

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ひます。どうぞよろしくお祈ひします。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9月8日

「たのしあわせ大学院」が始まりました

みんなが愉しいことを始めたら世界が平和に。いよいよ今月「たのしあわせ大学院」が開講。受講生は、課題英文テキストを毎週5ページほど訳して1年間勉強と実践。オンラインで情報共有しながら、著者のサポートを受けるなどして、世界中の人をつないで学びます。中途入学も可能です。過去の講義録やレジメなどを参照できます。まだこれから1年間あります。



ご関心ある方は、早めの受講をお勧めします。

9月開講の学科

よろしくお祈ひします。ありがとうございます。

杓名 輝政

【家庭内自給学部エネルギー科】

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

【天然住宅学部コブハウス科】

体験を分かち合ひましょう

「こんなことやってみた」「こんな風に思ひた」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

地域の人々で愉しい暮らしを (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。
- ・ 各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

【年中菜園から食べよう：地域別ガイド】

手作り野菜を年中たのしむ幸せ。自然の恵みを有り難いと思ひえる充足感。参考: [マイファームニュースレター](#)

【自給自足の様々な道すじ：今年の農的暮らし大賞】

身体の機能をまんべんなく活かす。想ひを形にする。仲間と笑う。参考: [地給知足がおもしろい](#)

【ベストなリンゴジュース。。。DIY圧搾機も！】

美味しいものをみんなでたのしむ。工夫してやり遂げる。小さな失敗を重ねる。参考: [発酵食大学](#)

【毎日ソーラーッキング】

無償の愛を感じる喜び。ていねいに暮らす幸せ。愉しく試す充実感。参考: [GDPゼロプロジェクト](#)

【マザーからのニュース：テスラ蓄電池による新潮流】

他人事は自分事。自分の行動が未来の世界を作る。世の中をたのしく。参考: [エネルギーの適材適所 x 試す](#)

【グリーン新聞：遺伝子組換え作物、政府の欺瞞】

おかしい食べ物ナマケます。お金信仰ナマケます。毛嫌いナマケます。参考: [アジアの叢智](#)

Cover Story

下線：今回翻訳
* ：前回翻訳

22 年中菜園から食べよう：地域別ガイド

その道のプロお勧めの技と品種で、あなたも、お住まいの地域の気候の壁を越えられる。

Features

28 自給自足の様々な道すじ：今年の農的暮らし大賞

オフグリッド暮らし、在来種の牧畜、素晴らしい菜園作り、食料室の充実、ほんの数例。数ある活動で、現代の自作農は全く傑出している。

34 自然に涼しく

こんな具合に役立つエアコン依存の回避法。焼け付くような夏の気候でも大丈夫。

39 ベストなリンゴジュース。。。DIY圧搾機も！

ため息がでるほど欲しくなるジュースをまとめて作るには、植付けリストの剪定をしてトップ6品種に絞り、この一流の洗濯機式圧搾機で果肉をジュースにしよう。

43 毎日ソーラーッキング

調理の熱に我慢できなければ、キッチンから屋外に出て、お日様の無償のパワーで調理しよう。

46 マダニを駆除する一番の方法

ライム病その他の病気を避けるため、庭、家、身体のマダニにご注意。

50 すごいニンニクを栽培するコツ

この季節ごとのガイドを利用して、ぶっくりとして風味満載の小鱗茎の宝庫を栽培しよう。

53 DIYバイオディーゼル：自分用の燃料を作ろう

使ったてんぶら油を、どのディーゼル車でも動かせる自家製燃料に変えて自給自足をレベルアップ。

Departments

4 マザーからのニュース

テスラの蓄電池による新潮流

7 Dear マザー

読者投稿：自家製パン、次世代のぢきゅう人（農的に暮らす人）、住宅所有者団体のルール、自分のお金で投票している消費者、たばこ広告など。

11 グリーン新聞

遺伝子組換え作物に関する政府の欺瞞の最新情報、肥満の流行と驚くべき相関のあるダイズ、新しい太陽光発電の資金繰りガイド、ホメオパシーの誇大広告、国際土壌年 (International Year of Soils)。

14 菜園家の食卓：夏の菜園のスターたち

キュウリはポリッと涼しげ、ペッパーはカリカリ、みんなが喜ぶ脇役を、夏の初めから終わりまで演じる。

58 自給自足ノウハウ：牛かやぎか？家畜を正しく選ぶ

酪農は自給自足への道のりの中で実に満足いく一歩。検討する手助けとして、ミルクが出る2大人気家畜を育てるのに必要な費用と手間ひまを説明。

62 熊手の教え：自分の農場を立上げる。借金なしで。

事業を確実に成功させるために、ゆっくり育てて、儉約して暮らし、慎重に借りる（その場合）。

67 田舎の伝承：読者の暮らしの知恵

葉模様のDIY踏み石の独創的な案、簡単で満足なスイートコーンのレシピ、カントリー調の飾り付きの椅子用クッションをアップサイクル、スイングする自家製かかしなど。

75 専門家に聞く

蒸気ビン詰め of 安全性に関する信頼できる助言、なぜヨウ素添加塩が必要なのか、調理前に豆を水に浸す必要があるかどうか、竹フローリングのエコな点。

96 地球の言葉

メリー・マウド・ダニエルズ (Mary Maude Daniels)

再生可能エネルギーの電撃発表 (コメント)

再生可能エネルギーの最前線で、いいニュースが引き続き入ってきている。今年の始め、ソーラーパネルの価格の安定した低下を報告し、ある地域においては再生可能エネルギーは石炭を使用したエネルギーよりも費用がかからない事を明らかにした（2015年4/5月号のグリーン新聞）。最新のニュースはテスラ電気自動車の開発者として名高い、イーロン・マスクから来た。マスクは、彼の会社が、現在の蓄電池にかかる費用の半分以上の予定価格で、太陽と風力から作られたエネルギーを貯める電池を製造する事を発表した。この価格の引き下げは、今後のエネルギー展望において、大きなニュースだ。

テスラは、電力事業用（「[Powerpack](#)」）と家庭用（「[Powerwall](#)」）の両方で設計されたりチウムイオン蓄電池を増産するため、ネバダ州に巨大な工場を建設している。多くのアナリストは、この開発が予想外の重要な変化をもたらし、最終的には化石燃料への依存と、「自分たちの」石油の供給を守るために続けてきた終わりのない戦争を止められるかもしれない（万歳!）と予測している。加えて、この開発は原発の使用を最終的に停止させ、天然ガスのフラッキングの狂気的な突進を抑えられるだろう。

太陽光発電と風力発電の普及の最も大きい障害は、日中だけ働く太陽光発電の発電容量と、風力発電の出力不安定性だった。低価格のより良い蓄電池が、既にこれらの課題を急速に解決しているが、この新しいテスラの選択肢で、さらにエキサイティングな躍進となるだろう。この革新的な蓄電池の使用で、電力会社は不評で、費用のかかる、巨大で距離の長い送電線の建設を止めて、電力需要のピーク時に送電網を天然ガスプラント頼りで支えるのを止められることになる。より良い蓄電池により、太陽光や風力発電システムを持たない住

宅所有者は、送電網が働かなくなった時のバックアップとして、新たな選択肢が加わるだろう。

マスクがテスラの家庭用Powerpackに関する2015年4月30日の発表でニュースの見出し飾る以前でも、ロッキーマウンテン研究所が、「電気料金の値上がり」と太陽光発電と蓄電池にかかる費用の低下は、系統連系型の太陽光発電・蓄電システムが、次の10年から15年の間に多くの消費者にとって経済的になることを意味する。だからこそ、電力会

社、規制機関、出資者は、太陽光発電、蓄電池、その他の分散型エネルギー源を、送電網への脅威ではなく、むしろ未来の送電網へ統合する最適化された電力の一部として認める為に、すぐさま改正を押し進める事が重要なのだ。」と予測している。

マスクは彼の新しい蓄電池について飛躍した予測をしており、彼が過剰に楽観的だと感じている人もいる。しかし、彼の蓄電池が、ただ一つの選択肢では決してない。最新式の鉛蓄電池、ナトリウム硫黄蓄電池、多くの種類のリチウム蓄電池、そして鉄クロムやバナジウムのフロー電池等、他の種類の電池が既に市場に出回っていたり、登場したりしている。フロー電池はリチウムよりも大きい、長く持つ。近年、革新的なエネルギーの解決策が急増し、新案も広まっている。圧縮した空気にエネルギーを保存する？それとも氷にしよう？開発者達の想像力がどこに私たちを連れて行くのかを、私たちはやっと見始めたところだ。

多くのアナリストは、太陽光と風力の発電の費用の低落に加えて、マスクの価格の低い蓄電池が、予測したよりも早く送電網を崩壊させるだろうと言っている。これは、温室効果ガスを減少させ気候変動を遅らせる政策を強く求めている人々にとって、素晴らしいニュースだ。

— マザー

翻訳：堀水 理佳代

**大転換：
新型蓄電池は
現行品の半額。**

遺伝子組換え作物に関する政府の欺瞞 (コメント)

アメリカ国内80%以上の食物には、遺伝子組換え作物由来の原料が仕込まれている。スティーブン・M・ドラッカー (Steven M. Druker) の新書では、その安全性に重大な疑いを提唱している。

現在米国の広大な農耕地で、遺伝子組換え農産物を耕作している。この国で生産される約90%のキャノーラ(セイヨウアブラナ)、コーン、綿、大豆、テンサイは、害虫や除草剤に耐性を持つように遺伝子組換えされている。除草剤はグリフォサートが有名(ラウンドアップその他のブランドで販売)。これらの作物は、コーンチップス、パンなどの焼き菓子、シリアル、豆腐など、多くの人気のある食品に使用されている。加工食品内の添加物も遺伝子組換え作物由来だ。この添加物は、アミノ酸、アスパルテーム、アスコルビン酸、キャノーラ油、クエン酸、綿実油、酵素、自然香料、人口香料、異性化糖、乳酸、グルタミン酸ナトリウム、大豆油、砂糖、キサンタンガム、イースト、その他多数。

連邦規定による有機認定食品は、遺伝子組換えは含まれないが、他の食品で遺伝子組換えでないものを見つけるのは難しい。なぜならアメリカでは遺伝子組換えを表示するラベルは必要とされないからだ。ズッキーニ数種、黄色いカボチャ類、スイートコーン、さらに大半のハワイ産パパイヤも遺伝子組換えだ。

今年初旬、食品医薬品局(FDA)は、褐変や損傷に耐性があるように遺伝子組換えをした、新種の「Arctic」リンゴ

と「Innate」ジャガイモの品種を認証したことを発表した。

過去20年間、この静かな遺伝子組換え作物への移行は、まさにその生命コードを変更し、私たちの食物システムを一変させた。FDAが私たちを安心させ続けている大変化は安全だ。

真実ではない、とスティーブン・M・ドラッカーが著書「作り替えられた遺伝子、ねじ曲げられた真実」で述べている。公益弁護士でAlliance for Bio-Integrityの創設者であるドラッカーは、過去15年間、遺伝子組換え作物は安全性に乏しく、政府は決して認可すべきでないことを示す証拠を収集してきた。1988年にドラッカーの団体、生命科学者の団体、宗教指導者は保険福祉省を告訴。遺伝子組換え作物の米国市場参入を認可したFDAの1992年の規制に対して異議を申し立てた。その訴訟ではこの政策の科学的な欠点とFDA独自の安全基準に反していることが争点となった。その訴訟では法律上で敗北したものの、FDAは、遺伝子組換え食品政策に関連する44,000ページを越える文書の提出を強いられた。

「この資料は宝の山だった」とドラッカー。彼は、FDAの科学者が明らかにした意見のメモをまとめた。遺伝子組換え食品は、非遺伝子組換え食品とは別物で、非常にリスクを伴い、より厳重なテストなしに安全性だと想定することはできないという意見だ。ドラッカーは、FDAの過ちは最初の遺伝子組換え作物が作られる数年前から始まり、

米国の食品ラベルにはどの成分が遺伝子組換えなのか表示がない。

その時にバイオテクノロジーが科学分野から脱し政治問題になった、と主張する。

非常に強力だったのが、FDA自身の科学者を押さえつけた遺伝子エンジニアリング既得権益層の支配力で、公共の安全を犠牲にするものだった。

非常に多くの専門家が常にそのリスクを理解してきたが、政府の影響と金銭を受けた人々により、その声をかき消されてきた、とドラッカーは言う。

100ページに及ぶ注釈に加えて分子生物学の手引き付きで、遺伝子操作が予測不能な点も含めて、遺伝子組換え作物の危険性をドラッカーは説明。

この過程は従来の品種改良とは異なる。科学者が複雑なシステム変更を開始する時、特殊なリスクを負うのは不可避だ。

彼が文章にまとめたのは、いかに遺伝子組換え作物が約束通り除草剤の使用を減量させ生産量を増加させなかったか、どのように主要メディアの報道が遺伝子組換え食品の健康や環境リスクの報告に失敗してきたのか、尊敬されている科学者が遺伝子組換え作物の悪影響を研究で見つけてどのように中傷され辞職に追い込まれるのか。

上層部の欺瞞、傲慢、権力の乱用に関するぞっとする面白い本だ。

ドラッカーの調査が示している。なぜ私たちは、現在も消費中のほとんどの遺伝子組換え食品の安全性に関し「科学でけりがついている」という主張を信用できないのか、そして、ともかく、なぜ私たちが強制的なラベル表示を要求しなければならないのか。そうすれば、この壮大な実験におけるモルモット状態から一人ひとり逃れることができる。

Joanna Poncavage

翻訳：洲澤 朱美

年中 菜園から 食べよう 地域別ガイド

[\(コメント\)](#)

その道のプロお勧めの技と品種で、あなたも、 お住まいの地域の気候の壁を越えられる。

文 ヴィッキ・マターン (Vicki Mattern)
翻訳: 佐藤 靖子

秋霜が降りたからといって、菜園の新鮮な作物が食べられなくなるとは限らない。適切な作物と品種を選び、時期を延ばす方法をいくつか実施すれば、思っていたよりずっと長く季節の限界を越えられる。実際に、米国のどの地域の菜園家も年間を通して菜園を楽しみ、どの季節でも菜園の新鮮な食物を食べることができる。栽培期間を最大限に延ばす最善の方法を学ぶため、東海岸から西海岸まで私たちが知っている中で最も冒険心があり成功している11人の菜園家と話をした。読者が住んでいる（もしくは住んでいる近くの）耐寒性区分、または読者と同じ地域の秘訣を試して、菜園のものを1年中食べるべく自分のやり方を確立するのに役立てよう！

太平洋岸

1. ブリティッシュコロンビア州ソルトスプリング島（ゾーン8）：昆虫学者で「Backyard Bounty」の著者、リンダ・ギルクソン (Linda Gilkeson) は、耐霜性品種のケール、ニンジン、ピーツ、リーキ、パープル・スプラウティング・ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ、その他多くの健康に良い葉物を越冬させる。「みんな3月になるまで元気に育つのよ」とギルクソンは言う。

2月下旬から5月にかけて、耐寒性のカリフラワー（「アールスメール (Aalsmeer)」、「ガレオン (Galleon)」、「パープル・ケープ (Purple Cape)」）とブロッコリー（「カーディナル (Cardinal)」、「レッド・スピア (Red Spear)」、「ホワイト・スター (White Star)」）は、前年の6月下旬から7月初旬に蒔いた種から作物を実らせる。

「香り豊かな根を食べるセロリアックは真冬の楽しみよ。しっかりマルチ

を敷いて放ったらかしにするだけでいいの」とギルクソン (Gilkeson) はアドバイスする。ニンジンやピーツでも同じことができる。葉物野菜には、厚手のビニールシートをとっておいて、杭や低いトンネルで畝の上に掛ければ北極圏の突風から守ることができる。

2. オレゴン州コーバリス（ゾーン8）：植物育種家で「The Resilient Gardener and The Tao of Vegetable Gardening」の著者、キャロル・デッペ (Carol Deppe) は、ケール、ピーツ、パープル・スプラウティング・ブロッコリー、サヤエンドウ (edible-podded peas) を含む多くの作物を越冬させる。けれども、1年を通して菜園のものを食べるお気に入りの方法は、自家製の穀物コーン、乾燥豆、冬カボチャなど、食料庫に確実な保存作物を詰め込んでおくことだ。ポレンタやコーンブレッドには、彼女が開発した早熟性で耐寒性の品種、「カスケード・ルビーゴールド (Cascade Ruby-Gold)」フリントコーンがお気に入りだ。ケーキやパンケーキ、菓子パン、パーチング【炒りトウモロコシ】には「マジック・マンナ (Magic Manna)」フラワーコーンが彼女のお勧め。高品質のコーヒー・グラインダーやブレンダーはフラワーコーンを小麦粉と同じような歯ざわりの、きめ細かい粉に挽くことができる。彼女が住んでいる地域向けのお気に入りの乾燥豆は「ガウチョ (Gaucha)」ブッシュ（アルゼンチンの在来作物）と「ブラック・ココ (Black Coco)」だ。デッペは8月下旬、秋雨の前に成熟した植物上でさやが乾燥できるようなタイミングで種を蒔くことを勧める。

北西部向けのデッペお気に入りの冬カボチャは「オレゴン州在来種、スウィート・ミート (Sweet Meat)」だ。これは、最大で11kgの甘くて乾燥した、味わい豊かな実を付ける。また、

冬カボチャの「キャンディースティック・デザート・デリカタ (Candystick Dessert Delicata)」、「デリカタ・ツエッペリン (Delicata Zeppelin)」、「ハニー・ボート (Honey Boat)」も栽培して保存する。どれも小ぶりで縞模様の実を付け、果肉はきめが細かく、甘く、乾燥しており、12月後半まで続く。

「キャンディースティック・デザート・デリカタ」の実は最大で1.5kgになり、肉厚でマジェールデーツのような風味がある。冬カボチャはふつう、大きな実を付け、保存がきき、保存するとより風味が増す。「秋野菜を食べ終わるまでは保存しておき、それから長期保存の西洋カボチャ (Cucurbita maxima) やさらに長く保存できる東洋カボチャ (C. moschata) を食べるのよ」とデッペ。

一部のアメリカ先住民族がしていたように、デッペは冬に使うために夏カボチャをスライスして乾燥もする。幅広く実験したところ、「コスタータ・ロマネスコ (Costata Romanesco)」と全てのゴールドズッキーニが乾燥させない場合でも乾燥させた場合でも食べるのに一番良いことが分かった。皮が柔らかく、種が小さく熟していない0.5～1.5kgの実を1cmの厚さにスライスするだけ。デッペはカボチャを先住民族が使っていたのを模した台の上で乾燥させるが、読者は食品乾燥機を使用して50℃～60℃に設定すれば良い。料理する時は、乾燥スライス全体を約45分間スープの中で戻す。早く料理をするには最初に乾燥スライスを細かく切る。

3. カリフォルニア州パロアルト（ゾーン9）：「Edible Landscaping」など多数の本の著者、ロザリンド・クリージー (Rosalind Creasy) は、海辺の菜園で冬を通してエンドウ豆、スカリオン (Scallion: ネギ属)、タマネギ、レタス、ケール、ラディッシュ、カリフラ

冬の掘り出し物：ゾーン8の菜園家の冬の収穫。リーキ、キャベツ、根菜類、葉物。

平均年間
最低気温

冷涼な北西部から熱帯フロリダまで、米国農務省のPlant Hardiness Zone（植物耐寒性区分）毎に本稿でコツを紹介。世界的温暖化でゾーンが北方へ押し上がってきている。

ワー、キャベツ、ブロッコリー、アジア系葉物、カラシ菜、チャード、ビーツ、パースニップ（白ニンジン）、ニンジン、ソラマメ、小麦などを育てる。10月下旬に植えるビーツとチャードは、夏にこれらの作物に害を与えることが多いハモグリムシを寄せ付けにくいという利点がある。低めの温度はコリアンダーにも最適だ。「多くの人がコリアンダーを夏に植えようとするけど、とうが立ってしまうの」とクリージーは言う。「9月に植えれば、冬の間収穫できるし、3月に花が咲いて菜園に益虫を引き付けてくれるのよ。」

クリージーはめったに霜よけのクローシュや畝の覆いをかけない。「霜に弱い柑橘系の木を保護するために、木に昔風の白いクリスマスライトを吊り下げるの。ライトは木が凍らないのに十分なだけの熱を放出して、見た目も素敵よ。」

クリージーは、菜園の夏のフレーバーを特製のミネストローネスープや、リンゴソース、トマトソース、マリナラソース、ランチェロソースにして、冬に使うために冷凍して保存する。彼女の凍った宝の山には、風味の良い焼きトマト、オリーブオイル漬けのハーブ、軽く砂糖を振ったブラックベリー、パルメザンチーズと重ねた刻みバジル、ライムジュース・キューブもある。

南西部

4. アリゾナ州コーンヴィル（ゾーン8）：アメリカ先住民族のコーンと豆の品種は南西部の暑く乾燥した条件にうってつけだと、シーズ・トラスト (Seeds Trust) の設立者、ビル・マクドーマン (Bill McDorman) は言う。シーズ・トラストはアイダホ州で始まったが、2005年以降アリゾナ州を本拠地としている。マクドーマンが栽培したり勧めたりする多くの品種は、この地域の厳しい環境でよく育つ性質により何世代にもわたって選ばれてきた。マクドーマンは穀物コーンを11月に収穫し、冬から春先にかけて使うために保存する。彼のお勧めは、トルティーヤに最適なフラワーコーンの「リオ・グランデ・ブルー (Rio Grande Blue)」だ。「コーンをもぎ取る前に茎に付けたまま乾燥させるんだ。完全に乾いていない時は、コーンの皮を剥いて完全に乾燥させて」とマクドーマン。「使う時まで穂芯から穀粒を取ってはだめだよ。これが秘訣さ。そうすると、お店で買うのとはまるで別物の食べ物になるんだ。」

キャンディ・マウンテン (Candy Mountain) は早生の放任受粉品種で風味の良い、マクドーマンお気に入りのスイートコーンだ。冷たい土の中でのたくましい発芽力、そして早い時期のそ

の生命力は、南西部や高度の高い他の多くの地域にとってキャンディ・マウンテンを特別なものになっている。豆の中でマクドーマンが気に入っているのは、今では「アナサジ (Anasazi)」として知られているものだ。これは、先祖から伝わるプエブロ・インディアン古代遺跡の土器の中から見つかった種が起源だと信じられている品種の豆だ。

「豆は最長10年保存でき、比較的早く煮え、クリーミーな舌触りで風味が良い」とマクドーマン。彼はテパリービーン (Phaseolus acutifolius) も地域の宝だと考えている。アリゾナ州と北西メキシコの先住民族は、そこで生き抜くためにこれらの豆を栽培して選んだ。テパリービーンは短期間（60～80日）ででき、干ばつに強い。

マクドーマンは冬を通じて新鮮なクイモ、オレガノ、ニンニクを収穫し、さらに葉物も決して欠かさない。「野生カラシナは南西部のこの地域の周りならどこでもメスキートの木陰で育つんだ。だから僕はカラシナの仲間、『スローボルト (Slow Bolt)』ルッコラをメスキートの近くに植えている。植え直さずに何年もの間、新鮮な葉物を無限に供給してくれているよ。」

北部

5. アイダホ州ケッチャム（ゾーン5）：ビル・マクドーマンは北部の極めて寒く短い栽培期間にも詳しい。彼は種会社、シーズ・トラストをアイダホ州のケッチャムで始め、その地域の困難に取り組む菜園家のニーズを満たす手助けをしている。彼は種を室内で育て始めること、また、コンクリート基礎の建物の南側の場所などの暖かい微気候の利点を生かすことを提案している。熱容量を増加させるため植床に石を入れてみよう。「もしくは、菜園を南向きの斜面に作って」とビル。「春に3週間ほど早く土が温まり始めるよ。」

彼曰く、この気候の菜園家は、雪がしっかり覆うようなら、秋から冬の初めにケールや芽キャベツをうまく育てられる。雪の保護の下で身をかがめて

夏の収穫物をビン詰め、冷凍、発酵して、秋冬の食事までもたせる。

植床の上にトンネル支柱
をつけて、被覆をカンタ
ンに付けたり外したりで
できるようにする。

いることを選んだ「ドワーフ・シベリ
アン (Dwarf Siberian)」ケールがお気に入りだ。また、彼は多くの菜園家が作物を年の比較的遅い時期に植え、気温が下がっていく時に熟させようとして、めったに成功しないと指摘する。それよりも、作物が最初の秋霜が降りる直前に熟すよう遅れずに植えることに焦点を当てて、それから保護対策をして維持させることだ。

春にコーンを2〜3週間早く始めるため、深さ30cmの溝の底に種を蒔き、5cm強土をかけ、熱と水分を閉じ込めるためにその上をビニールで覆う、とマクドーマン。最後の春霜が降りるころ、コーンがビニールに届くようになったら、ビニールを外して成長している苗の周りを土で埋める。

また、マクドーマンは寒くて栽培時期の短い地域の菜園家にシベリアン・トマトの栽培を勧める。1989年、彼はシベリアの60品種の種を集めたが、今ではその耐寒性と味が世界に認められている。「種を育て交換した菜園家に最高の味だと選ばれた種なんだ」とマクドーマン。どれも耐寒性があるが、多くは高温にも強い。「ミカルダ・スウィート (Mikarda Sweet)」と「デ・バラオ (De Barrao)」は保存に向くローマの品種だ。さらにシベリアン・トマトの品種は全て放任受粉なので、自分の種を取って置いて自分の微気候に一番良い性質を創ることができる。

6. メイン州ウォータービル (ゾーン5) : フェデコ・シーズ (Fedco Seeds) の園芸家、ロベルタ・ベイリー (Roberta

Bailey) はアブラナ科、ニンジン、ピーツ、コリアンダー、ハウレンソウを背の高いトンネルと畝の覆いを使って初霜のかなり後に収穫する。「ホワイト・ロシアン (White Russian)」ケールは無加温温室で0度まで持ちこたえ、保温になる雪の下で1月まで菜園で生き延びた。この地域の菜園家は畝の覆いの中で、「ヴェイツ (Vates)」コラード、「グリーン・ランス (Green Lance)」カイラン (ブロッコリーのように使う中国ケール)、よかった菜 (チンゲン菜に似た超耐寒性のアジア系葉物) も栽培できる。「安定して雪に覆われているなら、『コリブリ (Kolibri Kolibri)」コールラビ、パースニップ、ホースラディッシュも冬を乗り切るわよ」とベイリー。

中西部

7. ミズーリ州マンスフィールド

(ゾーン6) : 中西部は北部の隣接する地域より栽培期間が長い、霜の降らない日が年ごとに全く異なることがある。ベーカー・クリーク・エアルーム・シード社 (Baker Creek Heirloom Seed Co.) の栽培者は畝の覆い、クローシェ、冷床を使い、キャベツ、レタス、その他の葉物を春と秋の被害から守る。ベーカー社のお勧めは「ウォンボク (Wong Bok)」白菜や丸くなるキャベツの「アーリー・ジャージー・ウェイクフィールド (Early Jersey Wakefield)」、「レッド・エクスプレス (Red Express)」、「コウ・ディ・ブエ (Courdi Bue)」、「レイト・フラット・ダッチ (Late Flat Dutch)」。

ゲン菜、コラード、ルッコラ、「ジャイアント・レッド・ジャパニーズ (Giant Red Japanese' mustard)」カラシナも良く育つ。

「保存には、『プサ・アシタ・ブラック (Pusa Asita Black)』や『アトミック・レッド (Atomic Red)』ニンジン、『キオッジャ (Chioggia)』、『ゴールデン・ピーツ (Golden' beets)』を試してみ

て」と広報担当のキャシー・マクファーランド (Kathy McFarland) は言う。「『ブルー・ハバード (Blue Hubbard)』、『ゲーロー・ディージンズ (Galeux d'Eysines)』、『ミニ・レッド・ターバン (Mini Red Turban)』、『モランガ (Moranga)』 (別名「ピンク・パンプキン (Pink Pumpkin)」) カボチャも冬の間中保存できるわ。」

中部大西洋岸

8. ペンシルベニア州デヴォン (ゾーン7) : 寄稿編集者のウィリアム・ウオイズ・ウィーヴァー (William Woys Weaver) は温室用ビニールで覆ったトンネルの中でカラシナ、レタス、セロリアックを栽培する。野菜を越冬させるカギは、作物が根系をしっかりと発達せられるように十分早く植えることだと言う。9月初旬までに植えれば、レタスは十分に根を張るので冬を乗り切ることができ、4月初旬までに再び力強く成長するだろう。

カブ、パースニップ、ウィンターラディッシュ、「グリーン・グレイズ (Green Glaze)」コラードは極めて寒さ

に強く、保護しなくても容易に冬を乗り越える。ウィーヴァーは秋と冬に無加温温室の中の大きな容器であり馴染みのない食物をいくつか育てる。アンデスの野菜、オカ (Oca) は1月半ばまでに色鮮やかでしっとりとした塊茎の作物をたつぷりと実らせる。キクイモの親戚、ヤーコンもアンデス原産で、シャキシャキとした食感の甘くて栄養価の高い塊茎ができる。また、南アメリカのライチ・トマトも温室の容器の中で越冬させ、春に気候が暖かくなってきた時に菜園に移植する。

9. バージニア州ワーレントン (ゾーン7) : 農的暮らしをする人
(Homesteader) で執筆者のハービー・ユーサリー (Harvey Ussery) は寒い季節のサラダに入れるチコリに夢中だ。「実に多様な品種があり (エスカロール、エンダイブ、赤チコリ、シュガーローフ)、ピンク、ローズピンク、サーモンピンク、緑、白などの美しい葉を付ける。レタスサラダよりずっとおいしい。私の味覚ではね。」

ほとんどのアブラナ科にとって、この地域の暑い残暑はありがたくない。だが、「ヴェイツ (Vates)」ケール、いくつかのアジア系葉物、ターニップは頼もしい例外だ。代わりに、ユーサリーは秋と冬の保存作物の栽培に力を入れる。ニンジン、ターニップ、ルタバガ、ビーツなど密度の濃い根菜類は、それらを育てたまさにその場所で、きれいな藁や枯葉を厚く敷いた下で一番良く保存できる (甘さも一番良く保たれる)。雪とマルチを脇にどかして、作物を掘り出せば良い。

「積み上げる」のもルタバガ、ターニップ、キャベツのもう1つの簡単な冬の保存方法だとユーサリーは言う。秋に凍結線の下まで穴を掘り、洗っていない野菜を入れて覆いをする。「私は60cm積み上げて、それをツーバイフォー材、ビニールシート、ストロー

ベイル2、3個で覆う。」この昔ながらの方法は高い湿度を保つので、野菜のシャキシャキ感が保たれる。

ユーサリーは、室内に冬カボチャ、乾燥コーン、ピーナッツ、タマネギ、ニンニク、ジャガイモ、サツマイモを保存する。「保存カボチャの女王は東洋カボチャ品種。特に『セミノール (Seminole)』が気に入っている。すごく長持ちするし、スクワッシュ・パイン・ボア【学名: *Melitta curcurbitae*】に耐性がある。」また、「テネシー・レッド・バレンシア (Tennessee Red Valencia)」ピーナッツも粘土土壌に耐性があり、非常にお勧めだと言う。収穫後、ユーサリーはピーナッツを風通しの良い場所に1か月置いてから冬の間にそれを保存しておく。「少量のピーナッツを30分くらい炒って、殻を剥いて食べるんだ。絶品だよ。」

10. バージニア州フロイド (ゾーン6) : 執筆者で熟練の有機菜園家、バー

「Atomic Red」ニンジン、「Purple Cape」冬カリフラワー、「Chioggia」ビーツは寒い栽培環境でよく耐える。

バラ・プレザント (Barbara Pleasant) は冬の間に、ガラス張りの冷床の中でハウレンソウやパセリを育て、タマネギや四季成りイチゴを丈夫な金属製のケージで支えた畝の覆いの中で越冬させる。冷たい春の土の中でラディッシュ、ビーツ、ニンジンがしっかりと発芽するのを促すため、作物がちょうど芽を出すまで畝の覆いを地表面で直接種の上に掛ける。その後フープの上から覆いを掛

けるようにすれば、ちっちゃな芽が覆いの重さに耐えずにすむ。

プレザントは乾燥豆、カボチャ、冬カボチャ、ジャガイモ、サツマイモの保存に成功している。特に好きなのは「ディキンソン (Dickinson)」カボチャだ。プレザント曰く、地元の菜園家は、保存タマネギを育てる代わりに、栽培し易く、保存にも優れていることが多いエシャロットを試してみるべき。

熱帯南部

11. フロリダ州ホームステッド (ゾーン10) : 「ここを合衆国南部だと誤解しないでくれよ」とガーデニング・インストラクターでエルフィン・エーカーズ (Elfin Acres) オーガニック・ファームのアンドレス・メジデス (Andres Mejides) は言う。「ここはカリブ海北部さ！」この菜園家は、ちょっと勝手口から出て行って、何かしらちょうど食べ頃になっているものを1年中収穫することができる。「詰まるところ、植える時期がひっくり返った状態なのさ」と彼は言う。「冬は他の地域の菜園家が夏に栽培する作物を育てる季節。トマトやピーマンを夏の終わりに始めて、それからブロッコリーなどの寒冷作物と一緒に12月中まで栽培することができるんだ。」

メジデスは、長い冷涼期がなければ、良質なエンドウ豆を収穫するのは難しいと指摘し、代わりに多年生のキマメを栽培することを提案する。また、10月半ばに雨期が終わるのを待ってキュウリやカボチャを植え、葉病害になる危険性を減らすようアドバイスする。春に気候が暖かくなる時、ハヤトウリ、オクラ、マランガ (でんぷん質の根菜)、ユッカルート (yuca root)、ポニアート (サツマイモ)、トロピカルフルーツなど熱帯でよくある作物に切り替える。

種検索!

本稿でお勧めしている野菜の品種を見つけるは、種苗検索で、国中の数多の種苗会社の提案品を探そう。

www.motherearthnews.com/Custom-Seed-Search/

農的暮らし大賞

自給自足の様々な道すじ

[\(コメント\)](#)

オフグリッド暮らし、在来種の牧畜、素晴らしい菜園作り、食料室の充実、ほんの数例。数ある活動で、現代の自作農は全く傑出している。

文：ジェニファー・コングス (Jennifer Kongs)

翻訳：田村 香

2015年農的暮らし大賞受賞の刺激的な4家族を特集できることをとてもうれしく思う。彼らの農地は2.5から120エーカーだが、農地に見合うよう、活動を適応させてきた。自立生活（農以外の仕事と農によるビジネスを合わせること、オフグリッド電力の生産、家畜の飼育、食べ物の栽培、そしてお金を節約する方法を見つけること）を通して、これらの家族は、少ない予算で安全と幸福を獲得した。以下は、それぞれの家族のスナップ写真とインタビュー。より長いインタビュー、たくさんの写真に加え、他の農的暮らしのスターたちの話は、「農的暮らしのスターたち」をご参照。

伝統的な暮らし

誰が：ジョー・トランペイと妻シェリーと娘のオータムとエブリン

どこで：2009年よりミシガン州グラス湖近く

何を：サンディーエーカーズ農場(Sandey Acres farm)は、40エーカー以上あり、在来種の家畜が放牧されている。自分たちで建てたストローベイルハウスにオフグリッドで生活していて、菜園、ビン詰保存、冷凍、そして飼育している家畜の肉と卵で食料の半分は自分で作っている。

農による収入：家族は、農場の羊毛、肉そして卵を農場で、そして友達と家族に売っている。

農以外の仕事：ジョーは、ミシガン大学スタンプス校のSchool of Art & Design（アートとデザイン）とSchool of Natural Resources（天然資源）の準教授。シェリーは、3年生の教師。

ネットで見よう：www.JTrumpey.com/Project/Sandy-Acres-Farm

在来種の動物をたくさん飼ってますね。

家畜について話してください。

私たちは、約50匹のジャコブ羊 (Jacob sheep) の群れを飼育していて、毎年自分たちで毛を刈り、1ダースほどを肉にします。私たちのハイランド種の牛の群れは、雄牛に加えて3頭の雌牛とその子牛を含み、18ヶ月ごとに雄牛を1頭肉にして、毎年約11kgの牛肉を食べています。

約25羽の様々な産卵鶏種がいますが、WeissummerとWyandotteがお気に入り。毎年

の肉のために40羽の雄鶏を飼育しています。また、Royal Plum種と Standard Bronze 種の七面鳥を少し、アヒルを少し飼っています。Mulefoot種の豚、1ダースほどの American Chinchilla 種のウサギを飼い、毎年約11Lのハチミツが採れる蜂の巣が2つあります。

私たちの牛、ブタそして子羊の一部は、地元で屠畜しています。ジョーが、残りを農場で屠畜。消費する肉と卵の100%を作り、余った畜産物は、すべて友人や家族に売るか、交換しています。私たちは家畜の生活の質をとて感じるようにして、倫理的に育てる牧畜の肉の生産は、私たちの最大の成功の一つ。

羊毛は全部どうしますか？虹色全部揃ったベストを全員持っていたりして？

全部紡いで、シェリーが家族のセーター、スカーフ、帽子、靴下そしてミトンを編むために毛糸を使います。キルト、枕、掛け布団に羊毛を詰めて縫ったりもします。売り歩いたりもします。

あなたのオフグリッド生活の仕組みを教えてください。

4kWの追尾型アレイがあり、SunPowerの太陽光パネル15枚を、75cmの高さで2軸の太陽光追尾架台に取り付けてあります。電力は、60個のゴルフカート用バッテリーに蓄えています。カスタムメイドの8kWインバーターで、私たちの高電圧なシステムを稼働させています。小さな2.5kWのガス発電機があり、太陽が出ない日が長引く間、バッテリーを充電しています。インバーター、パネル、追尾架台、そしてバッテリーで、およそ400万円かかりました。

家と水を温めるために、所有地から木を切り出しています。Frolingのウッドガスボイラーは、家事用の温水と、温水床暖

房に使います。また冬期は、Heartlandの調理用薪ストーブで料理しています。太陽光温水器は、夏に水を温めます。3年の間、家や水を温めるのに化石燃料1滴も燃やしていません。

私たちは、手に入れられる力に「文化的な適応」をしています。：ただ季節のものを食べ、季節の力も使います。自分たちで毎日使うエネルギーを検証しています。牛乳もしくはジャガイモを使い果たすのとまさに同じように使い果たすことを知っているからです。

トランペイ家はオフグリッドの家を建て（左）、ハイランド種の牛、ジャコブ羊、その他の在来種を飼育している。

ストローベイルの家は、印象的ですね。
どうやって建てたのですか？

調査と構想に7年。40エーカー（16万平米）の土地を買ってから、探索するのに3年かかりました。家を建てている間に機器や藁を囲うために9x1.8mの納屋を建てることから始めました。建築を始めようとした時、私たちの郡の木は、検疫下に置かれます。なぜならアオナガタマムシのため。だから無料の丸太を再利用しました。Norwoodのポータブルな製材機を購入し、ジョーは、1年かけて製材しました。そして、2年間、実際に毎日（放課後や週末）家の建築に取り組んでいました。疲労と挫折の時期もありましたが、それはそれで価値がありました。

ハイライト：雪と雨から藁を守る基礎の立ち上がり部分を建設するための石を牧草地から収集。温水床暖房の配管を1.2km設置。壁を作るためのストローベイルを800個圧縮。混ぜては塗ったアドビ（日干しレンガ）の漆喰が約80トン。

家は、204平米で、他に作業所、家畜の部屋、ゲストルームが加わり84平米。最終的に、太陽光発電システムを含む全ての作業が完成して、1平方フィート当たり75ドルになりました。家、土地、太陽光発電システムは、地方農家の信用金庫の融資を受けました。

最高峰

誰が：ロバート・クールと妻ジェイムと娘ノラ

どこで：2006年よりノースカロライナ州エッジモント

何を：ピーカインドファミリーファーム (Bee Kind Family Farm) は、ピスガ国立森林公園にある2.5エーカーのオフグリッド自給農場で、蜂蜜と関連製品の生産を専門としています。この家族は食べ物の70%を育てています。

農による収入：地域の直売所経由で、クール家は、ハチミツ、ハチの巣、生産物、椎茸、卵、鶏肉、石けんやキャンドルを売っています。これらの売り上げは、去年で9,000ドル近く。ジェイムはまた自家製石けんやキャンドルをオンラインで売っています。

農以外の仕事：ロブはホテルのメンテナンス技術者としてフルタイムで働いている。

ネットで見よう：www.BeeKindFamilyFarm.Etsy.com

クール家のみんなは、オフグリッド太陽光発電システムや手作り養蜂箱の蜜蜂のチェックで忙しくしている。

普段の農的生活を教えてください。

私たちのライフスタイルでは、常に天気に関心があります。季節が変わると、仕事が変わりますが、季節は問題ではなく、することのほとんどは、天気を中心に回っています。192,000エーカーの森に囲まれている、ミツバチにとって天国ですが、私たちは、かなり孤立しているので、自分自身で注意しなければなりません。

冬の間は、6時に起きて、火をつけ、鶏に餌と水をやり、そして家の中にもっと多くの木を運ぶ。ロブは、仕事に行き、ジェイムは、ノアを学校に車で送る。そして次に、パンを焼き、家事をして、薪ストーブの上で料理をし、縫物をして1日を費やします。夕方にロブは、ミツバチの巣箱を作り、巣枠をまとめ、ミツバチ用品の在庫を確認します。早春、ジェイムは、種を蒔き始め、苗の植付けや移植をする植床の準備をします。晩春まで彼女は忙しい。雑草抜き、収穫、ハチミツのビン詰めとラベル貼り、ネットショップの出荷、石けん作り、、、

とリストは続く！ロブは、売るために巣箱を作り、ミツバチの庭にある巣箱を、暇さえあれば点検し、女王蜂を育てています。初夏に彼は、ハチミツを引き抜き始めます。秋もまた、忙しく働きます。ジェイムは、菜園の脇でビン詰め保存し、遅い季節の作物を植えます。ロブは定期的に木を持って来て割りります。私たちが冬に燃やす薪は11コード（3.62立米）。忙しい（それでも、価値がある）生活です。

本当に忙しいですね！裁縫の話がありましたが、洋服も縫いますか？

15年の間、ジェイムはBackporch Boutiqueと呼ばれるオンラインビジネスをしていて、そこで手作りの麻や、オーガニックコットンの洋服を売っています。彼女は、家族のためにも裁縫をします。私たちの洋服のほとんどはGoodwill【就職支援をしているリサイクルショップ】からのもの。熱心に中古品を買っています。

オフグリッド設備を説明してくれますか？

自分たちで設置したシステムで2年間、オフグリッド生活をしている。240Wの太陽光パネルを9つ、2,500Wのインバーター、チャージコントローラー、ディープサイクルバッテリー12個。家の暖めは完全に木で、冬は料理、パン焼き、水の温

めも調理用薪ストーブです。ピスガ国立森林公園から枯れ木を持ち出す許可（無制限の持ち出しが許されています）のために毎年40ドル払っています。夏の月の間、自家製の太陽熱温水器と素晴らしいアウトドアソーラーシャワーを使っています。電力、水道、熱、下水道、ゴミ、ケーブルテレビ、携帯電話の請求書は来ません。

爽やかな暮らし

誰が：マット・エビーと妻ジェニ

ファー、と子供のキャサリン、ローレンそしてヘンリー

どこで：2011年よりミシガン州キャソボリス

何を：エビー農場 (Eby Farms) は、36エーカーにわたり、羊、鶏、牛の住処であり、家畜全てが産物を産み出し、家族が消費したり、販売したりしている。

農による収入：農家市場、手作り品の展示会、農場での直売を通じて、オンライン売買取、家族は、自家製の石けんとボディケア商品、そして家畜の肉と卵を売っている。その全ての合計は、年収のほぼ70%。

農以外の仕事：マットはパートタイムで建築の仕事をしていて、家計の30%。

ネットで見よう：www.EbyFarmsLLC.com

あなたの農的生活のどこがお気に入りですか？

私たちの最大のプロジェクトは、84平米の家をもっと省エネタイプにするための改築を14か月したこと。私たちはジェニファーの両親から土地と家を買ひ、改良がたくさ必要でした。マットは不用品の浴槽を回収して鶏の摘採機と煮沸器も作りました。煮沸器は、ウッドボイラーで温めます（上の下側の写真をご参照）。同等の摘採と煮沸の新しい器材を買うと費用は約6,000ドルでしょうが、全てで、使ったのは約850ドルでした。ディーゼルに変えたミニバンも私たちの誇り。マットと友達、私たちのミニバンに私たちのVW Jettaからディーゼルエンジンとマニュアルのミッションを移しました。だから今、平均およそリッター16km。以前のバンの2倍近い燃費！マットは、2週間と転換のための追加部品に700ドル使っただけです。

もう少し小さいお気に入りのプロジェクトをいくつか。薪ストーブに温水器に向かう前の水を予熱するための熱交換器を設置。また、マットは、水が凍らないように地下凍結線の

エビー家は牛やその他の家畜を育てていて、自作の薪焚きの煮沸器を使い加工する家禽類もいる。

下を走るチューブを使い、牛のためのエネルギーを使わない給水器を設置。

家畜を育てて売る方法を詳しく教えてください。

ハイランド牛の小さな群れを飼い、食肉用のジャージー牛（生後数日の頃、買ったもの）を育てています。群は、時期によりおよそ15〜25頭になり、毎年消費のために1頭の3/4の牛肉を冷凍庫に置いています。毎年羊が数私たちの芝生を「刈り取り」し、毎年秋に1頭ずつ屠畜しています。

私たちは、食用と販売用の卵を目的におよそ175から250羽の産卵鶏を飼っています。毎年500羽の平飼いブロイラーと何羽かの七面鳥を3バッチ育てています。ほとんどは売のためだけど、いくらかはわ

が家の冷凍庫のため。

今のところ、「冷凍肉」の販売を許可する、小さな農場のための連邦政府の監査免除の下、商品を市場に出すことができている。この免除では、顧客が生きている動物を予約するのであれば、自分たちの鶏を屠畜し、牛を地元で屠畜してから農場で肉を販売するのを許されている。

心地よい石けん、化粧水など、かなりのラインナップがありますね。それらの製品のどれを売りますか？

私たちの手作り品は、香り付けのエッセンシャルオイルのみ含むコールド製法の石けん、。ボディバター（ローションの様に使う）、油と地元の蜜蝋からできるリップバター。洗濯用粉石けんと敏感肌向けの洗濯用液体洗剤も作っていて（費用は一つにつき約5セントだけ）、食品庫からの材料とベントナイト粘土を混ぜて、ドライシャンプーを作っています。

石けんを分けた友達や家族に、どこでもっと買えるのかと聞かれた時、石けんを売り始めました。私たちの売る石けんは、自宅で使っているものと同じ高品質の材料と作り方で作られています。

愛らしい、借金のない牧場

誰が：トム・プレブルと妻アイリーン

どこで：1997年よりコロラド州ペイトン

何を：ロングビュー牧場 (Long View Ranch) では、手作りで建てた、半地下の、借金がない家と離れが、120エーカーの土地に建ち、鶏、菜園、牧草地、全て海拔2,100m。

農による収入：プレブル家は、友達に卵を売っていますが、収入をたくさん得る代わりに、彼らはよりシンプルなライフスタイルを受け入れていて（テレビや固定電話を控え、エネルギー使用を月平均200kW時に制限）、年間20,000ドル未満で生活できています。

農以外の仕事：トムとアイリーンは、どちらも引退していますが、トムの以前の職業、現場技術者としての年金を受給しています。

農的生活を始めてどのくらいですか？

農的生活を始めて27年。自分たちで建てた170平米の半地下の家に18年間住んでいます。その前は、4x21mのシングルワイドのトレーラーハウス（single-wide trailer）に9年間住んで節約していました。トレーラーハウスは、5エーカーの土地の上にあったので、菜園をして、マザーアースニュースのライフスタイルを実践していました。例えば、アイリーンは、冬のエネルギー節約のために「ウインドーキルト」を作り、トムは、トレーラーハウスの中に薪ストーブを安全に設置しました。

あなたにとって現代の農的生活者である意味は何ですか？

それは生き方。自立して儉約すること。独立、非集团的思考、固定観念の枠を越えて考えることに磨きをかけること。スローに暮らし成し遂げたことを有り難く感じるための学習。私たちにとって、それは、牧場の家のデッキで一緒に1杯の美味しいお茶を楽しむことでもあるし、水曜の朝に鳥の歌声や雌鶏がクワッと鳴くのを聴くこと（そして平日の自由にハイタッチすること）。外で吹雪が猛威をふるっていても、大地に抱かれ、薪ストーブだけで、心地よくて暖かいことを満喫すること。お互い、同じ立ち位置にあること。

現代の農的生活者は、彼らの安らかで持続的な実例をもって手を差し伸べています。前向きな展望と自尊心を世界に持ち込み、自らの活動と姿勢で他の人を助けているのです。

夢のような農場から離れなくてはならない時、どんな交通手段を使いますか？

柵を治したり他の雑用を仕上げる目的で牧場を動き回るための太陽光発電駆動のゴルフカートを持っています。6Vバッテリー6個搭載のMasek製の中古電動ゴルフカートを買いました。トムは、バッテリーを充電するために、2つの Harbor Freight の太陽光発電キットを改造しました。全設備に約1,000ドルかかりました。ほとんど1年中、私たちは2011年製の電気自動車の日産リーフ（中古で購入）で用事をすませています。近くの都市まで車で行く時、高速充電ステーションで車に充

プレブル家手製の半地下の家が見下ろす農場には、牛を放つ牧草地や新たに建てた見晴らしの良いガゼボがある。

電しています。家では、240Vの溶接機のコンセントでリーフを充電しています。

どのようにエネルギーを節約していますか？

私たちのパッシブソーラー、半地下住宅は、超断熱構造で、1年間に1コード（3.6立米）未満の薪で暖をとっています。北向きの窓はなく、北側から屋根を歩くことができます。私たちの電化製品は、エネルギースターで、らせん型とLEDの照明に変え、温水器に覆いをして、断熱ブラインドを付け、ガレージに地下貯蔵庫を設置しました。

私たちの家の中で、私たちは「システムを動かしています。」冬の日中、低く射す太陽は、私たちの家を無料の光と熱であふれさせます。日暮れには、断熱されたブラインドを下ろして、太陽から得たものを保持します。夏、夜になると窓を開け、最も暑い時間でさえずっと、私たちの家を快適に保つために、起きるとすぐに窓を閉めます。

建築プロジェクトを何か教えてください。

私たちは、自分たちの家と納屋、鶏舎、そして書斎を含む8つの離れを建てました。引退した直後から、トムは家の建築で2年間毎日働いた。アイリーンは、燃やした火を保ち、子供たちを自宅で教育しました。自分たちの家の建築に全部でおよそ50,000ドルかかりました。家に引っ越した後、納屋と書斎を建てました。時間がたくさんあったので、自分たちの建築計画のために、安価な中古や半端な材料を集めることができました。書斎は、建てるのにおよそ5,000ドルかかりました。そして納屋は、0.09平米につき、1ドルから1.5ドルに。なぜなら、トムが中古の板金、値引きした梁材、そしてもらった板材を使って建てたからです。また、トムは何年も前に、ハンモックの幅に離して2本の松を植えました。今では、夏の夕方に大きなネットのハンモックを一緒に使っています。

刺激的な話をシェアしよう！

もしあなたが2016年の農的暮らし大賞の候補を知っているなら、文章500文字と写真を数枚、

Letters@MotherEarthNews.comへ送ってください。受賞者は本誌で特集され、各人、Storey Publishing から本のコレクション、MOTHER EARTH NEWS FAIR のチケット、本誌の生涯購読権などたくさんもらえます！

ベストな リンゴジュース DIY圧搾機も！ [\(コメント\)](#)

じゅっと欲しかったジュースを作るには、植付けリストの剪定をして、プロ選定の6品種に絞ろう。

文：トム・バーフォード
(Tom Burford)

翻訳：金広 まさみ

風味豊かなリンゴジュースを製造するには、搾られたリンゴが糖、酸味、タンニンと香りをバランスよく含んでないといけない。完璧にこなせる単一種は数少ないが、

混合すると個々のどんな弱点も釣り合いがとれる。果樹栽培者としての10年間にいくつもの最も良いジュース用リンゴの中で6種類の大的なお気に入りがある。それぞれ、ジュース作りに理想的な実証済みの長所があり、みんな喜ぶデザート用リンゴとして二役目も務める。これらのジュース用リンゴは、自

分の土地で育てられるし、地方の市場や果樹園で探し出せる。

1. 「アーカンソーブラック」は生食、料理とリンゴジュース作りに適する。この19世紀の品種は岩のように固い実になる。。。これは貯蔵に優れた特質。黄色い果肉は硬くシャリシャリしていて、2、3か月貯蔵した後には特有の香りが増す。「アーカンソーブラック」は、ほとんどの主な病気に抵抗力があるが、リンゴ黒星病と火傷病には弱い。

「アーカンソーブラック」

2. 「ゴールドラッシュ (Goldrush)」は、私のトップ6の中で最新の品種で、本職のリンゴジュース製造者のお気に入りのデザートリンゴ。1972年にパデュー大学で開発された「ゴールドラッシュ」は、甘酸っぱい香りがあり長持ちする。果肉は酸味と糖が強く、貯蔵で高まる豊かでスパイシーな香りを持つ。「ゴールドラッシュ」の木は、ヒマラヤスギ・リンゴさび病 (Cedar Apple Rust) にかかり易いが、うどんこ病とリンゴ黒星病には高い抵抗力がある。

3. 「クライムズゴールドデン (Grimes Golden)」は、「ゴールドデンドリシャス」の片親だと信じられている。18.8%の高い糖含有でブランディーとリンゴジュース作りに人気があり、「クライムズゴール

「ゴールドラッシュ」

デン」果汁は発酵してアルコール度9%のリンゴ酒になる。シャリシャリした果肉はスパイシーで甘い香りがする。「クライムズゴールドデン」は、薄く切って油で揚げるとアップルバターを作っても美味しい。貯蔵特性は並程度で、よくあるリンゴの病気にそこそこかかり易い（特に首輪腐敗）が、火傷病とヒマラヤスギ・リンゴさび病には多少抵抗力がある。

4. 「ハリソン (Harrison)」からは口の中に忘れられない感覚を残す色の濃い飲み物ができる。この品種のкокのある果汁は、単独か別のリンゴの果汁と合わせて典型的な北米リンゴジュースになる。密度の濃い黄色い果肉は、搾ると大量の果汁を出す。量ったら「ハリソン」で得られた容積は、同量の

「クライムズゴールドデン」

「ワインサップ」果実で得られたものより18%多かった。貯蔵がきくし、デザートにも料理にも向く。「ハリソン」の木は、育ちが良く、たくさん実がなり、リンゴ黒星病に抵抗力がある。

5. 「ラクスベリーラシット (Roxbury Russet)」は、おそらく最も古く名付けられた北米リンゴの種類で、1600年代半ばに遡る。リンゴジュース作りに適した多用途の実がなり、完熟すると、粗い果肉は、酸味より甘さが増す。果汁は13%近い糖を含み、発酵するとアルコール度6%のリンゴ酒になる。果実はデザート使いに良く、乾燥させると香りを保つ。「ラクスベリーラシット」は、リンゴ黒星病とうどん粉病に抵抗力が強く、火傷病とヒマラヤスギ・リンゴさ

洗濯機転用でジュースを作る方法 (コメント)

供給チューブ

攪拌軸

古い洗濯機を特大ジューサーへ転用するのに、過去の記事（1982年9/10月）にある手順書を更新したものを使うのはどうだろうか。読者の適用例、それから、動いている洗濯機ジューサーを見るにはこちら。<http://goo.gl/fm3wpY> と <http://goo.gl/q2mTQt>。 — マザー

橋桁
アセンブリ

リンゴおろし器
(釘が突き出た
ベニヤ板の
円盤)

外槽
(固定)

穴あき内槽
(スピンして
果汁を出す)

私は長年、遠心力式の卓上ジューサーの働きに驚嘆してきた。無償のリンゴを大量に使えることになり、同じ原理をずっと大きなジュース絞り機（家にある洗濯機）に取込むことにした。まず、金属の筐体の上部を開けて、不要な部品を全て取除き、洗濯槽に手を入れやすくして、洗濯羽を軸から取除いた。それから、おろし器を作るのに、糸鋸を使い、2cm厚の外構用ベニヤ板からドーナツ型の部品を切り出し、洗濯機の穴あき内槽の底にピッタリ取付けた。（シュレッターを洗濯槽の中にカンタンに取付けるには、分解できるように、円盤を直径方向にカットして2つに分けて、中で一緒に組み合わせる。）私は、ベニヤ板に、長さ2.5cmの釘を何百本と打ち込んで、突き出たところが、リンゴおろし器の「刃」として働くようにした。

ジュースを作るには、内槽に沿ってネットを張り巡らして、繊維が収まるようにして、おろし器と橋桁アセンブリを取付けて、機械をスピンさせる。おろし器の刃は、供給チューブから下に降りてくるリンゴを細かく刻み、ジュースが洗濯機の排水ホースから出てくる。

「ハリソン」

び病に比較的感染しやすい。

6. 「ワインサップ」は、1804年にリンゴジュースに最良なリンゴの一つとして初めて記述され、今は多くの系統がある。この長持ちするリンゴは、甘くシャリシャリして香りが良い。色々使える果実は、また良いデザートになるし、ブランディー、アップルソース、アップルバターにしても美味しい。その木は通常元気よく育ち9mの高さになり、たくさん実をつけ、1シーズンに35Lも。地理的な適応力があり、主なリンゴの病気全てにそこそこ抵抗力がある。また主流の品種より2、3日遅く開花するので遅霜を免れる。

おまけ：その他の価値ある、歴史的に証明されたジュース用リン

「ラクスベリーラシット」

ゴの品種は、「ボールドウィン」「倭錦 (Ben Davis)」「ブラック・トウィッグ (Black Twig)」「エンパイア」「ハニークリスプ」「ジョナサン (紅玉)」「ニュータウン・ピピン (別名Albemarle：翠玉)」「ノーザン・スパイ」「レイザー・ラシット (Razor Russet)」「スモークハウス (Smokehouse)」「ステイマン」「バージニア・クラブ (別名ヒューズ・クラブ)」「ウィクソン・クラブ (Wickson Crab)」「イエーツ (Yates)」だ。

「リンゴ教授」として知られるトム・バーフォード (Tom Burford) は、在来種のリンゴに関する知識の種を植えるのに専念。受賞した

「ワインサップ」

彼の著書「Apples of North America」は72ページで購入可。2015年9月30日まで25%OFF。

情報源

通信販売のリンゴの木

www.FedcoSeeds.com
www.GreenmantleNursery.com
www.TreesOfAntiquity.com
www.VintageVirginiaApples.com

リンゴジュース搾り機

www.HappyValleyRanch.com
www.MeadowCreature.com/Avalon
www.WhizbangCider.com
www.Lehmans.com
www.PleasantHillGrain.com

マザーアースニュースの情報源は
<http://goo.gl/yKbyQ8>

新しく作ったおろし器の土台を丈夫にするのに、2 x 4 材を切り出して釘と糊で組んだ90cmの土台に載せた。最後に、アセンブリをネジ3点 (30cm毎に1点) で内槽の底の穴を通して締め付ける。

釘の先でおろす間にリンゴを保持するのに、橋桁アセンブリを機械上部に渡して、供給チューブを支えるようにする (右の絵)。橋桁は、1 x 8 材の板2枚で作し、攪拌軸の上から中心をずらして交差させる (板の長さを調節して、機械表面に合わせる)。交差させた上の部品の下側に板のスペーサーを付けて、機械の上で水平に落ち着くようにする。垂直な板も両端に追加して、橋桁が機械にがっちりと固定されるようにする。橋桁の2枚の板が交差する所に、ほどよい大きさの穴を空けて、10cm径のプラスチックパイプを押し入れる。パイプの下側の端を押し下げて、おろし器の釘の先から5mm以内にして、ふんだんにエポキシ樹脂を使い橋桁とのすきまを目詰めて固定。供給チューブを安定させるために、交差した部分の下に、更に木のブロックを追加する必要があるかもしれない。

この時点で、内槽をスピンさせつつ、リンゴをひとつパイプに落とすと、釘が細かく砕いて、洗濯機の遠心力で、砕かれたかけらが内層の穴を通して、投げ出されポンプに入る。これが起こるのを避けるため、内層に沿っ

橋桁アセンブリ

供給チューブ
 10cm径の
 ブラ管

1 x 8 材

1 x 8 材

攪拌軸の穴

て非常に薄いナイロンメッシュのフィルターを何メートルか付け、更に層を重ねてグラスファイバーの網を張る。この機械は約2ブッシェル (70L) のリンゴを飲み込むことができ、その後空転し、ナイロンとグラスファイバーから溜まった繊維を取除く。運転時は必ず目の保護具を身につけること。チューブに沿っておろし器にリンゴを落と

して入れるには、短い2 x 4 材に、更に短い 1 x 2 材を交差させて釘で留めて、緊急ストッパーとして使い、「押込む人」が手を深く下ろし過ぎてケガするのを防ぐ。

試運転のためにリンゴをどっさり集めた後、洗濯機を「通常運転」に合わせてつまみをひいた。ジュースは完璧に動作して、4時間で230Lの新鮮なリンゴジュースができた。2週間後 (容器もリンゴも助っ人もずっと増え)、この機械は、ほんの6時間で460Lのリンゴジュースを絞り出した。「McIntosh (旭)」リンゴ1ブッシェル (35L) で最大13Lのリンゴジュースができることが分かった。リンゴの品種を何種類か混ぜ合わせると、更に良い喉の渇きを癒す飲み物になる。

私の内職のMaytagばりのジュース絞り機におよそ16時間、作る材料に20ドルかかったが、秋の夜長のきりっとした自家製リンゴジュースのこの一杯は、お金には換えられないと思うのではないだろうか。

— ディーン・ブル (Dean Bull)

普段使いの ソーラーッキング

(コメント)

燃料を使わずにおいしい料理が作れる、ソーラーオーブンの作り方をご紹介。

文：ジョエル・デュフル
(Joel Dufour)

翻訳：西本祥子

どこに行っても暑い夏の到来。夕食の準備のために、まさかストーブはつけられないだろう。室内の温度がますます上がってしまう。私のようなエアコン持たない派、あるいは節電派にとって、家の中で料理するのは苦痛そのもの。ならば、その熱の源をいっそ利用してはいかが？

太陽光は、地球上で最も豊富にあるエネルギー源。毎日地表に届くそのエネルギーは840億キロワット時、世界中のエネルギー消費量の4倍以上に匹敵する。問題は、どうすれば効率よくそれを利用できるかだ。太陽光の恩恵にあずかるといっても、野菜の自家栽培、あるいは、カメラでの写真撮影で満足している人が大半だろう。食材を仕込んだ断熱ボックスに、その太陽光エネルギーを取り込む、それだけで調理できてしまうのがソーラーオーブンだ。

ソーラーオーブンの原理は「集めて、変換して、封じ込める」とシンプルだ。太陽光（可視光線）が数枚の反射板に当たり、ガラス製の蓋を通して断熱ボックスの中に集まる。食材の入った鍋をそのボックスに仕込んでおくと、鍋が吸収した光は、より波長の長い赤外線、つまり熱に変換される。断熱材で熱を箱から逃がさず、波長が長いゆえに、ガラス蓋を通過して出ていってしまうこともない。結果的に、赤外線は箱の中を飛び回って、食材を加熱することになる。まばゆい陽射しの暖かい日に、車の窓を閉めきって置き去りにしたことがないだろうか？であれば、ソーラーッキングの基本原理が分かるだろう。

筆者と娘のソフィア、ソーラーオープンと。このモデルでは、裏側のドアで手早く食品を取出し、タイヤで移動。

ソーラーオープンの作り方

20年ほど前、友人のストローベイルハウス作りを手伝った時のこと。（「変わったこと」に私が夢中になっていると見た彼は）知り合いが、ソーラーオープン製作のワークショップで指導していると言った。興味があったので、参加費50ドルを払って申し込んだ。3週間後に呼ばれたのは、ケンタッキーの林にある自作農場。そこにあったのは、山積みのベニヤ板、ダンボール、アルミ箔、ガラス。ソーラーオープンの材料だ。インストラクターのマークとアンディは、NGOの支援を受けて、ペルーでソーラークッカーの作り方と使い方を指導して帰国したばかりだった。ペルー

では、多くの村で森林破壊が起きており、木材を燃やす調理法の代替案として、ソーラー調理法が役に立つらしい。

当日は、手工具だけで「屋外調理装置」を自作した。ソーラークッカーの材料は安いものばかりで、設計もかなりシンプル。内箱と外箱を用意し、その隙間に2.5～5cmの厚みの断熱材を詰めた箱型の本体と、内箱の蓋になる太陽光を通すガラス板が基本。さらに、ガラス面に対して直角よりも外側に傾けて4枚の反射板を取り付け、光を反射させて箱内に取り込む。これによって箱の中の温度は、調理が可能な温度まで上がるわけだ。ベニヤ板は、外箱の補強に使って耐

久性を高め、新聞紙は丸めて断熱材にする。断熱材に使えるものは各種あり、おがくず、ニワトリの羽、ファイバーグラス・バッチェングなどでもいい。大事なのは断熱を徹底すること。太陽がふいに雲に隠れても大丈夫のように、箱の中に熱をうまく閉じ込めるのが肝心だ。条件が整えば、私たちが製作したオープンの箱内の温度は、1時間ほどで約 205°C に上昇。これなら、蒸し焼きからビスケット作りまで何でもできる。たった50ドルにしては上出来だろう。さらに、私にはもっと幸せなことが待っていた。数年後、私はマークの妹と結婚し、ソーラークッキングは夫婦の共同作業になったのだ。

ソーラーオープンは作るか買う：Sun Oven（左）や Solavore Sport（右上）、パン焼きや炙りはメニューに。

活用の基本

ソーラークッカーを使いこなすコツはたったの3つ。

太陽。影が差す場所を避けること。また、蓋に再生ガラスを使用する場合は、UV加工していないものを選ぶこと。

時間。箱内の温度は一定ではないので、調理時間は従来のオーブンよりも長くなる。93℃程度以上あれば、食材の調理は可能だ。

冒険心。天気が吉と出るか凶と出るかは、やってみなければわからない。

お勧めは、最低30分間の余熱。オーブンを空のまま、または空の鍋を入れた状態で温めておく。オーブン本体の位置や向きを時々調整する人も必要だ。一定角度の反射板が太陽光を箱内に集光できるのは2時間、それを過ぎると反射角度が合わなくなるため、クッカーを動かさなければならない。ソーラークッキングは電気やガスのオーブンの2倍の時間がかかるが、30分おきにオーブンを動かしていれば、その時間はかなり短縮できる。

反射板は普通のアルミ箔、マイラー（デュポン製ポリエステルフィルム）テープ、アクリル製ミラーなど、反射力のある素材で覆う。ソーラークッカーの蓋は斜めにする必要があるが、これは最初からその設計にしてもよいし、ブロックなどを下に置いてクッカー自体を傾けてもよい。緯度や太陽赤緯（地球を中心に赤道方向を0度とした太

情報源

BUILD A SOLAR COOKER

Solar Cookers International:

www.SolarCookers.org/Involved/Basics

Solar Cooker at CantinaWest:

www.SolarCooker-at-CantinaWest.com

BUY A SOLAR COOKER

GoSun: www.GoSunStove.com

Solavore Sport: www.Solavore.com

SolSource: www.OneEarthDesigns.com

Sun Oven: www.SunOven.com

Delicias del Sol Villaseca、チリのサンティアゴ北部のレストランは、森林破壊による燃料枯渇時に、太陽エネルギーに変えた。ソーラーオーブンで1日に最大120人の食事をまかなえる。

陽の角度）により最適な角度が異なるが、北半球では、夏は30度、冬は60度といったところだろう。光の熱変換効率を上げるには、箱内底部に黒い耐熱塗料を塗るとよい。蓄熱性を高めるには、大きめの石やレンガなどを入れて熱容量を上げると効果的。日射しの強い快晴の日なら、米料理からパン丸ごと1個まで、2〜3時間でたいてい何でもできてしまうので、クッカーの位置を調整するまでもない。

太陽で上手に

私は直ちにこのオーブンを使い、その用途を研究した。米や麦や豆の調理には、ストーブの上に置いておく調理法に比べ、半量をほんの少しオーバーする程度の水で足りる。野菜はゆっくり均一に加熱すると、非常においしい料理になる。焦げ付くことはまずないし、焦げても表面だけ、鍋底にこびりつくこともまずない。パン・菓子パンや肉でもOK。ただし、高温を保つ必要があるので、しっかり計画して、良く晴れた日を選ぶことだ。揚げ物をするには温度がやや足りないし、クッカーを開けて鍋中をかき混ぜるたびに熱が逃げてしまう。が、卵など、さっと作れる料理には向いているはずだ。

調理器は、黒っぽい色のほうが機能性が高い。黒っぽい色の物体は、明るい色や光を反射する物体に比べ、太陽光の熱変換を楽に行える。お勧めは鋳鉄製、黒のホーロー、黒っぽい陶器などで、フタがあれば熱を閉じ込めることができる。ただし、色とりどりの野菜を調理する場合、透明なフタはNG。集めた強力な光線で野菜の色がとんでしまうからだ。

私は、口の広い、1リットル弱のメイソンジャー（ガラス瓶）を数個用意し、（蓋も含めて）外側に黒い耐熱塗料を塗った。これが、米・豆料理用のジャーになっている。あつという間に加熱でき、大きさも十分、保存用の瓶の2倍のサイズだ。水の分量も含めて、瓶の容量の半分以上入れないこと。玄米1カップに対して水は1.5カップ、調理時間は70分だ。調理中、蓋は完全に閉めないこと。爆発のおそれがある。

手作りオーブン第1号は5年間使い、その後妻と私の2人用にもっと大きいのに替えた。新しいオーブンは、盛り土して建てた我が家の屋根の上に置いた。我が家は林の中にあるため、屋根の上が唯一、太陽光を確保できる場所なのだ。ただし、家の裏から簡単に屋根に上れるので、クッカーの場所まで行くのは簡単。4月から10月までは、加熱料理のほとんどはソーラークッカーを使う。冬場は、この地域の日射は弱く、曇りがちで、クッカーを使うにはこころもとない。その頃までには薪ストーブを使い始めるので、冬の調理はそちらを使う。冬の間はソーラークッカーを保護するために放水シートを被せておく。ほんの少しお金をかけてちょっとしたコツを覚えれば、誰でも始められる調理法だ。

ジョエル・デュフル（Joel Dufour）はケンタッキー州フランクフォートに妻のクリスと建てた電力なしの家に住む。1994年以来ソーラークッキングをしている。カケーでニング機器を提供する会社 Earth Toolsを所有し運営している。

疑いに満ちた世界で
菜園に足を踏み入れ
知ることになる
神々しい介添えが
あることを

ー メリー・マウド・ダニエルズ
(Mary Maude Daniels)