

はじめに

この度は、マザーアースニュース日本版をご利用頂き、
誠に、有り難うございます。

カルチャークリエイティブで、インスパイアリングな
マザーアースニュースの世界観をお楽しみください。

今号のポイントはこちら。

農的暮らし大賞者から良い暮らしのヒントを！
インタナショナル自給強化月間でお祭りのはじまり！
太陽光発電のまとめを参考に！
小さな味のある家の特集で夢をふくらまそう！
工業野菜から手作り野菜へシフト！

楽しい文化の始まりのお手伝い、
ピピっとくる創造を分かち合う場のお手伝い、
今後とも、ていねいに、魂を込めて進んでいきます。

たのしあわせで行きましょう。

ありがとうございます。

代表 杓名 輝政

2012年9月17日

本書の説明

本書は、雑誌 Mother Earth News の対訳形式の和訳文章です。

右下にページ番号を記しており、雑誌のページと照合できます。

雑誌と対比参照できるよう、可能な限り同様な文章配置に努めています。

写真・図等は含まず、写真・図の説明を和訳しています。

文中の【訳注：***】は、翻訳に際して補足文章を追記したものです。

タイトルには、(コメントはこちら)を追記し、ホームページの和訳記事にリンクさせています。

→ ホームページにコメントを入れたり、みんなのコメントをみて、対話でつながってみてください。

その他、適宜インターネットのページへのリンクを張っています。

謝辞

本書は、たくさんの方のご協力の下、完成しました。

以下に名前を記し、改めて、感謝の気持ちを伝えます。

どうもありがとうございます。

(順不同。敬称略。)

◎ 翻訳協力

田村 香、寿永 岳史、遠藤 優子

◎ ビジネス支援

Bryan Welch、藤村靖之、島村ふみひこ、樋口一磨、細井信浩、マザーアースニュース創刊プロジェクトメンバー

◎ 全般協力

杓名家一同、友人の皆さん

Cover Story

18 2012年の農的暮らし大賞：モダンな農的暮らしで良い生活をおくる

ここに挙げる7家族は、やる気の出るモダンな農的生活のお手本を示してくれている。田舎と都会の両方で自給自足的コミュニティを作ることに労力をかけている。

Features

24 市民の抵抗：自分の菜園を活かして、農業生産物と縁を切る

自分の食料を管理して、より良い美味しさと栄養価を楽しもう。自分で育て、地域の作物を買って、欠陥のある食料システムは拒否しよう。

26 20種類の作物の保存と貯蔵の仕方

冬に向けて美味しいものを保存しよう。自家製の野菜を家の涼しいところに保存して。

35 DIY素材を使って土の家を建てる

れんが、トウモロコシの穂軸、土を固めたブロック、土藁で建てる方法は、労力があるが、とてもやりがいがある。

40 くつろぎ、お手ごろ、ひらめきの小さな家

小さく始めよう。手製の家で、住宅ローン無しの生活を愉しもう。

47 もっとお手ごろな太陽光発電

太陽光発電のコストは下がらなかったが、、、今が家に太陽光発電システムを検討するタイミング。

57 雨水で収穫：より良いシステム

雨水タンクから発想を展開しよう。こんなにシンプルで、安いやり方で、菜園へもっとたっぷり水遣りができる。

Departments

- 6 **マザーアースニュース オンライン**
 自給強化月間のお祭りをしよう; プロガーの Dan Chiras に会おう; 平方フィートの菜園の育て方を学ぼう;
 ハーブティー、煎じ出し、チンキ剤を作ろう; 他
- 8 **マザーからのニュース**
 今風の自給的暮らしの地域祭を創造しよう
- 10 **Dear マザー** 
 ハイビスカスティー; 大園定公園; 地域の製材; サウモロコシのシロップの復活; キチンと卵を見る;
 フェアの愉しみ; 賢く生きる方法いろいろ; 根菜の保存; GMO に反対を; 水力はどうよ?; ニュージャージーの太陽光発電
- 12 **グリーン新聞** 
 ネオニコチノイド系農薬を禁止する時は今; MAX:DIY で 100MPG の車; PEX-Flex パイプ; 共同住宅で
 コミュニティーを作る
- 62 **作物一覧: キャベツ** 
 晴らしいキャベツ種を開拓。今年、菜園で試せる。さらに、植えて、収穫して、保存して、料理する方法も。
- 66 **農的暮らしのノウハウ: 農地の水源と選択肢** 
 飲み水などを供給する水ポンプと井戸掘り調査は、不可解では? 選択肢をうまく選り分けて、キレイな水を見つけて、流れるようにする。
- 73 **美しく豊かな: 質素に暮らす賢さと美しさ**
 自給自足的生活は、愉しく、謙遜の意味深い鍛錬、自己認識になり得る。
- 80 **田舎の知恵: 読者の暮らしのコツ** 
 新しい家がある? 動かしちゃえ!; 簡単なトマトソース; ラマが鶏を守る; キャベツの褐色化を防ぐ; 低コストの地下倉庫:ポット埋め; 猫のフンで害獣防除; DIY芝生ダーツ; ポテトの虫を撃退; ワイルドローズのゼリーのレシピ; 秋の菜園計画の読者レポート
- 85 **エキスパートに聞く** 
 冬のカバープラントで良い土壌を; ふるいで種を保存; どの鹿よけ剤がベスト?; 深いわらで作業と時間を節約; ハーブを一番美味しく保存
- 112 **地球の言葉**

マザーからのニュース

地域で今風の自給的暮らしのお祭りを始めよう。(コメントはこちら)

毎年恒例のマザーアースニュースフェアがペンシルベニアとワシントンで開催され、何千何万という人々が訪れ、何百何千という講演者や業者と一緒にあって、もっと賢く生きる方法を見つけようとしていた。結果は、ある参加者が言ったように「めちゃくちゃ最高のショーだよ。まあピエロがないけどね！」でも、フェアに参加しに行けない人たちはどうしたらいいのか？フェアと同じ精神をあなたの町にもたす為に、「近所の助け合いで、もっと自立できるコミュニティーづくり」を促進する新プロジェクトを始めたよ。Mother Earth News と姉妹紙 GRIT が、あなたを今度の9月の国際自給強化月間のお祭りへご招待します。

オンラインにハブを作りました。サイトはこちら([クリック](#))。ここでお住まいの地域毎にイベント告知ができるよ。誰でも、ツアー、ワークショップ、お宅公開、などの登録ができるんだ。一日二日のイベントをとりまとめたり、ミニフェアを開いたりしてもいいよね！この夏の間中、自給強化月間を、600万人の雑誌購読者やWeb閲覧者に宣伝するよ。

さあ、乗り遅れないでね！個人、団体、自給的生活品の業者さん、誰でも参加歓迎。恥ずかしがることないよ。大勢の前で話したことがなくても、あなたのスゴイ酪農のやり方とか、都会での菜園とか、料理のコツとかを紹介しちゃえばいい。塩漬けキャベツ、チーズ、ジャム、酢の物なんでもいいよ。

イベントのネタとしては、田舎暮らしのワザ、グリーンエネルギー、牧畜、料理、木工、織物、など、今風の自給生活や賢い暮らしに関係あれば何でもいいんだよ。例えば、地域特産の家畜のショーなんてのはどう？屋外でピ

ン詰パーティや地場醸造ビールの試飲会なんてどうかな？

さらに、ワザや知識をシェアしたい人は、講演者検索に登録できるようになってるんだ。これも自給月間のウェブサイトにあるからね。

読者が、よく、マザーアースニュースが大好きな理由を教えてくださいんだけど、それは、巷でも、地球で陽気に暮らして、自給的な暮らしをしたい人が、他にもいるんだとはっきり言ってくれるところなんだって。じゃあ、巷を、家の周りにしちゃえばいいよね？自給月間は、あなたと同じく今風の自給的暮らしに興味がある近所の人とつながるのを助けてくれるよ。

私たちのフェアでの経験からして、実際に顔と顔を合わせる交流は、また新しいレベルの楽しさや活力につながるはずだ。あなたが地域で楽しみを創造する手助けをしたいと思う。楽しみというのは、最近のフェア参加者のこの報告を反響させるようなもののこと。「フェア素晴らしかったよ！たくさん学んだ！私たちみんな改めてエネルギーをもらえたよ。やって来てることを続けて、暮らしの新しい冒険を始める気になれた。一カ所に集まって、好きなことしてる大勢の人たちのエネルギーを実感できるのが大好き。素晴らしい、気づき満載の週末をありがとう！」

どうぞ、参加して、この招待状を友達や家族に伝えてください。出来るだけ多くの人たちに参加して欲しいです。地域のつながり、持続的な暮らし、自給的コミュニティーが盛り上がるからです。

— マザー

Dear マザー

「行くたびに、初めて訪れるような感じで、
畏敬と驚嘆の思いで一杯になるのよ。」

(写真)ヨセミテ国定公園

特選レター

血圧を下げるハイビスカス

文字どおり、人生を変えてくれて、ありがとうと言いたいわ。私は何年も深刻な高血圧と戦ってきて、治療が役に立たなかったの。薬を飲んででも、155/98のままで、救急治療室へ運ばれたこともあるのよ。それで、数カ月前に、あなた方の素晴らしい雑誌のバックナンバーを読んだら、血圧を下げるハイビスカスの花のお茶の記事があったのよ。(Lower Blood Pressure Naturally With Hibiscus Tea, October/November 2011) レシピ通りにして、1ヶ月したら、血圧が正常に117/71。世の中に健康をもたらすよう努め

てくれて、本当にありがとう。

Marcia Ross
カリフォルニア州
グラスバレー

Marcia、ハイビスカス茶がいかに良く役立つか教えてくれてありがとう。もっと色々なハーブの薬用をまとめる書籍「The Herbal Drugstore」を送るね。
- マザー

私たちの大國定公園
Douglas Chadwickの國定公園についての記事
([This Land Is Your Land: Why National Parks Matter](#), June/July 2012) はとても楽しめたわ。

私は、ラッキーで、モンタナを故郷とよべるほどなので、イエローストーンとグラシエ国定公園両方ともにしょっちゅう行けるのね。行くたびに、初めて訪れるような感じで、畏敬と驚嘆の思いで一杯になるのよ。こんな壮大な場所があって、野生の動植物が現代将来の世代の人々の為に保護されているなんて、とても有り難い気持ちになるわ。

Karole Lee
モンタナ州
クランシー

地域の製材所を助ける
記事を見て素晴らしいことだなあと思ったよ。自然で、持続的な、地域で育ち製材された木材を使うことに力を注いでるなんて。ポータ

ブル製材機をみんなが持つことは現実的でないけど、すぐ近所の小型の製材機で作った材木を買うのは結構出来る。僕は、今では、時々そうしてるよ。板は、形が揃ってるし、お手頃価格だし、作りたいものに、幅、長さをぴったり合わせて買えるんだよね。丸太は、製材所のすぐ近くで採れたんだよ。ニューハンプシャーでは、小さな製材所も認定を受けられるようになっていて、地域の建築検査員の要求を満足できるんだよ。

Adam Stockman
ニューハンプシャー州
コンコルド

何なんだー？

これは、娘の飼う鶏たちが、私たちがイースターで卵にしちゃったことをチェックしてるところです。Hannahと

サウモロコシのシロップの作り方覚えてる？

私は、サウモロコシのシロップ作りが大好きで、この古きよき時代のワザがどこの農場でもメインで使われるようになったらいいなと思う。もし、シロップを作ったり、サウモロコシを育ててるなら、あなたの体験を聞かせてくれたら有り難いです。ブログでシェアしますね。写真やレシピやサウモロコシのミルの情報も歓迎です。ミルを使ってサウモロコシのシロップを作りたい人たちともつながってみたいです。最近ではほとんど見かけ無いし、伝統手法でシロップを作る製造業者もいないからです。どうか情報集めを手伝ってください。伝統手法で製造する業者がまだ近くにあるうちに、古いミルが鉄屑として廃棄される前に、教えてくださいね。返事を「Sorghum」として、93 ページのマザーのコンタクト情報へ送ってください。

Sherry Leverich Tucker
ミズーリ州エクセター

(写真)
納屋に古いサウモロコシのミルありませんか？

Dear マザー

マザーの願い事リスト

求む: 放牧で育った肉、酪農生産者、認定オーガニック作物の生産者で、私たちのアドバイザーグループへ参加いただける方。今後何年かに渡って、栄養価テストの実施を計画しています。あなたの作物と農産品との違いを明らかにします。今現在、参加者を募集していて、テスト用のサンプルが必要な時に、電話をかけられるようにしたいです。参加したい方は、こちら([クリック](#))で登録してください。栄養価テストと一緒にやってみたいという新卒者も、妥当な費用のラボも探しています。

連絡先は P93 を参照してください。

「誰がピーツとブルーベリーを食べてるの？」

Araucana は、ちょっとムツとしてるみたい。

Dona Davis

ヴァーモント州イーストバーク

マザー鉱脈を発見

最近、妻と僕は、古い家から物品を回収し、マザーアースニュースのバックナンバー8冊を見つけた。とても気に入ったよ！一言で言い表すなら、「普遍的」。消費したり交換したりするより、再利用するこ

とに意義を感じてる人にとっては、素晴らしい発見だった。できるだけすぐに定期購読するよ。この雑誌を始めてくれた人、続けてくれる人に感謝だよ。

Steve Wordell

コロラド州ラユンタ

フラッキングが地震を引き起こす

February/March 2012 の記事、

「[The Case for a Ban on](#)

[Fracking](#)」を読んだよ。僕は 1970 年から石油現場にいて、世界中で石油を掘り出してきた。海でも陸でも。僕が何か否定的なことを書くと思ったかもしれないけど、はずれだよ。実際は、フラッキングの問題を十分に掘り下げていなかったよね。

(P91 へつづく)

フェアの楽しみ

暮らしの新たな冒険

週末をマザーアースニュースフェア in ワシントン州ピュアラップ、で過ごしたわよ。素晴らしかった！たくさん学べたし！今やってることを続けられいいんだと元気づけられて、暮らしの新しい冒険を始める気にしてくれた。土曜の夜は、みんなで夜 11 時過ぎまで学んだことを語り合ったのよ。一カ所に集まった、とてもたくさんの同じ思いの人達のパワーをもらえてとても気に入ったわ。

Christine Terry

ワシントン州シアトル

った。吸収するのが大変なぐらい豊富な情報、その道のプロの、とてもたくさんのオーガニックでエコな業者、発行者の Bryan Welch さんに歓迎され、とても良かった。来年も参加するからよろしく。

Connie Wilson

ワシントン州セラール

来年また会おう

フェアで最高に素晴らしい週末だったよ。素晴らしく楽しませてくれて勉強になるプログラムを開いてくれて、ありがとう。講演者がすごか

次回のフェアは、9月21日から23日まで、ペンシルベニア州セブンスプリングスで。詳細はこちら (www.MotherEarthNews.com/Fair) 。

グリーン新聞

今こそ、危険なネオニコチノイド系農薬を禁止しよう(コメントはこちら)

(写真) セイヨウアブラナは、代表的な作物の一つだが、安全でないネオニコチノイド系農薬がスプレーされている

ドイツ、フランス、イタリアは、“ネオニコチノイド”という強力な農薬を禁止している。この農薬とミツバチの減少を結び付ける証言は、コロニー崩壊障害として知られるもので、増えて来ている。現在、新しい調査では、残留物が人体に有害で有り得ると提示しているが、未だに米国では広く使用されている。

化学構造がニコチンに似ていて名付けられた、ネオニコチノイドは組織系農薬で、植物のあらゆる部位に入り込むことになる。一般的に、種は、植えられる前に、農薬でコーティングされる。植物が成長するにつれて、化学薬品が、葉、根、花粉、花の蜜と移って行き、最終的には、植物から採れる食べられる部分にまで至る。もし昆虫がどこかの部位を食べると（葉から落ちる滴でさえ）、（神経系の）農薬で殺される。神経伝達機能の喪失、見当識障害、寿命短縮、免疫機能抑制、脈拍の混乱を引き起こす。

ネオニコチノイドは、組織系農薬というだけでなく、異常に残存する。調査によると、この農薬は、地中に10年以上残存する。ネオニコチノイドは、トウモロコシ、大豆、アブラナ、サトウダイコン、小麦、他にもいろいろ、広く使われている。農家の人が、この殺虫農薬でいっさい処理されてない種を見つけるのは困難だとも言われている。農業生産者は、強い農薬を毎年同じ土地に投与するので、ひたすら毒性の高い環境を作っていることになる。ネオニコチノイドは、化学品大手のBayerが製造したもので、環境保護局（EPA）に承認されていない。広く使われているネオニコチノイド、クロシアニジンは、EPAに条件付きで登録され、2003年に市場にでた。この条例では、EPAが、安全基準を十分に満たしている証拠がないにもかかわらず、農薬を承認することを示している。安全基準というのは、実証例であり、ショッキングなことに、認可プロセスを通る農薬の中の約70%の有効成分で問題が引き起こされる。リークし

たEPA科学者のメモによると、Bayerの提出した研究結果はずさんに実施されたもので、ネオニコチノイドがミツバチに障害を与えることを堂々と認める内容であった。

ハーバード大学の科学者の新しい研究によると、ネオニコチノイドが、おそらく、コロニー崩壊障害の第一要因だと結論づけている。主任研究員のChensheng Luによると、「ミツバチに影響を与えるのに、たくさんの農薬は、明らかに必要ないです。実験は、現場環境にある農薬の量より少ない量で行われました。」

多くの研究で明らかになってきたが、この農薬はミツバチや他の標的にしていない昆虫を殺し、現在の調査では私たちにとっても危険だと言われている。果物や野菜をサンプリングした2004年のドイツの研究では、ネオニコチノイド残留物の12%の含有が見つかった。2012年の日本の研究は、初めて、ネオニコチノイドが哺乳類の脳の発達に影響があることを示した。

「人間の子供たちの健康を守るために、ネオニコチノイドの詳細な研究が必要だ」と研究者たちが警告している。

多くの利害がからんでいる。EPAが正しく行動して、ネオニコチノイドを禁止すれば、Bayerは何億円もの損失となるだろう。しかしながら、ミツバチの個体数は農業にとって死活問題であり、ミツバチの個体数が減れば農家は何億円もの損失を被ることになる。それから、私たちの子供たちがいる。。。

養蜂家は、農業対策ネットワークでチームを組んで、EPAにネオニコチノイドの登録を保留するよう請願している。ぜひ参加して要求しましょう。EPAが最終的に、米国内での強力な農薬の使用を禁止するように。<http://goo.gl/py3LC>へ行って、ネオニコチノイドに関する問題についてもっと学ぼう。もう、政府が、化学会社でなく、私たちを守る時が来ている。

- Shelley Stonebrook

2012年の自給的暮らし大賞 良い生活をおくる [\(コメントはこちら\)](#)

ここに挙げた7家族は、やる気にさせる事例を提供してくれる。
今風の自給的暮らしには、田舎でも、都会でも自給自足的コミュニティーの構築へ労力をかけることも含まれている。

By Jennifer Kongs

「農地暮らし」という言葉は、芝の敷かれた家の前に並んだ家族、裏手の農地で鋤をひいて耕すラバのイメージを思い起こさせる。そんな開拓者たちは、本当に生計をたてる為に労働した。汗水垂らして、家を建て、作物を育て、井戸を掘り、家畜を育てた。近年の農的暮らしは、この説明が合わない。でも、そんな暮らしを自ら選んでる人たちは、やればできる精神で、良い暮らしをおくる新たな方法を見つけている。去年の秋、マザーアースニュースが、2012年の農的暮らし大賞のノミネートを募った時、こんなにも様々なDIYな人たちがいるとは予想だになかった。カナダの田舎で100エーカー以上の土地に住む家族から、せかせかした都会の1/3エーカーの区画で小さな家に住むカップルまで、あらゆる種類の自給自足な人たちが、北米全土からノミネートした。候補者は、信じられないくらいグリーンな人たちで、大きな菜園を広げ、果樹園の世話をした。ほとんどの人たちは、食品保存を日常的にやっていて、冷凍、脱水、ビン詰、地下倉庫での食料保存などを行っている。多くの農的暮らし実践者たちは、地域の作物で自分の菜園を補い、

鶏類や家畜を育て、卵、肉、乳製品や肥料を得ている。

多くの応募者にとって、自給自足の主要な部分は、エネルギーの効率化だ。再設計やアップグレードで、古い家を、よりエネルギー効率の良い家にするのはよくある。また、再生可能エネルギーを使った手製の家もそうだ。

応募者のほぼ全員に言える、とても啓発的な特性のひとつに、より自給自足的なコミュニティーを形成する為の労力がある。多くの農的暮らし実践者たちは、ご近所さんへ情熱を分け与えて、教室を開いたり、進んで助けてあげたり、自分の家や菜園を見せてあげたりしている。あるいは、自分たちなりに、良い暮らしをおくっていること自体で、ご近所さん、友達、家族へ参考例を示している。

今年の農的暮らし大賞をひとりだけ選ぶのは、とても大変だったので、大賞を3名と入賞を4名選んだ。私たちの好みは、概ねここで示してあるが、他の農的暮らし人とストーリーは、ネットの www.MotherEarthNews.com/Modern-Homesteaders-2012 でもっと見られる。

自給強化月間

MOTHER EARTH NEWS と Grit magazine は、チームを組んで、9月は、国際的自給強化月間と宣言。あなたもぜひ、イベントのスケジュールを組んで、ワザや自給活動をご近所さんとシェアしてみてね。オンラインのカレンダーを使用して、あなたの地域でイベントを開催する似たような考えの仲間を見つけられる。参加方法は [International Homesteading Education Month](http://InternationalHomesteadingEducationMonth) を見てみてね。