

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。試したくなるネタときかけの提供が私たちの使命ですが、実践的に学ぶ場として「たのしあわせ大学院」を開講します（詳細は以下）。ぜひご参加ください。どうぞ、よろしくお願いします。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8月3日



たのしあわせ大学院

建学の想い

人々の知恵と工夫と気付きを育み
その人も周りも愉しめるコトを広め
世の中をたのしあわせにする

2015年8月1日 学長 杓名 輝政

詳細&申し込み <http://www.motherearthnews.jp/news-event/tanoschool/>



9月1日開講の学科

【家庭内自給学部エネルギー科】

【天然住宅学部コブハウスコ】

体験を分かち合いましょう

「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

地域の人々で楽しい暮らしを (Facebook)

暮らしを愉しくするネタを地域の人々で共有しませんか？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

- ・ Mother Earth News 誌の和訳文（写真や図等は含まず）。本書右下のページ番号は雑誌のページ番号に対応。
- ・ 文中【 】内は訳注。100ドル＝約1万2千円。1インチ＝約2.5cm。1フィート＝約30cm。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。

編集後記

【DIY アウトドアクッカー】

週末DIYでさくっと、家族や仲間と団らんのある場所をつくる。ステキ。参考：[Whiskey Barrel BBQ Smoker](#)

【Dear マザー】

面白可笑しく暮らす人たちの物語。他人任せにしないで、自分で考えて、自分でやる。ていねいな暮らしをすると、気付きも学びも多い。それこそ、人生の醍醐味。参考：[ホーロー鍋を利用する](#)

【グリーン新聞】

消費者は世界企業より強い。買うか買わないか決められるから。世界企業は生産農家より強い。不安を抱く農家

を都合よく取込めるから。生産農家は消費者より強い。生産は生存の要だから。対立でなく親和すれば世の中良くなる。

【菜園家の食卓：美しき鱗茎】

新鮮なフェネルとネギ、自然の恵みをお楽しみしみあれ。参考：[高麗香草*ComaCousu](#)

【田舎の伝承：読者の暮らしの知恵】

面白可笑しく暮らす人たちの物語。滑稽でも意外と理にかなうヒントがあるのでは？自分らしい暮らしに応用してみよう。マネして改善の日本人的DNAで。

下線：今回翻訳
* ： 前回翻訳

Cover Story

22 家庭料理の保存：33のコツと裏ワザ *

初心者もプロ並みの人も何か新しくワクワクすることが見つかる。実践済みのビン詰めと保存のワザのまとめ。

Features

30 自家用再生エネルギーの増設 *

退職後の生活がエネルギーじゃないなんて言う人いる？様々な再生エネルギーシステムを母屋に取込むことで、ある夫婦は今では、化石燃料なしで、ほぼ全ての電力を作っている。

39 家庭菜園のよくある過ちを避ける *

移植ごてを泥まみれにしているだけの菜園家は、農作物栽培の古典的な失敗につまずくこともあるかも。ベテラン菜園家によるヒントで、典型的な6つの障壁の回避と成功への道案内をお助けしたい。

43 DIY アウトドアクッカー

週末1回だけで、裏庭のたき火場を作ったり、陶器鉢の燻製器を組上げたりできる。このDIY案2つで、あなたをアウトドア料理の新境地へ誘う。

46 半エーカーの自給農の一番のツール *

DIYのベテランで自然建築のグル、ロイド・カーン (Lloyd Kahn) が、彼の小規模自給農場を40年間活き活きとさせてきた道具、戦術、基本設備を勧める。

【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。

Departments

4 マザーからのニュース *

モンサントは40年間私たちを「発ガン性物質」にさらしてきた。

7 Dear マザー

読者投稿：グラスフェッド vs. 工業肉、ソーラーで行く、地下貯蔵室、都会の自給農、リサイクル品を探す他

11 グリーン新聞

良い食料にもっとお金を使うべき？；放牧と環境に関する新著：深刻な干ばつの予測；新改良された気化式クーラー；野菜の収穫ツール；燃料フィルム；USDAがスペイン語の情報を提供

14 菜園家の食卓：美しき鱗茎

フェンネルのすっきりするアニス風味とネギの精気を夏の食卓に招き入れてみよう。

54 自給自足ノウハウ：養蜂の始め方 *

蜜蜂を育てるのに興味があるけど、できるかどうかと思うあなたへ、この記事で、始めるのに必要な機器や従うと良いスケジュールの概要を述べる。

59 熊手の教え：真っ当な食糧政策へのロビー方法

この論点を活用して、議員を前向きなやり方で巻き込もう。

67 田舎の伝承：読者の暮らしの知恵

非常識な天然蚊除け；独創的なキュウリのトレリス；DIYモーター油漏斗；香さわやか引き出し；廃金属のリサイクル；勾配天井で洗濯乾燥；家禽類の電灯；ビン詰めリングの保存

73 専門家に聞く

どの菜園スプレーが一番効きますか？；トマトの芽かきはすべきか否か；鶏に関する条例の変え方

96 地球の言葉 *

チャールズ・ボードレーエ (Charles Baudelaire)

Dear マザー

「セールで安いステーキ肉を買う前に、もう一度よく考えてみた方がいい。」

(コメント)

グラスフェッド肉は高く売られる傾向があるが、工業肉の環境や健康へのコストを要素に入れると、そんな「安い」製品が実は相当高くつくことが明らかになっている。

編集部選

ついに太陽光発電

太陽光発電の夢をかなえてくれたマザーアースニュースとEnergySageに感謝しています。自宅に太陽光発電を設置したいと40年前から考えていました。価格は下がってきたものの、どのくらい採算が合うか不安でしたが、この不安は2015年2/3月号のEnergySageの記事（グリーン新聞「Compare Solar Prices on EnergySage」）を見るまでのことでした。

記事に触発されて、www.EnergySage.comのウェブサイトには自分の情報を書き込みました。

EnergySageのプロセスはすばらしいです。本当に驚きました！評判の高い3社からとても良い見積もりが来て、EnergySageが設備の違いについて詳細を教えてくれたことが最後の一押しとなりました。そのうちの1社と契約したので、来月設置します。すごく楽しみです。

EnergySageの協力と専門的なアドバイスには感謝してもしきれません。

ティム・チェリー

テキサス州ナコドチェス

翻訳：國屋 真由美

安い肉について反芻

リチャード・マニングが2015年4/5月号の「グラスフェッド肉の多くの利点」で言及したポイントに全く同意する。

アメリカのスーパーマーケットで売られるほとんどの肉は、肥育場で育てられた動物からの物だ。これは、私たちが想像する、青々と育った牧草で幸せに育てている牛の姿と、全く正反対の状況だ。現実には、牛は不衛生で仕切られた区画に詰め込まれ、トウモロコシが主で、多くの添加物と抗生物質が加えられた酷

い餌を食べている。牛肉産業はトウモロコシで育った牛肉の方が良いと懸命になって私たちを説得している。

この考え方は一体どこから来たのだ？私は50年前に、神経に害のある肥料やその他の農産物で使われる化学製品の到来が、トウモロコシの過剰生産を導くと読んだ。余剰に対する理に適った対処は、市場が求める作物の生産への移行であっただろう。しかし、その代わりに、産業はトウモロコシの過剰に対し別の市場を見つける事に

解決策を求めた。そして誰かが賢明な考えを思いついた、「もしも、草の代わりにトウモロコシを牛に与えたら、2年間かかるのを9ヶ月で太らせられ、屠殺する事ができる。こうすれば、多くの人がもっとお金を稼げる。」

でも、私たちは牛が反芻類で、彼らが健康を保つのに胃から戻った物をまた口で噛む必要があるのを忘れた。私たちが動物の消化を台無しにしたらどうなるのか？牛は1年間だけ、生きていれば良い。では牛が完全に健康で

宝物を埋めよう

2014年4/5月号の「[地下貯蔵庫のプラン](#)」に従って、一度も使っていなかったコンクリートの浄化槽から、貯蔵庫を作ってみた。シンダーブロック【中空の軽量ブロック】やコンクリートの流し込みで作っていたことを考えると、作業は全然簡単で、想像していたよりもこの貯蔵庫はとても役に立っている。

私と兄は2015年の私たちの食物を全て自分たちで生産することを試みているが、もしもこの暗くて湿気があり、涼しくて野菜が一番いい状態のまま保存できる貯蔵庫がなかったら、私たちは既にこの計画に失敗していただろう。

ガス・ブラウン

ウエスト ウィンフィールド、ニューヨーク

翻訳：堀水 理佳代

ブラウン兄弟は、6 x 6フィートの未使用浄化槽を素晴らしい地下貯蔵庫に変えた。

ガスと兄のエドモンドは、1年を通じて、自家製、狩猟、採集の食べ物を食べる冒険を文章にまとめている。最新情報はこちら。<http://goo.gl/kf2sSN>。 — マザー

どうするのか？薬と沢山の抗生物質を与え、屠殺するまでの短い期間だけ生きさせれば良い。そして私たちは、USDA認証マークのある病気の牛の肉をスーパーマーケットで売なのだ。

2、3年前、大腸菌 (学名 *E. coli*) の汚染が多くの人を病気にし、死亡した人もいた。70年代に私は大腸菌の医学的調査をする仕事をしていて、ほとんどの大腸菌は無害で、もし口から入ってしまった場合は、腹痛を起こす事があるが、死亡することはまずなかった。猛毒で致命的なイコライ大腸菌の菌

株の出現は、牛の反芻類胃の酸性値が、肥育場の飼料によって変った結果から来ている。

大衆は安い食物を要求する、そして、スーパーマーケットで払うお金だけを考慮すれば、食物は安く提供されている。しかし、私たちが安い肉に払う、本当の代価を計算すると、(例えば、環境破壊や、途方もない健康への費用)、どんなに高いお金を払っているかが証明されるだろう。

人間は雑食動物で、食べるために動物を殺す。しかし彼らが生きている間、残酷に苦しめる必要は

全くない。もし私の犬を肥育場で牛が扱われているように扱ったら、私は動物虐待で非難されるであろう。セールで安いステーキ肉を買う前に、もう一度よく考えてみた方がいい。ここ何年もの間、私はずっとグラスフェッドの肉を買っている、そして、現地に訪問が可能で、動物達がどの様に扱われているか調査ができる地元の農家から手に入れている。

ダナ・ファースト

ニューヨーク州レイククリアー

翻訳：堀水 理佳代

大都市で同じゴールを目指す

私はオハイオ州の農村部の小さい町で育ったが、大人になってからは、都会か郊外で大半を過ごした。近代生活での心配事をポイッと投げ捨て、「大地」に戻る勇気のある人たちを、多くの人々と同様に私は尊敬する。しかし、都会と郊外の文化、快適で便利な暮らしに対して素直に尊敬してもいる。

マザーアースニュースを読んでいると、田舎暮らしだけでなく、都会や郊外での上手な暮らし方に、多くのアイディアが活用できると分かる。都会で農的暮らしをする人々は存在する(鶏や他の家畜を都会で育てている人、公共の電気やガスから独立しようと励んでいる人、都会のインフラは、マザーアースニュースにより養われてきた理想を反映すべきであると主張する人たち)。しかし、都会や郊外を離れることができない(又は離れたくない)人たち、でもリサイクルや、

オーガニックな生活、空き地での野菜農園、再生可能な供給源から電気を得たい人たちのための、もしくはそれに関しての特集記事を私はもっと見たい。窓際のボックスや、狭く細長い土地で野菜を育てている人、マルチに使うため、刈った芝生(捨てるほどある！)を集めておく人など、そんな人たちの事を私は知りたい。

私の住まいに近いクリーブランドは、金融危機で強い衝撃を受け、アメリカを、不動産の抵当処分と、取り壊しに追い込んだ。現在は、ランドバンク[Land bank (本来は地方自治体が)将来を見込んで、利用されていない、所有者のいない、または抵当処分の区画をまとめて買収し効率よく運営/再利用すること]、環境の管理、湿地帯の埋め立て、屋上庭園、大規模太陽光発電所、風力発電開発で先駆けていて、最も素晴らしい都市環境のしくみをもつ都会の一つとなっている。

トーマス・フォード

オハイオ州ユニバーシティーハイツ

翻訳：堀水 理佳代

栽培者が砂利敷きの駐車場に設置の揚床菜園で作業するのは、クリーブランドで、都市農業の一大拠点となっている。

良い食料にもっとお金を使うべき？

(コメント)

アメリカ合衆国農務省によると、アメリカの消費者は（同様のデータを計った）他国に比べて、食品に当てる支出の割合が低い。

平均的なアメリカ人は、たったの6.7%を家庭での食費に使っている（外食を含まず）。この割合は時代と共に減少している。1980年には10%、1960年では15%が家庭での食品に費やされた。

なぜアメリカ人は今日、食品にこんなに少ないお金を払っているのか？ほとんどの問題と同様、答えは複雑だ。安価な食品は一見前向きな進展のように見えるが、これには落とし穴がある。巨大農業企業のロビイストが仕組んだ血税による助成金や、食産業の化学薬品のトリックのおかげで、私たちの食物システムは、質の悪い安物であふれていて、何億ドルもの広告によって、私たちに押し付けられた。多くの工業的商品の生産者の目的、別の言い方をすると、利益を最大に引き出す方法は、栄養素ゼロのカロリーを多量にできる限り安価に生産することだ。

私たちの裕福さもこれに寄与している。通常、国家が裕福であるほど、人々はお金を食品以外の必要な物や贅沢品（健康管理から娯楽まで）に使うことができ、これが結果的に食費の割合を低くする。何かに価値をおく方法のひとつは、それにお金をかけること。しかし、アメリカにいる人々の多くは、質の高い食物へ大金をかけない傾向にある。知っておきたいのは、新鮮な農産物は、加工され包装された食品よりもお金がかかる。文化的に（そして逆説的だが）、私たちは安い物に価値を見い出

すようで、食料品の買い物では、お金に余裕がある時でも、節約してセール品を買う事を目指す。

例えば、アメリカとノルウェーを比較すると、ノルウェー人ひとり当たりの財産は私たちと同様なのに、平均的なノルウェー人は、私たちの家庭の食費の割合の2倍を費やしている。確かにノルウェーの食品はアメリカよりもわずかに高いが、この理由だけでは全体で私たちの食費のほうが少ない事実を説明するのに不十分だ。買物カート一杯分に選び取る主要食品（牛乳、パン、米、鶏肉、卵、農産物）にかかる今日の平均的な金額は、ノルウェーにおいて\$50だ。もしアメリカの買い物客が同様に未加工の主要食品を家庭に持ち帰るとすると、それほど差のない\$42となるだろう。しかし私たちは加工食品を買う傾向があるため、現実には、ノルウェー人が\$50費やすところをたったの\$26ほどしか費やさないのだ。私たちはどうやら、主要食品にはお金を切り詰め、安物でカートを一杯にしているようで（自己選択または必要性）、これは収入や食品の入手性によるものだ。

もしも私たちが食品にもっとお金をかけ、家で新鮮な材料を使った料理をしたら、食物システムはどうなるであろうか？可能な限り、より品質の良い食品への出費を優先すると、食品から媒介される病気や肥満、工業的農場による環境破壊の問題の増加を抑制するのに大いに役立つだろう。人道的に育てられた鶏や、薬品なしで育てられた牛肉、化学合成肥料や農薬なしの新鮮な農産物に、より多く家計から当てることができると、より健康に投資するようになるだろう。この発想の転換は同時に、地元の小規模な農家へ利益をもたらし、私たち全員にとって、より安全でしなやかな強さのある食物システムを形成する。

シェリー・ストーンブルック (Shelley Stonebrook)

翻訳：堀水 理佳代

世界の食品消費

では、実際どのようにこの統計が出たのか？このチャートでは、20ヶ国の一般家庭において、個人の年間支出の内、平均でどの割合が食品に費やされるのかを比べている。

至宝の放牧：おすすめの6冊

動物と環境にとって工場式農業の肉はどれほどひどいのだろう。グラスフェッド肉は工場式生産肉に比べてのくらい多くの栄養があるだろう。どのように家畜を移動放牧すれば、二酸化炭素排出を抑え、気候変動に寄与するのだろうか。

産肉、人の栄養状態、土壌の健全性、気象変動は、複雑に交錯し相互に連携している。最近の調査によると野生動物の群れによるモップグレイジング（mob-grazing：集団放牧）を模倣した管理方法があり、土壌の健全性や水の管理の劇的な改善が可能だ。それはすなわち家畜への温かい飼育方法でもある。さらに研究によると、野生やグラスフェッド動物

の肉を食べれば、脳機能を高めるのに不可欠な脂肪酸を取り入れる事ができるという。

最近多くのメディアが産肉製造における環境コストを簡略化して取材しており、薬品使用の、肥育場に閉じ込めて養育された動物のみに焦点が当てられている。新しい確かな調査報告では、やはり、放牧動物肉の環境と健康に対する影響は、肥育場からの動物の肉よりも、断然良いことが示されている。この重要なテーマの入門書として、「The Many Benefit of Grass-Fed Meat」<http://goo.gl/aw59Dz>をお見逃しなく。更に深く知りたい場合、素晴らしい6冊の本をご覧ください（注文はP64）。

- 「Cowed: The Hidden Impact of 93 Million Cows on America's Health, Economy, Politics, Culture and Environment」 Denis Hayes and Gail Boyer Hayes 著
 - 「Cows Save the Planet, And Other Improbable Ways of Restoring Soil to Heal the Earth」 Judith D. Schwartz 著
 - 「Defending Beef: The Case for Sustainable Meat Production」 Nicolette Hahn Niman 著
 - 「Go Wild: Free Your Body and Mind from the Afflictions of Civilization」 John J. Ratey, M.D., and Richard Manning 著
 - 「Grass, Soil, Hope: A Journey through Carbon Country」 Courtney White 著
 - 「The Soil Will Save Us: How Scientists, Farmers and Foodies Are Healing the Soil to Save the Planet」 Kristin Ohlson 著
- ー シェリル・ロン (Cheryl Long)

翻訳：洲澤 朱美

深刻な干ばつの予測 [\(コメント\)](#)

コロンビア大学、コーネル大学、そしてNASAゴダード研究所 (NASA Goddard Institute) の執筆者らによる新しい報告書によると、今世紀後半、アメリカの南西部と中央平原は数十年続く前例のない干ばつにみまわれると予測されている。科学者らが呼ぶところのこうした将来の「大干ばつ」は、北アメリカが過去1000年に経験したどんな乾燥期よりも過酷なものになるだろう。

雑誌「サイエンス・アドバンス (Science Advances)」2月号に研究結果を発表した研究執筆者らは、過去の干ばつ傾向のデータと最先端の気候モデルを組み合わせて予測を行った。「気候変動が緩和されなければ、南西部と中央平原の両方で、80%の確率で今世紀末までに35年間続く干ばつが起こると論じている。」と研究の共同執筆者、コーネル大学の地球および大気科学 (earth and atmospheric sciences) 教授のトビー・アルト (Toby Ault) は言う。

干ばつが自然な地球の気候サイクルの一部である一方、研究は、人間が発生させる温室効果ガスの排出により生じる温度上昇が、降水量の減少と同時期に蒸発速度を加速させるこ

国の穀倉地帯の農家は数十年にわたる干ばつに直面するかもしれない。

とで自然の乾期を悪化させることを示した。多くの科学者が局地的な気候変動の影響を一般化して特徴づけている。「雨の多い地域はますます雨が多くなり、乾燥した地域はますます乾燥するようになるだろう。」最近の研究がこの予測を裏付けている。。。乾燥した平原や南西部だけでなく、比較的雨の多いアメリカの東半分でも降水量の増加が予測されている。

灌漑に利用される地下水は、多くの農業地域で持続不可能な速度で既に使い尽くされている。こうした地域での数十年にわたる干ばつは、中央平原の黄金色の穀物を生産する農場経営者、そして米国の小麦、コーン、大豆に依存する産業や輸出業者にとって壊滅を意味する。だが私たちはこの道をたどる必要はない。研究の執筆者ら曰く、

私たちが二酸化炭素の排出を削減すれば、特に中央平原では気候変動を緩和し、干ばつのリスクを大幅に減らすことができる。報告書の全文はオンラインで読むことができる。

ケール・ロバーツ (Kale Roberts)

翻訳：佐藤 靖子

新改良型スワンプクーラーをお 試しあれ [\(コメント\)](#)

スワンプクーラーと呼ばれる冷却装置は、通常のエアコンディショナーよりもはるかに少ないエネルギーで空気を冷却できる。スワンプクーラーは数十年前から存在しているが、昔のデザインは（「直接気化式クーラー」として知られ）多くの湿気を室内にもたす。そのためこの冷却システムは、アメリカ南西部等の乾燥した湿気の少ない天候においてのみ効果的だった。

現在、「間接気化式クーラー」と呼ばれる新しいデザインのスワンプクーラーが市場に出ている。気化式の冷却効果を有効に利用しながら、室内の湿気を増やすことなく空気を冷やす。よって、少ないエネルギーと費用で涼しく快適に過せるこのテクノロジーの恩恵を、より多くの地域の家庭で活用できることになる。

間接気化式クーラーは、通常のエアコンよりも80%少ないエネルギーで動く。なぜなら、（冷蔵庫と同様に）普通のエアコンは、冷却剤を圧縮するコンプレッサーを作動するために電気を使うからだ。

その一方で気化式冷却は、気化（液体から気体へ変化）するときに熱を吸収するという水本来の性質を利用している。間接気化式では、2つの逆方向の気流が熱交換器の別々の面に触れている。水の気化が熱変換器の片面を冷やし、反対側の面が、昔のスワンプクーラーのように湿気を含むことなく、乾燥した冷たい気流を提供する。

注意してほしいのは、塩水やミネラルが多い水は気化式クーラーに向かないこと。理想的なのは雨水、例えばフィルターを通した貯水槽からの雨水等が良い。

装置の大きさや、性能、手に入り易さは、種々多様だが、間接気化式クーラーの主な製造者は、クライメイトウィザード（アメリカに事務所とディーラーを持つオーストラリアの会社。 www.ClimateWizard.com）そしてクーラード（現在のところ業務用のみ。 www.Coolerado.com）だ。あなたの地元の建築材料の販売店、空調の専門家が、既に間接気化式クーラーの販売店と関係を持っているかもしれない。持っていなければ、冷却装置を手に入れるよう頼んでみよう。取り付けは簡単で、装置は静かで頑丈だ。

— デイヴィッド・ベインブリッジ (David Bainbridge)

翻訳：堀水 理佳代

暖かい排気

暖かい湿った排気

乾燥した冷気

暑い空気

間接気化式クーラーは空気を冷やし、湿気を取込まず、エアコンよりも最大80%省エネ運転する。

美しき鱗茎

フェンネルとネギの 栽培と料理

[\(コメント\)](#)

フェンネルのすっきりするアニス風味とネギ (Scallion) の精気を夏の食卓に招き入れてみよう。

文と写真：バーバラ・ダムロッシュ
(Barbara Damrosh)
翻訳：中石 花恵

フェンネルとネギはそれぞれ独特の風味を持つ2つの球根で、どちらも初夏にシーズンを迎える。この機会にこの独特の香りをあなたの菜園とキッチンに招き入れてみてはいかが？

フェンネルは、以前グルメの野菜とみなされ、特定の地中海料理のみに使

われていたが、近年の料理シーンでは重要な位置を占めるようになった。今ではフェンネルの球根はマーケットで売られていたり、庭に植わっていたりする。フェンネルの独特の風味はちょっとアニスや甘草、タラゴンのように、これら共通の化合物によるものだ。

植物学的にフェンネルはセロリやディル、人参など傘形の花房をもつセリ科の仲間。実際、葉や花や種をハーブとして用いる場合のフェンネルはシダよ

うな葉がディルに似ている。カリフォルニアのような地中海性気候のところでは特に、「ワイルドフェンネル」と呼ばれることもあるほど雑草のように繁殖する。花は益虫にとってすばらしい花蜜の供給源。

もうひとつの種類のフェンネルは同じようにシダのような葉を持つが背は低く、フローレンスフェンネルや球根フェンネル、栽培品種のフェンネル、スイートフェンネルなどとして知られている。地面近くに、茎が広がり何層にも重なり合い、ぴったり包んでいる白くふくらんだ部分がある。

フェネルの栽培と収穫

フェネルはよく秋野菜と分類されるが、人参やケールなどのより寒さに強い秋野菜より早く霜にやられてしまう。私たちのメイン州の農園では、そんな短い期間では満足できないので初夏にも収穫している。霜の降る危険がなくなったらすぐに定植するようにすればそれが可能だ。平均的に最後に霜が降りる日から2〜4週間前に室内で種を蒔き始めよう。

春に植えた場合、時々予期しない急な寒気で球根が育つ前にとうが立って

しまうことがある。これは2年草であるフェネルが一時的な寒波を最初の冬と、それに続く夏の始まりを2度目の春と解釈するために起こる。これを避ける一番よい方法は「ゼファフィノ (Zefa Fino)」や「モントヴァーノ (Montovano)」など花が咲きにくい種類を植えること。(両品種の詳細は www.MotherEarthNewsSeed and Plant Finder をご参照。) よく肥えた土壌と水やりを欠かさないことも出来の良さにつながる。

結球し始めたらいつでも収穫でき、5cm幅の小さいものから12cmの大きいものまで楽しめる。時期を逃すと球根が硬くなってしまう。硬くなったり茶色い斑点のある外皮はキッチンで使うときに取り除く必要がある。スカスカになっている茎は切って捨ててしまう人も多いが、私はブイヨンの風味付け用に少し冷蔵庫にとっておく。葉はハーブとして、また料理の付け合せとしても重宝する。

フェネルの調理法

フェネルの使い道は無限だ。スライスしてスカロップト・ポテト

(scaloped potatoes) に混ぜたり、グラタンにしたりする。だしをとる、スープやシチュー、特にブイヤベースなどの魚のシチューに入れる。火を通すと味が丸くなるので、アニス的な強さを残したいなら、フェネルシードや、ペルノー、ウーゾ、アニセツト、サンブカなどアニス風味のリキュールや蒸留酒を入れてみると良い。

フェネルの球根は生のままスライス、みじん切り、荒く刻むなどしてサラダやコールスローで食べる。付け根が芯でつながっている個々の部分はちぎりとって生野菜の前菜風 (crudités) として食べたりディップをすくうのに使ったり、それから濃い食事の後にやや甘みのある口直しや口内をスッキリさせるものとして出されたりもする。モンティチェロでフェネルを育てているトーマス・ジェファースン

(Thomas Jefferson) はフェネルはデザートだと言う。ヤギのチーズをのせて少しのはちみつと共にお試しあれ。

球根の底の硬いところは刻む前に取り除くこともできるが、縦に厚くスライスしてグリルする場合などは葉の層がバラバラにならず便利。グリルする前に軽く茹でると柔らかくなる。蒸し煮にするととろけるように柔らかくな

フェネルのアンチパスト [\(コメント\)](#) 翻訳: 西本 祥子

気の利いた老舗のイタリアンレストランに入れば、まずテーブルいっばいに並んだアンチパスト (前菜) の数々のお出迎えを受けるだろう。ハム、チーズ、もしかしたら魚。そして私のお気に入り、野菜のオリーブオイル漬け。それだけでも十分食事になるほどの充実度。フローレンスフェネル (フェネルの1種で、葉玉ねぎに近い) は、生のままでも加熱してもアンチパストにぴったり。ここでは、薄切りをカラメル色に炒めて、香ばしい甘さに。あめ色に仕上がった根球の切り口が美しい1品。4〜6人前。

フェネルの根球 (直径7〜10cm) / 4	粗塩 (海塩)
オリーブオイル / 1/4カップ	挽きたての黒コショウ
ニンニク / 2かけ	フェネルの葉 / 小ぶりの1把 (飾り用)
フェネルシード (あれば) / 小さじ1	

フェネルの根球は、ブラシなどを使ってきれいに洗い、皮をむいて形を整える。薄切りの形を保つため、根の周りはカットしない。根球を立たせ、切り口が扇形になるよう、縦に厚さ6ミリ以内の薄切りにする。

中サイズのフライパンにオリーブオイルとニンニクを熱し、香りが出たら、フェネルの薄切りを重なり合わないよう並べる。弱めの中火で約5分、全体が均等にきつね色になるよう、フライパンの中で動かしながら炒める。ここは決して目を離さないこと。ひっくり返して裏面も同様に色づくよう炒めたら、スパチュラでそっとペーパータオルの上に移し、余分な水分を取る。ニンニクは取り出さない。フェネルシードがある場合は、まな板の上で木づちで叩き、小サイズのフライパンで香りが出るまで弱火でから煎りする。

温めた皿にフェネルの薄切りを盛り付け、フェネルシード、塩、コショウを振る。フェネルの葉を飾り付ける。熱いうちでも、常温でもおすすめ。

り、アーティチョークのような風味がでてくる。

数週間なら冷蔵庫や根菜貯蔵庫に保存できるが、それ以上では茶色く変色する。冬に使うための長期保存はゆでてから冷凍庫で。

葉を鶏肉に詰めたり、ぬらした葉を魚や肉や野菜の下に敷いて Grill する。炭の上に直接葉をのせて煙に香りをつけることもできる。

ネギの栽培

ネギも年に2回以上旬をむかえる作物なので、育て方をを知っておくととても役立つ。初夏と秋に収

ネギの種を密集して播種することで、束ねて収穫しやすくなる。

穫する用に植えるが、温暖な地域なら冬と春にさえ収穫できる。「エバーグリーンハーディ ホワイト

(Evergreen Hardy White)」という種類が寒さに強いのでお気に入りです。「ナベチャン (Nabechan)」という味の良い日本の種類もよく育つ。メイン州の農場では最低限

に加温した温室で6月1日までにとれる。

私たちはネギが群生するように種をまき、プラグ苗 (セル成型苗) として、それからそれぞれ20cm間隔になるようにあちこちに移植する。こうすることによって十分間隔のあいた株間で鋤を使うことが

フェンネルサラダ・オレンジ添え [\(コメント\)](#)

(翻訳: 堀水 理佳代) 生のフェンネルとオレンジは伝統的な組み合わせ。私はカラカラオレンジ (Cara Cara orange) が好き、酸度が低く、甘いネーブルタイプのオレンジで、中身はホットピンク色。

フェンネルの根球 (7、8cm 幅) / 3	挽きたての胡椒
小さいネギ / 6	オリーブオイル / 1/2カップ
削ったパルメザンチーズ / 3/4カップ	シェリー酢 / 大さじ3
ブ	オレンジジュース / 大さじ1
粗塩 (海塩)	カラカラオレンジ / 2
	アルグラ (小ぶり) / 4掴み

フェンネル株をこすり洗いし、根と上部の葉を切り落とす。縦4つに切り、中の芯を切り取る。上部をつかんでバラバラにならないようにし、スライサーやチーズ削り器で細切れにする。フードプロセッサーのこま切り用の刃を使ってもよい。ネギの根の部分と、枯れた葉を取り除く。緑の部分と白い部分両方を5 mm 程度の長さに小口切りし、緑の部分1/3カップを取っておく。フェンネルとチーズ、残りのネギ、塩、胡椒を小さいボールで混ぜる。

オリーブオイル、酢、オレンジジュースを他の小さいボールの中で泡立て器を使って混ぜる。半分の量のドレッシングをフェンネルと他の材料を混ぜたものに加え、かき混ぜる。オレンジの皮を剥き、実を破らないよう白い部分をできるだけ取る。横に薄くスライスする。

盛りつけは、4つのサラダプレートそれぞれに一掴みほどのアルグラをのせる。ドレッシングを混ぜたフェンネルをその上に積み上げる。オレンジのスライスを3つずつプレートの端に添える。オレンジの端から真中にかけて切り目を入れ、リングではなくネックレスにして、端を重ねて高さをつける。残りのドレッシングをアルグラとオレンジにかけ、取っておいたネギを全体にちらす。出来立てをテーブルに出そう。

できて雑草を抑えやすくなり、それぞれの一群を整った束として収穫できる。

時間がたつにつれて葉が硬くなってくるので、私は2ヶ月以上たっていないネギの方が好きだ。でも必要な玉ねぎがないときには古いのでも役に立つ。保存していた玉ねぎが底をついて、夏のものはまだ、買い物に行く時間もないという時、もし自分にその気さえあればネギが何であるかという定義を広げ、ほとんどいつでもそこにあるネギを使えば良いのだ。もし植わっている玉ねぎがネギくらいのサイズになっていたらその若葉をネギの葉と同じように使うことができる。刻んで料理に散らせばネギのように彩りも味わいもアップしてくれる。こうして間引きすることで玉ねぎの間隔も広がって良いかもしれない。ニンニクやシャロットの間引きしたものも同じように使える。

もう少しマイルドなものが欲しいのなら増えすぎたチャイブを使えば良い。最後に冬の終わりに貯蔵庫の玉ねぎが萎えてきて緑の芽が伸びてきたら、その芽ですらもネギと同じように使うことができる。

本物のネギは生で散らしたりディップにしたりできるが、調理したものも捨てたものではない。ローストやグリルは短時間で驚くほど深い味になるし、もちろん炒め物やソテーにはうってつけ。右記の「フェネルの蒸し煮」レシピではネギとフェネルの相性は完璧だ。ネギも冷凍することはできるが、これだけ広いネギの定義を切り札に持っている私はその必要を感じたことはない。

菜園ライターのバーバラ・ダムロッシュ (Barbara Damrosch) は、メイン州ハーバーサイドの **Four Season Farm** で、フェネル、ネギ、その他多くを育てている。四季折々の簡単レシピをさらに知るには、彼女の近著「**The Four Season Farm Gardener's Cookbook**」(P64で注文可) をご覧あれ。

フェネルの蒸し煮 [\(コメント\)](#) (翻訳: 堀水 理佳代)

フェネルのアニス風味は、コトコト煮ると消えてしまう。歯ごたえが柔らかくなり、アンティチョークの芯を煮込んだ時の土っぽさになる。ネギと一緒に調理する事で辛みが加わり、サンブーカ（アニス味のリキュール）でつけたレーズンで、リコリス風味が少し戻り、いくらか甘みが加わる。4人前。

フェネル (8.5cm幅) / 4	ベイリーフ / 3
オリーブオイル / 大さじ3	レーズン / 1/4カップ
チキンスープ / 1カップ	サンブーカ / 大さじ3
ドライベルモットか白ワイン / 1/2	ネギ (根の部分を切り落とす) / 小
カップ	12
ニンニク (潰すかおろす) / 2かけ	挽きたての黒胡椒
塩少々	

オーブンを180度に熱しておく。フェネルの根と茎を切り落とし、縦に半分に切る。オーブンで使える浅いキャセロールを中火のコンロにかけ、フェネルの丸い側を下にしてオリーブオイルで焼き色をつける。中心に火が通ったらひっくり返し、よく注意して、焦がさない。およそ10分間。ひっくり返して、平らな側もまんべんなく焼き色をつける。約10分ほど。チキンスープを小鍋に移し、塩加減を見る。ベルモットとニンニクを入れて煮る。フェネルにこのスープをかけ、必要なら塩を少し加える。フェネルのスライスにベイリーフを挟む。キャセロールに蓋をして、オーブんに30分入れる。

フェネルをオーブンで焼いている間、レーズン、サンブーカ、大さじ2の水を混ぜる。これを弱火で2、3分間煮る。大さじ2の水が残るくらいで火からおろし、そのまま汁につけておく。レーズンがくっついて塊になってしまうようなら、水を少し入れてかき混ぜる。

ネギを葉が分かれる所で切り、上（緑の葉）の部分を脇に置いておく。白い部分を約4cmの長さに切る。緑の部分は約5mmの長さに刻む。

フェネルが柔らかくなったなら、ネギの白い部分を加え、蓋をまた閉めて、さらに10分間焼き、オーブンから出す。（ネギが少し水分を出すので、もし水っぽくなりすぎたら小鍋に汁を取り出し、トロリとするまで減らして、キャセロールに戻す。）レーズンを入れ、均等に混ぜる。キャセロールの上で胡椒を惜しみなく挽いて、刻んだネギの上の部分大さじ2をちらす。残りは他に使えるよう取っておく。すぐに食卓に出す。

今こそガツガツ！

フェネル、ネギ、その他人気の作物の栽培と料理についてさらに学ぼう。 www.motherearthnews.jp/2013/02/22/crop-at-a-glance-page/

DIYアウトドア調理器

文：スパイク・カールスン
(Spike Carlsen)

キャンプファイヤー料理を素晴らしいアウトドアで楽しもう。自宅の裏庭を後にして出かけずに、この2つの週末作業（自家製の燻製器とグリル付き火炉）をささっと仕上げると、裏庭の火炉は家族のお気に入りの場所になりそう。団らん、憩い、料理に。。。しかも、マシュマロやホットドッグなどにメニューを絞る必要もなくなる。というのも、旋回式の調整可能な火格子で、アウトドア料理の選択肢が広がり、グリルを試せるものなら何でも選べるからだ。

または、単に夕暮れ後に集まる場が望ましいなら、調理火格子なしで円形の火炉のみを作ると良い。また、週末のほんの数時間だけ費やして、簡単な自家製の植木鉢燻製器を組立てることもできる。

グリル付の火炉 [\(コメント\)](#)

(翻訳：沓名 輝政)

1. 買出しに行く。部品は材料表(44ページ)をご参照。ホームセンター、農業資材店、ガーデニング店で金属製の耐火性円筒(fire-ring insert)を買う。または配水管や220Lのドラム缶から切出す。周りに配する台形型のような壁を選ぶ。金属製の耐火性円筒の周りに隙間なく確実に取巻くように、メーカーの文書や店頭での仮置きで確認する。金属の調理用火格子を組付ける場合に留意したいのは、フィッティングや両端にネジをきってある配管部品には様々なサイズがあること。「鉄黒」タイプを使おう。なぜなら、亜鉛メッキは熱すると有害なガスを出すからだ。

2. 現場配置をする。まず、全体の寸法を決めるのに耐火性円筒の

週末1回だけで、火炉を作ったり、植木鉢の燻製器を組上げたりできる。
さあ料理しよう！

直径とよう壁ブロックの幅を足す。杭を地面に打ち込んでリングの中心の目安に。杭として打ち込む先に巻き尺の端を引っ掛けて、巨大なコンパスとして使い、地面に円を2つひく。一つは金属製の耐火性円筒の円周を示し、もう一つはブロックの外周を示す。杭で円周をマークするのも可。2つの円に囲まれた地帯は、ステップ3で掘起こす部分だ。お好みで、広めに穴掘りして、火炉と周りの菜園との間の防火帯を作っても良い。また、簡単にならせる砂利敷きのベンチやイスを置くスペースとしても良い。

3. 2つの円で囲われた地帯を15cmの深さまで掘る。砂利を10cm敷く。砂利を使わない場合、長くて真直ぐな2x4材に水平器をテープ留めして使う。調理用火格子を作るつもりがないなら、ステップ7へ。

1/2インチ管、12インチ長	調理火格子アセンブリ
90° エルボー	1/2インチT字管
	1インチと1/2インチ間の継ぎ手
	1インチ同径ニップル
	1インチT字管
	45° エルボー
	1インチ管
	1/4ボルト
	キャップ
	5/16インチ穴
キャップ	1 1/4インチ管スリーブ
	鉄製スリーブ
金属製火炉用耐火円筒	深さ45～60cmの穴
100～120cm	

火炉の材料

よう壁ブロック／段あたり10～20

火炉用金属製耐火円筒（直径100～120cm）／1

砂利

コンクリートブロック接着剤

調利用火格子アセンブリ

鉄黒パイプとフィッティング（火格子のサイズによって長さや数量が変わる）

混合済みドライコンクリート

調利用火格子／1

ワイヤ

ボルト（1/4 x 2 インチ）／1

4. 穴を掘る。支柱用穴掘器を使い、直径15～20cm、深さ45～60cmの穴を掘り、鉄パイプのスリーブが調理用火格子を支えるようにする。パイプのスリーブの理想的な配置は、金属の耐火性円筒の内側の表面にちょうど触れる位置。パイプのスリーブを挿入すると、金属の耐火性円筒と高さが合い（あるいは若干低め）、見事に垂直に自立。コンクリートを混ぜて流し込み、パイプの周りの穴を塞ぐ。コンクリートの頭を地表面よりも少し下にすることで、金属の耐火性円筒やブロックを設置する時に邪魔にならない。

5. 旋回型調理火格子アセンブリを作る。標準の鉄パイプとフィッティングを使い、上記調理火格子アセンブリ図にあるようにする。部品どうしをネジ留めして、レンチで確実に締付ける。（設置場所や調理のニーズに合わせて、サイズやデザインを調整できる。）

6. グリルを設置する。私は55cmの取替え式グリルを使い、アセンブリのアームに4ヶ所ワイヤ留めした。調理用火格子の高さを調整できるようにするために、5/16インチ径の穴を数ヶ所、2インチ間隔をとって、パイプ脚の下の方に空けた。1/4インチのボルトを使い、必要な高さで留める。

7. 耐火性円筒の位置と高さを合わせる。火炉の円周に最下段のよう壁として10ブロックを設置する。最後のブロックがはまらない場合は、各ブロックを1インチほどひいて耐火性円筒から離して、ブロックが完全な円を形作るように再度設置する。水平器を使い最下段のブロックが水平になるようにする。円周の外側に砂利を5cm強盛ってブロックを固定し、地表面の高さまで詰める。

8. コンクリートブロックの接着剤を最下段のブロックの上面に付ける。2段目の最初のブロックの配

置は、下のブロックのつなぎ目に中心を合わせる。2段目の残りのブロックを足す。望みの高さになるまで段を重ねる。3、4段が裏庭火炉の典型。よう壁によっては、最上段にカバーブロックを加えて仕上げを良くするものもある。あらかじめ、カバーブロックを取付けるかどうか決めておこう。取付ける場合は、それを含めて火炉の最終的な高さを計算しよう。

植木鉢燻製器 [\(コメント\)](#)

（翻訳：國屋 真由美）

1. 材料を購入する。必要な材料はリストを参照。いろいろな材料を組み合わせで作るので、サイズを測りながら順番に揃えていく。

- ・電熱器。肉を燻る時に高温を維持する必要があるため、1,000ワット以上のものを選ぶ。サイズは小さい方が良い。
- ・植木鉢。電熱器を入れて中でダイヤル操作するのに十分な大きさがある、陶磁製の鉢を用意。

木製の柄

アイボルト

シリコンの火
格子留め

ウッドチップ

パイ皿

電熱器

燻製器を作る：植木鉢に火格子、電熱器、蓋を取り付ける。

・火格子。ホームセンターやインターネットで購入できる。鉢の上から1/4程度の高さで止まる直径のものを選ぶ。

・蓋。鉢の口がきちんと閉まるよう、十分な大きさの陶磁製の鉢か皿を使う。蓋は密閉でき大きい方の鉢に滑り落ちないものを。

・柄（ハンドル）。選んだ蓋に合う取付部品をしっかりと選ぶ。

2. 穴を開ける。鉢の底に、電熱器のコンセントが通るように穴を開ける。石細工用かガラス・タイル用のドリルを使って穴を開けるか、既に空いている穴を広げる。穴を開けるとときに壊してしまわないよう、砂を入れた袋の上に鉢を置いて作業する。

3. 蓋に柄を取り付ける。アイボルト、ボルト、ワッシャ、ナット、長さ15cmの木か木製だぼを用意。蓋の底に柄を取り付けるための穴を開ける。

4. パーツを組んでみる。空気が循環するように、厚さ5cmのレンガかパティオブロック (patio block) の破片を鉢の中に入れて、その上に電熱器を置く。ウッドチップを入れるパイ皿を電熱器の上に置き、

火格子を設置し、蓋をする。これで準備完了。3つのレンガかパティオブロックの上に鉢を置いて支える。火格子がグラグラしたり傾いたりする場合、鉢の内側にコーキングガンでシリコンの突起を3つ作れば火格子が安定する。

5. 燻製を作る。屋外の、雨風に当たらない、燃えない場所に燻製器を置く。手始めに私の場合は、約2.3kgの牛バラ肉を、推奨されている82°Cの内部温度で4時間半かけて燻った。適度な温度（99～104°C）に調整するのに何度か練習が必要だろう。熱くなった部分を扱う際には手袋を使用し、子どもやペットが燻製器の周りに近づかないように気を付けよう。

燻製器の材料

- ・電熱器（1,000ワット以上）
- ・陶磁製の植木鉢（直径30～40cm）
- ・蓋用の小さな陶磁製の鉢か皿
- ・円形の火格子（植木鉢の内径に合ったもの）
- ・厚さ5cmのレンガかパティオブロックのかけら（5～7個）
- ・金属製のパイ皿
- ・オープン用温度計（104°Cまで測れるもの）

柄のアセンブリ

- ・アイボルト1個（10または12×150mm）、ワッシャ2個、ナット2個
- ・ボルト1個（6×50mm）、ワッシャ1個、ナット1個
- ・柄として用いる木製だぼ（長さ15cm）

スパイク・カールスン (Spike Carlsen) はミネソタ州で楽しいことをし続ける大工であり、編集者であり、執筆者でもある。今回の作り方はカールスンの素晴らしいDIYの本「The Backyard Homestead Book of Building Projects」から紹介。64ページで注文可。

奇抜 (bats) な天然蚊取り (コメント) 翻訳：國屋 真由美

新居の庭で時間を過ごし、おびたしい数の蚊と土地を共有しながら夏を過ごしていたことに気づきました。外で食事をとったり、森で遊んだり、庭いじりを始めたかったのですが、蚊が多くて大変でした。蚊除けの方法を調べて、いろいろな選択肢を見つけ、自然で簡単で実績のありそうな方法についての面白い統計も見つかりました。コウモリです！いくつか計画案をチェックして、飛ぶことができて蚊を食べるコウモリが自分たちの庭に来るよう、手作りのコウモリ小屋を建設しました。主人は木工に精通しており、必要な材料はほとんど持っていました。

家の軒下にコウモリ小屋を設置し、コウモリが来るのを待ちました。家から見え、それでいて、空飛ぶ哺乳類さんが身を隠せる場所を選んで小屋を設置しました。思い返せば、屋根裏の小さな入口からコウモリが家に棲みつけないように、また家の横に糞が落ちないように、家から離して独立して建てた方が良かったのかもしれません（左写真の小屋のように）。

地面から4.5〜6
メートル離して、
コウモリが入り
やすい場所に小
屋を設置。

秋になり涼しくなって、蚊は自然にいなくなりました。冬が過ぎて春が来て、緑が芽生え始め、ピンクになり、黄色になり...そして黒色に。そうです、黒色のコウモリの糞が小屋の真下に落ちていたのです。新しい居住者が確かに来たのです。ある夕方、日が暮れかかり、主人と裏庭で腰を下ろし、蚊を払いながらコウモリ小屋の入口を見つめていました。思ったとおり、一匹一匹、コウモリが小屋から出ては飛んでいきます。なんて素晴らしい！私たちは心の中で、「コウモリたち頑張ってるね」と蚊の防除を応援しました。

カリン・ジョンソン
ノースカロライナ州エイベックス

このように役に立つ生き物やいろいろな小屋について「Bat Conservation International（コウモリ種を保護する非営利団体）」に詳しく掲載しています。
<http://www.BatCon.org> — マザー

玉ねぎ団は檻の中 (コメント) 翻

訳：田村 香

ここ南東部の田舎では、秋に植えるニンニクと玉ねぎをかじるネズミによく悩まされる。私は、あてもなく物色していて余ったコオロギかごを見つけて、かごの中にニンニクと玉ねぎを入れてネズミから守ったんだ。その働きはまるで魔法のようだよ！

トーマス・レッドベター
ノースカロライナ州ニューロンドン

独創的なキュウリ棚 (コメント)

翻訳：田村 香

小さな市民菜園で栽培している間、キュウリのつる管理が大変だったんだ。その時、あずまの様なキュウリの棚を見た妻が、私にそれを作って欲しがっていたんだ。つるがその上で伸びるように、高くして丈夫にする考えでね。だからその下をぶら下がったきゅうりを摘んで歩くことができるんだよ。

自分たちの棚を作る時が来たとき、利用できる材料を車庫の中で探したんだ。あたりを見まわして、ガレージ・

ドア・トラックの曲線に気がついたんだ。ちょうど偶然古いガレージ・ドアの2本のレールを持っていることに気づいた。もしなかったら、車庫の扉を取り付ける誰かからもらうか、廃品置き場からゲットできると思うよ。

レールを何本かボルトで固定して、丈夫なフレームを作った。次に、フレームにフェンスの網の一部を上から覆って、ワイヤーで固定したんだ。完全に再利用の材料で作った。。。手作りのキュウリ棚は、ぼくらの期待通りに機能しているよ。

デイビッド・S・ネニ
ウィスコンシン州グリーンベイ

エサ袋をなかなか役立つものへ

(コメント) 翻訳：田村 香

猫や犬、もしくは家畜のえさ袋が空になったら、リサイクルの仕分けや運搬に再利用できる。濡れても破れず、何度も使える。

普通、ネズミが噛み切ることにはできないから、アイテムを保存するために利用することもできるわ。閉じておく

には、口を縫い合わせるか、口を畳んで折り曲げて、開かないようにクリップで留めて使うことができるわよ。

ダイアナ・カトーナ
カリフォルニア州ホーンブルック

DIY油用漏斗 (コメント) 翻訳：

堀水 理佳代

空の2Lのペットボトルを再利用。上部1/3を切り取り、エンジンにオイルを加える時に漏斗として使えるよう車のトランクの中に入れておこう。

ボトルの口から計って上1/3の部分、ボトルの形がカーブしている部分ではなく、真っ直ぐになる部分に、鋭いカッターを使って切り込みを入れる。そして、ハサミをその切り込みに差し込み、ボトルを切っていく。切り取ったボトルの上部を逆さにすれば、殆どの車にもピッタリとハマるオイル用漏斗の出来上がり。この自家製漏斗は、キッチンでもとても重宝する。

バーバラ・コールマン
ネブラスカ州ヘンダーソン

田舎の伝承

さわやかに薫る引き出し [\(コメント\)](#) 翻訳：堀水 理佳代

まだ使わない新しい石けんがあると、タンスの引き出しに入れて、洋服に香りが移るようにしています。お気に入りの香りのキャンドルが小さく終わりに近づいた時も、捨てるのが惜しいので同じ事をしています。両方ともとても良い匂いになるわ！

ダイアナ・ロウレナイティス
マサチューセッツ州サンダーランド

このアイデアはどうか？：廃品かなものを再利用 [\(コメント\)](#) 翻訳：洲澤 朱美

長年に渡りリサイクル推進者として、食料缶、瓶、紙、他の材料をとっておく習慣がある。「廃品回収者」のために大きな金属片をちゃんと取っておくか、自分の廃品置き場に運ぶ。それはほんのちょっとの余分な物だが、かつては悩ませていたのだ、、、ゴミ箱に入れるのが嫌な、ナットとボルト、ボールベアリングの玉、曲がった釘、他のガラクタの数々。スクラップ箱の底にあいた穴から落ちていくのが目に見えるようなガラクタだった。

2、3年前、空の塗料缶を2個取って来て、両方に「小さな廃棄金属」とラベルを貼って、1つは自分の作業場のベンチの前、1つは車庫の前に置いた。壊れて錆びたファスナー、自転車や草刈機の小さな壊れた部品、荷造り用ダンボールの大きな留め金や他の物をヒョイと入れておくのに便利な場所だ。小さなバネ、ボールペンの一部分、ボール盤から掃き出した金属の削りくずやかけらなどもポイと入れる。スチールウールも入れてしまう！どんな金属部分でも、それ自体は使うのに小さすぎるものは、これらの金属スクラップバケツの中に入れる。

僕の場合、これらの缶が一杯なるのは約1年かかるが、物はどんどん増える！一杯になれば、金属蓋を元通りにはめて使い、誤ってこぼさないように細長いダクトテープで封をする。

他の金属と一緒にラベル付き缶をリサイクルに出して、新しい回収金属バケツの開始。環境に良い事をするのは気分が良い。しかも、この便利な缶は、やっかいな釘、ネジ、クズなどが、靴、タイヤ、ペットの足に食い込むのを避けるのに役立つ。

フィリップ・ヤコプス
ミネソタ州セントポール

頭上注意！頭の上の空間を使って 衣類を干して食物を乾燥 [\(コメント\)](#)

小さな家に住むと、空間を効率良く使うのが重要ですね。私たちの33平米の家では、4人分の洗濯物を長い冬の間に干すのは不可能でしょう。でも例外は夫の「物干棒」案。従来通りに物干ロープを張って衣類を洗濯バサミで留める代わりに、小屋の一方から他方へ8cm径の棒を渡したんです。洗濯バサミの代わりに普通の洋服ハンガーを使っているわ。洗濯物の重さが棒数本に見合うようになっていて、衣類は十分高い位置で邪魔にならず、薪ストーブのおかげで一日でカラリと乾き、しかも冬の室内環境にとっても必要な湿度を加える。

小さな洗濯物、靴下、下着、手洗い用タオル、ハンカチなどは、個々に干すのは時間がかかる。こういうものを私たちは手早く簡単に扱うのに、ラックの上に拵げて、他の衣類をかけている棒の上に滑り込ませる。ラックは棒の上に滑り込ませ、棒で支えられる。このラックの仕組みを何でもかんでも乾かすのに使っています。セーターや靴下からリングスライスやドングリまで。

私たちが作ったのは、60 x 60 cm のラックで、5mmの金網を枠の間に張って、木片を釘で打ち付けて保持するもの。代わりに単に網戸を使っても良い。食べ物の乾燥に使うときは、食べ物用の網を金網の上から覆う。

アシラ・クナップ
メイン州テンプル