とても大変ですが、気楽にどうぞ。これは目指すべき理想です。2年おきの輪作でも、全くしないよりましです。

簡単な輪作メモを作るために、植床をグラフ用紙か畑用ノートや日誌に書き、そのシーズンにどこに何を植えたか書き込みます。色鉛筆を

使い、どこに何の科を植えたのか色付けします。例えば、トマトの科は赤、キャベツの科は緑というようにです。そして、次のシーズンに播種や移植をする前に、その年の新たな作付けをスケッチします。前年の作付けを参考に、同じ場所に同じ科の植物は植えないようにします。

他の記録の仕方として、マザーアースニュースの「Vegetable Garden Planner（作物の輪作を記録）」で計画できます。植床をデジタルグラフ紙に書くと、プランナーが作物の科毎に自動で色付けします。それから、翌年の作付け計画を描く時に、同じ科の作物を同じ場所に植えようとするとプランナーが通知します。モバイル機器で作付け計画したければ、iPhone や iPad 用の「Grow Planner」をお試し下さい。

— シェリー・ストーンブルック (Shelley Stonebrook)

適切な輪作を確実にするよう菜園を図式化することで、病害虫を避ける。

堆肥促進剤は使えますか？

堆肥促進剤は堆肥化を早めて、良い堆肥になると聞きました。そう言ってますが、本当ですか？

独立機関の研究のほとんどは、この製品に費用をかける価値がないと結論付けています。市場で宣伝されている堆肥「促進剤」や「活性剤」は微生物、窒素、バイオダイナミック堆肥、有効性が知られるハーブに基づいていません。そして、カンタンにどの成分でもあなたの堆肥に加えられ、店で買う製品にお金をかけることはありません。枯れた植物、草、野菜くずその他の生分解性がある廃棄物は家の堆肥に混ぜ入れて、堆肥かを進めるのに必要な

らゆる微生物を引き寄せます。事が迅速に進むよう余分に微生物を加える考えが好みなら、新たな山やバッチを始める毎に、単純に熟した堆肥をスコップ1杯加えましょう。

ゆっくりとした堆肥の山に窒素を加えると、微生物が活発になり、結果的に個体数が増えることで熱が発生し、ほぼ完熟したバッチの仕上がりを早めます。無料または安い窒素源（刈草、家禽類の糞やアルファルファ飼料など）は、ゆつくりとした山を高速ギアにして、堆肥活性剤として販売される製品と同じくらい効果的にし、ずっと安上がりに堆肥化を早められます。

ハーブで追加するものについては、菜園家によっては、コンフリーやチ

クチクするイラクサを「活性剤」として堆肥に与える人もいます。

バーバラ・プレザント
(Barbara Pleasant)