

はじめに

皆さま、こんにちは。玄鳥至（つばめきたる）の候、元気にお過ごしですか？ご愛読いただき、魂より感謝します。この命を輝かせる雑誌を、ぜひお知り合いにもご紹介ください。皆さまの暮らしがより豊かになりますように。慈愛と調和と感謝 (^_^)

代表 沓名 輝政 2022年4月8日



かんたんに英語サイトを読む翻訳ガイド

「英語情報を日本人は自ら読まないから、世界からおいてけぼり。もったいない」この20年ずっと思っていました。
<https://www.motherearthnews.jp/share/translation-tool/> よろしければご活用ください。感謝します。

本書について

- Mother Earth News 誌の和訳文（オンラインで公開の写真や図を含む）。沓名輝政が監修。文中 [] 内は訳注。各記事の冒頭のページ番号は雑誌のページ番号。文中の 青文字下線付き よりインターネットのページへリンク。
- 100ドル=1万円。1インチ=2.5cm。1エーカー=4千平米=0.4ヘクタール。1平方フィート=0.09平米。1マイル=1.6km。ゾーン=米国農務省の耐寒気候区分。計量カップはUSA式（1カップ=235ml）で、日本式（1カップ=200ml）の2割増し。1オンス=30ml または 28g。1ポンド=454g。原則的に書名は仮訳（英文名に括弧書き）。

本書の活かし方

- スマホ、タブレット等でいつでもお気軽に。印刷して現場作業で活用。知りたいことを[過去記事から検索](#)。
- DIYなかまと一緒に愉しむネタにする。面白そうな記事を参考に、小さな一歩を踏み出す。
- マザーアースニュースの[翻訳に協力](#)して、英語力を高めるとともに、より深く自給ライフを理解する。
- 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）してシェアする。

「たのしあわせ大学院」

「やってみたい。」をみんなで実現。家庭内エネルギー自給、コブハウス、月3万円ビジネスを学ぼう。

詳細 <http://www.motherearthnews.jp/tanoschool/>



「コブハウスのプロジェクト」

コブハウスを作ろう！大人も子供も粘土をこねて夢ハウス。日本各地でプロジェクトが立ち上がっています。今後案内するワークショップでぜひお手伝いください。 <https://goo.gl/nWBfqu>



体験を分かち合いましょう

ご意見ご感想など歓迎。HP：<http://www.MotherEarthNews.jp/contact/>、FB：<https://www.facebook.com/MotherEarthNewsJapan>、電子メール：info@MotherEarthNews.jp

地域みんなで楽しい暮らし (Facebook)

暮らしを愉しくするネタを地域みんなで共有しませんか？北は北海道から南は沖縄まで。Facebookで「北海道コミュニティ」というように検索ください。 <http://www.motherearthnews.jp/news-event/fb/>

節約しながら良く暮らす**14 直撃レポート: 小規模に堆肥化 +**

狭い場所での有機廃棄物のリサイクルを身近なものにするテクニックとコツ。

26 農の夢を実現する革新的な方法 +

従来にない方法で、農業の夢を実現しよう。

56 エデンの園への旅 *

庭に緑豊かな変化を取り込むことで、自分だけの楽園を作ろう。

2 マザーからのニュース +

青写真はなし。

7 Dear マザー

読者投稿：ひらめき、コミュニティ、など。

10 グリーン新聞： The Northeastern Grain Race of 2022

風で運ぶ船便、ネオニコチノイドなど。

18 マザーが検証：自家製野菜パウダー +

菜園のドライ野菜を、多用途なパウダーにしよう。

20 究極のパレット小屋 +

鶏の餌代もかかるのに贅沢などとお悩みでは？この「お安い」DIY小屋を試せば、鶏が思いっきり快適に。

34 チャイブとオレガノ：ハーブは健康の味方 +

よく使われる食用ハーブの効能を活かせるようになるう。

38 天然バスケットを編む*

採集した繊維を日常使いの素朴なバスケットにしよう。

46 なぜ私のミツバチは死んだのか？

死んだコロニーに絶望しないで。その代わりに、問題を特定し、残りの巣を健康に保つようにしよう。

50 無料シードライブラリー：私のささやかな旅

コミュニティとエンパワーメントの夢が、種と食のハブとして芽生えた。

62 サンダルをカスタム

ハンドメイドのレザーサンダルで快適な歩行を。

68 働き者のビーバーを出し抜く

ビーバーがあなたの池を改造しないよう、やさしく抑止しよう。

82 地元ハック：可搬式の屋外キッチン

屋外の作業場で水を流せるようにカスタマイズできる流し台を作ろう。

84 田舎の伝承

読者の知恵：自家製紅茶、リサイクル霜除けカバー、など。

93 専門家に聞く

専門家の助言：倭約作物、地下室の床材、など。

108 野外の写真 +

読者の投稿写真。

青写真はなし

最近、この冬が一昨年、その昨年、そのまた昨年などと違っていたことに衝撃を受け、その土地で「やっていく」ということに関しては、柔軟性が命なのだということを考えさせられました。それでも、生まれたばかりの子羊をどう扱うか、来年は菜園をどう守るか、今年経験したことを踏まえて計画を立てました。私たちは確かに目の前の経験によって形作られていますが、その結果として立てた計画に固執しすぎてはいけません。

最近、羊を飼ったことのない未経験者たちから、レジリエンス（回復力）のある羊の群れを育てるための青写真について聞かれたことがあります。私がアドバイスしたのは、小型反芻動物の飼育、牧草地の開発、柵の構築などに関するあらゆる文献を読むようにということでした。さらに、小型反芻動物や大型反芻動物を飼育しているさまざまなコミュニティから、できるだけ多くの情報を得ようと提案しました。そして、最後に、これらの情報をすべて頭の中で整理し、興味のある動物を様々な管理方法の下で観察してくることを提案しました。そうすることで、自分たちの羊のプロジェクトをどのように取り入れ始めるのか、自分たちなりの体制を構築できるのです。そして、やがて、ダイナミックで柔軟な自分だけの羊の飼育の脱・青写真ができあがるのです。このアドバイスは、自営農業や小規模農業の他のあらゆる取り組みにも当てはまります。

これを書いていて、40年ほど前、放し飼いの鶏のプロジェクトに着手せざるを得なくなった日のことを思い出しました。すでに数羽の鶏を飼っていて、牧草地での行動を観察し、何を食べているかも見ていました。彼ら用の区画にアルファルファやレッドクローバーなども育てました。鶏が喜んで食べるのを見たからです。規模を拡大するための青写真を模索していたところ、米国農務省の出版物に、ある種の植物がさまざまな動物に与える毒性について書かれているのを見つけたのです。その頃、私は西部劇を見まくっていたので、locoweed [マリファナのように神経系を害す北米原生のマメ科植物] の危険性を（そう、泥沼の危険性も）知っており、家禽類に関する表まで熱心に読みました。そう、ご想像の通り。レッドクローバーとアルファルファが有毒植物としてリストアップされていたのです。私はこのことを数日考えてから、この研究がどのように行われたかを調べ直しました。基本的には、科学者たちは既知の家禽類の毒素をリストアップし、その毒素を含むことが知られている植物のリストと照らし合わせただけでした。だから、そのマメ科植物を鶏たちに食べさせ、数十年後、フレッド・プロベンザの研究を読んで、なぜ私の鶏が「有毒な」植物で繁殖するのかがわかったのです。

将来の不確実性が大きい中で、柔軟性、適応性、レジリエンス（回復力）は、身につける価値のあるスキルです。青写真やロードマップは快適ですが、思考や行動の硬直化は、あらゆる失敗を引き起こすもろさとなります。もしあなたが、外的要因に遭遇して計画を根本的に変更する必要が生じた経験があれば、ぜひお聞かせください。

HWill@MotherEarthNews.com にメールを送ってください。

それではまた 6 月にお会いしましょう。

— ハンク（翻訳：沓名 輝政）



小規模な堆肥作り

狭いスペースでも有機廃棄物をリサイクルできる技術とコツを、長年のコンポスト実践者が教えてくれる。

文と写真：ジェニー・メイ・オン（Jennie Mae Ong）

翻訳校正：沓名 輝政

庭のない都会で堆肥を作るのは大変なことです。私はずっとアパートに住んでいますが、堆肥作りという発想が好きなので、コンパクト、害虫防止、ローメンテナンスのすべての条件を満たす方法を見つけるために、多くの方法を試してきました。幸いなことに、家庭でコンポスト（堆肥）を作る人たちは、ボカシ法、バケツを使った高温コンポスト、コンポスト・タンブラー、ミミズホテルなど、これらのニーズを満たす技術を磨いてきました。

小規模コンポストの最大の問題は、臭気と害虫です。ですので、この問題を取り上げた後に、都市居住者が利用できる数多くの堆肥化の選択肢を掘り下げます。

ゴキブリ、ハエ、ネズミなどの害虫は、最も一般的な問題です。けれども、この2つのコツだけで問題を解消できます。まず、肉類、油っこいもの、調理済みの食品をコンポスト容器に入れないこと。2つ目は、コンポスト容器を常に閉めておくことです。

悪臭の管理はもっと大変です。専門家でも時々、臭い堆肥容器になってしまうことがあります。臭いを抑えるために最も重要なのは、十分に空気を入れることと、細断した紙や段ボールを十分に入れることです。

悪臭を防ぐために、堆肥には頻りに空気を入れるようにしましょう。堆肥がまだ新しい場合や、まだ多くが野菜くずの形のままであれば、3日に1回程度、空気を入れるようにしましょう。これが、悪臭がするかしな



バケツを使った高温コンポストなら、堆肥の出来上がりが速く、ほんの2〜3ヶ月。

の分かれ目となります。堆肥が少し成熟していたり、入れた野菜くずが識別できない場合は、5日に1回かき混ぜれば良いです。

堆肥の山が臭くなるもう一つの理由は、水分が多すぎることで、野菜くずが分解される際に大量の液体が発生するためです。水分に対処するには、紙や段ボールなどの吸水性のあるものをたくさん入れます。

ボカシ法

ボカシ法は、食物残渣をバクテリアを使って空気のない環境で発酵させたり漬けたりすることで、食物残渣をプレコンポスト [pre-compost : 微生物である程度まで発酵・分解させた "ぼかし肥料"。土壤中で微生物による分解が継続するので、即効性と緩効性を併せ持つ] に変える方法です。堆肥ではないので、堆肥にするための処理は必要です。この方法は、肉、油、調理済みの食品を扱うことができます。た



ボカシ法では、密閉された環境でゴミを発酵させ（左）、庭や菜園で分解できるプレコンポスト（右）をつくる。

だ、魚介類は入れないように。臭くなること請け合いです。

ボカシ法では、うまくいっても臭いが気になるので注意が必要です。ボカシを開けるたびにボカシバケツからは、強烈な酸っぱい臭いがします。私は、さっと開けて換気扇を回して臭いを消しています。

始めるには、排水用の栓がついた密閉容器とボカシめかさえあれば大丈夫。

ボカシ法を使うには

- 1 ボカシのバケツに野菜くずや食べかすを入れる。
- 2 食物残渣に1cm程度のボカシめかさを被せる。
- 3 ビニール手袋やゴム手袋をして、残渣をコンポストに押し込んで空気を抜き、蓋をする。
- 4 2〜3日に一度、液が溜まらないように、栓から液を抜く。
- 5 容器を2〜3週間放置して成熟させる。最後に容器に何かを入れたときから数え始めること。

プレコンポストを処理するのに一番良い方法は、埋めることです（これができない場合は、自治体のコンポ

ストサービスに送るか、ボカシを扱える人に譲りましょう）。大きな木製の箱の中で、プレコンポストを土に埋めます。土、シュレッダー紙や段ボール、ボカシ堆肥の順に重ね、必要な分だけ繰り返します。土は1袋か2袋使用します。土が少ないとプレコンポストが分解されません。3日おきに土を入れ替えます。最短で1ヶ月で処理が完了します。

ヒント：肉類や油ものを多く入れる場合は、ボカシめかさを4〜5cmの厚さで敷くと、臭いが気にならなくなります。ボカシめかが少ないと、箱全体が腐った生ゴミの臭いになってしまいます。

残渣に白いカビが生えているのは、方法がうまくいっていることを意味します。黒カビが生えたら、箱の中身を捨てる必要があります。

ミミズホテル

最も手間のかからないコンポストとして、積み重ね可能なトレイで構成された、メンテナンスが簡単なミミズホテルがあります。ミミズに食物残渣を与え、ミミズを入れる一番上のトレイがミミズの糞で一杯になるたびにトレイを追加するだけで良いです。

ミミズホテルを設置するには

1 底に「worm tea（ミミズ堆肥茶）」を採取するための栓が付いたミミズ箱を購入する。トレイを2枚重ねて、容器を組み立てる。容器は、暗くて静かで、暖かすぎず寒すぎない場所に置く。

2 ミミズを調達する。私は、アフリカンナイトク

ローラー（学名 *Eudrilus eugeniae*）かシマミミズ（学名 *Eisenia fetida*）を使っています。食欲旺盛で、食物残渣を素早く食べきれるので、これらのミミズが最適です。

3 両方のトレイに紙を敷き、湿らせてから使用する。



ミミズホテルでの堆肥作りは、最も手間のかからない方法。ミミズは食物残渣を強力な肥料である糞に変えてくれる。

お家で作ろう 野菜パウダー

畑の野菜を乾燥させて、いろいろな用途に使えるパウダー（粉末）に変えよう。

文：レニー・ポットル (Renee Pottle)

翻訳校正：松並 敦子 & 沓名 輝政

野菜パウダーは、ビン詰めや冷凍保存するほど熟した野菜がない場合、収穫が少なくなってきた野菜を使い切るのに最適な方法です。また、菜園から雪崩のごとく作物が採れていて、トマトやインゲン、キャベツなどのビン詰めが既に使いきれないほどある場合にも、パウダーを手作りするのは良いアイデアです。野菜パウダーは保管に場所をとらないし、様々な料理や即席料理に風味を加えてくれます。トマトやキャベツのパウダーの使用には馴染みがないかもしれませんが、タマネギやニンニクなど、一般的に使われているパウダーはもうご存知ですね。

ほとんどの野菜は乾燥させて粉末にできます。私のお気に入りにはビーツ、ニンジン、サツマイモ、トマト、トウモロコシ、ズッキーニ、ほうれん草、キャベツ、乾燥豆、アスパラガス、タマネギ、にんにく、セロリなどで



ニンジンパウダーはヨーグルトやパスタなど、さまざまな料理の味を引き立ててくれる。

す。乾燥させた野菜は常温の棚で保管しても大丈夫ですが、私は冷凍庫で保管するのが好きです。冷凍庫で保存すれば、野菜は光に当たらないため栄養価が保てますし、冷凍庫は乾燥野菜のパリっとした状態を保ってくれるので、粉末にしやすくなるのです。

乾燥野菜を粉末にするには、高速ミキサーを使います。普通のミキサーやフードプロセッサー、昔ながらのすり鉢とすりこぎも使えます。乾燥野菜を少しずつ加えて、野菜が粉末状になるまで攪拌します。粉末をふるいにかけて、大きな破片が完全に粉碎されるまで再度ブレンダーにかけるとよいでしょう。

野菜パウダーには多様な用途があります。一度作り始めると、収穫のたびに新しいパウダーや味の組み合わせが増えていくことでしょう。

調味料：良質なオニオンパウダーやガーリックパウダーの市販品は高額ですが、自宅でも安く作れます。スライスしたタマネギ、リーキ、エシャロット、ニンニクを乾燥させて、オリジナルの調味料ミックスを作りましょう。

ブロスパウダー：塩分控えめで、風味豊かな粉末スープやブイヨン在市販品で見つけるのは不可能に近いです。www.SeedToPantry.com で「make your own vegetable powders」と検索して、自分でダシを取るためのレシピを見つけましょう。

ソルトミックス。味は濃厚で、塩分は控えめなフレーバーソルトが欲しくないですか？セロリ、タマネギ、ガーリックパウダーを使って、自分だけのオリジナルを作りましょう。

究極のパレット鶏小屋

鶏の餌代もかかるのに贅沢などとお悩みでは？この「お安い」DIY小屋を試せば、鶏が思いっきり快適に。

文と写真：アレックス・ウォルシュ (Alex Walsh)

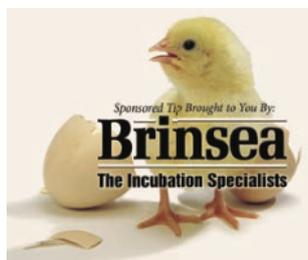
翻訳校正：沓名 輝政

ここ2年の夏、大型ホームセンターを歩けば、パンデミックに関連した一連の出来事によって木材の価格が大幅に上昇したことに気づくでしょう。特に私たちのような新米の養鶏家にとっては時期が悪く、地下室には数週間後に定住の地を必要とする7匹のフサフサした毛の間がいたのです。

私たちの経済状況では、すぐに鶏が住めるような既製品の小屋を購入することはできませんでしたし、機能性よりも美観を重視して設計されているものが多いこともわかりました。中古の鶏小屋を探しても、あまりいいものは見つかりませんでした。そこで、恋人のエレイナと私は、予算内で最高の鶏小屋をつくることにしました。私たちは二人とも機械工学を専攻しているので、一流の鶏小屋を作るにはどのような特徴があれば良いのか調べをし、鶏が引っかいたような走り書きをまとめることから始めたのです。

孵化を効果的に遅らせる方法

卵をすぐに孵卵器に入れることができない場合は、孵卵の前に7~10日間保管することができます。胚の発育と水分の失いすぎを防ぐため、卵の温度は13~18°C、湿度は75%に保ちます。平らな場所か卵パックに、尖ってない方を上に向けて置いてください。1週間ほど孵化させない場合は、毎日1、2回卵



筆者とガールフレンドのエレイナは、丈夫でしかも安価な鶏小屋作りに満足している。

パックや平たい箱を傾けてください。10日以上保存した卵は、孵化率が低下し始めます。

成功する計画

まず鶏のニーズ、次に日常作業の機能性と取り掛かりやすさ、そして最後に美観という順で、設計基準をランク付けしました。見た目の美しさは、ほとんどの設計で後から手を加えられると思っていたので、最後にランク付けしました。

機能的な細部として最初に考えたのは、床の高さです。既製品やDIYの多くは、床が地面からわずかな高さにあります。これでは人間が、一生、排泄物の中を歩いて屑を掃き、腰をかがめて屑をすくわねばならないと言う刑を宣告されたようなもの。そこで、床はキッチンテーブルの高さにし、小屋の前壁はパレットサイズのドア2枚で開閉できるように設計しました。これにより、一輪車を小屋の前まで運び、直接レーキでかき集められるようになりました。また、脚付きの小屋にすることで、小屋の下に鳥が砂浴びをしたり、日陰を満喫したり、悪天候を避けたりできるスペースができることも気に入りました。

当時はまだヒナが7羽でしたが、10~12羽の鶏が飼えるように小屋の大きさを決めました。これによって、



巣箱は、人間が卵に手を伸ばしやすいように、鶏小屋の外壁（写真上）から突き出している。

鶏たちは肩を寄せあうことなく、将来的に群れを大きくできるようにになりました。換気は、裏に軒天板を張っていない軒先と正面壁の高い位置にある3つの窓で行います。換気孔が高い位置にあることで、夜間、鳥たちが約45cm下のとまり木に止まるので、風を防ぐことができます。奥の壁には、フェンスで囲まれた運動場の外から手で取れるように、突き出た巣箱を3つ並べました。これなら運動場の中に入らなくても手に取れるので、朝食前の採卵でスリッパが泥だらけにならなくて済みます。屋根は金属で覆われたシンプルな小屋で、耐久性と熱反射に優れています。

住み心地をよくする仕組みとして、背面に雨樋を垂らして雨水を桶に集め、重力式給水システムに送り、鳥たちの手近な水源としています。側壁には10cmのJ字型PVCチューブを2本設置し、2週間分の餌を入れられるようにしました。各J字型チューブの先には縦樋の継手があり、餌が地面にこぼれてネズミ類を寄せ付けることがないようにしています。大学のルームメイトが3DプリンタとArduinoマイクロプロセッサを使って、低予算

で自動ドア開閉装置を作ってくれました。この装置は、日照時間に応じて群れの出入りを管理するもので、我が家の鶏小屋で最も便利な機能です。夜間も鳥たちが安全に過ごせるし、ドアの開け閉めを忘れることもありません。私たちの格安モデルは、市販の自動ドアと同じような目的を果たすことができます。

私たちの鶏小屋は、1羽あたり0.3~0.4平米の室内床面積、1羽あたり0.1平米の換気、4~5羽あたり一辺30cmの巣箱を1つ設置できる設計になっています。私たちは鶏小屋の床から50cmと60cmの高さにとまり木を配置しました。

あなたの群れのニーズに応じて、自分の小屋の設計を拡大できます。

道具と材料

この小屋は、通常の組み立て大工に使われる基本的な電動工具と手工具で作ることができます。丸のこ、マイターソー、ジグソー、エアコンプレッサー、空気圧式釘打ち機とタッカー、ドリルとビットセット、インパクトガン、ソケットレンチとセット、金切りばさみ、ペイントブラシまたはローラーとトレイなどです。

私たちの鶏小屋のプロジェクトでは、創造的に材料を調達しました。建築物のほぼ全体が、地元の製造業が通常お金を払って処分するパレットや輸送箱をアップサイクルしたものでできています。床、壁、ドアには、新品同様の9枚のEPALパレット（ユーロパレット）を使用しました。外装の下地材と内部の羽目板には、大きな輸送用木箱の側面から切り出した1/2インチと1/4インチの合板を使用しました。屋根は、1x8材の側面を持つ大きな木箱の3つの部分から作られています。6x6材の脚、12インチのラグボルトの束、2¹/₂インチのフレーミングネイルの箱は、以前農場で行ったプロジェクトで余ったもので、外壁用の塗料とアクリル板は、窓を作るのに使いました。滑らかな床材として、同僚から古いリノリウムを1枚もらいました。

革新的な方法で叶える 農業の夢

農業の夢を実現するために、伝統的な農家である必要はありません。伝統的な農法にとらわれず、大地を守ることを生業とする農家からヒントを得てください。

文：ジェフ・マイヤー（Jeff Meyer）／ジョニー・アップルシード・オーガニック（Johnny Appleseed Organic）

翻訳校正：沓名 輝政

今ほど、自分の農業の道を切り開くのに適した時代はありません。特定の植物に特化して生計を立てたり、自分の農園に訪問者を招いてファーム・トゥ・テーブルの食事を提供したり、地域の食料安全保障を高めるために非営利団体を立ち上げたりと、ニッチ市場や人々にアプローチする方法が豊富にあります。オンライン販促の機会や、ガーデニングや地産地消への関心の高まりから、たとえ小規模な事業であっても、まず既存のニーズに基づいて提供すれば、あなたの農産物を購入したり、プロジェクトを支援したりしてくれる人々が必ず見つかるはずです。



スコット・マイヤーと妻のリンゼイは、農場見学やファーム・トゥ・テーブル（右上の写真）の食事に訪問者を招待している。



今回お話を伺った農家の方々は、地域が何を求めているかを見極め、独自の方法でそのニーズに応えていました。あなたも、地域や顧客とつながり、（誠実さを前面に押し出しながら）彼らが求めているものに見合うものを提供することで、同じことができるはずです。以下の農家が語るように、自分の仕事に情熱と価値を吹き込むことで、利益以上のものを得られるのです。

情熱を伝える

私の息子、スコット・マイヤーは、ファーム・トゥ・テーブルのアグリツーリズム施設、コンガリー・アンド・ペン（Congaree and Penn、www.CongareeAndPenn.com）のオーナーです。彼は、消費者と食べ物に深いつながりが必要であることを、自分のコミュニティで感じています。彼の350エーカー（140万平米）の農場では、訪問者は柿、ザクロ、梨などの青々とした樹木の列を歩き回り、農場の名物である地元の食材を味わうことができます。スパニッシュモスに覆われたオークの木の下でピクニックをしたり、人懐っこいやぎと触れ合ったり、馬車に乗ったり、サンザシ

（mayhaw：学名 *Crataegus aestivalis*）など北フロ



ミケイル・メイナード (Mikael Maynard) は農場のパーマカルチャー計画を設計・構築し、環境再生型農法を教育している。

リダ固有の果物をブレンドした特製サイダーで乾杯したりすることができます。

アグリツーリズムのおかげで、年間を通じて多くの人がこの農場を訪れる流れができています。スコットは、この農場の成功は、提供するメニューにあると言います。「[訪問者は] 畑を歩いたり、手を汚したりするのは嫌でも、地元の食材や在来種の果物を皿の上で直接味わえるのです」スコットは、このように食に焦点を当てることで、それが生産された周囲の環境に対する意識が高まることを期待しています。「鳥のさえずりや草むらを通り抜ける風の音を聞くような、静かで平和なひとときを体験してほしいのです」

好きなことをやっていれば、人は集まってくるというのが彼の考えです。そして、コンガリー・アンド・ペンのマーケット・ガーデン・マネージャーであるミケイル・メイナード (Mikael Maynard) もその信念を共有しています。フロリダ州ジャクソンビルを拠点とするミケイルは、パーマカルチャー・デザインのコンサルタントで、私の農場であるジョニー・アップルシード・オーガニックをはじめ、地元のさまざまな農場と教育センターで仕事をしています。「大変な仕事です。大変な仕事ですが、エキサイティングな仕事でもあります。何かに熱中し、それを人々に伝えると、人々はあなたを助けたいと思うのです」と彼女は言います。

セントラルフロリダ大学で環境科学を学んで以来、ミケイルはパーマカルチャー関連の職を歴任し、しばしば



アヤナ・ヴェルディ (右奥) とヴェルディ・エコスクールは、子供たちを屋外の世界に引き込み、学びと成長を促している。

再生手法の教育者としても活躍してきました。「私はただ、より良い生活様式を人々に提供し、その方法を教えただけなのです」と彼女は言います。

そのため、ミケイルのキャリアは、クリエイティブな仕事、実践的な作業、ビジョンのあるプランニングが混在しています。日々の仕事では、カバークロープの交互植え、多年草の植え付け、侵食の軽減などを指導しています。しかし、現在何がどのように育っているかに注意を払うと同時に、ミケイルは未来のスチュワードでもあり、勤務する農場の持続可能性を確保するために将来を見据えたパーマカルチャープランを構築しています。

実践することで学ぶ

コンサルティングを行う前、ミケイルは2016年にアヤナ・ヴェルディと夫のジョンが設立したメルボルンの「ヴェルディ・エコスクール (Verdi EcoSchool、www.VerdiEcoSchool.org)」で教育者をしていました。アヤナの活動は、子どもの教育に焦点を当てた前向きなものでもあります。彼女はエコスクールを通じて、生徒たちに自然の中に浸ることから地元の動物園でのインターンシップまで、実践的な学習体験を提供しています。この学校の使命は、健全なコミュニティを構築するために若者をエンパワーすることだとアヤナは言います。「私たちは、子どもたち、家族、そして大人たちに、

チャイブとオレガノ

最も健康的なスパイス

一般的な料理用ハーブの効能を知るために、身近なスパイス・ラックに手を伸ばそう。

文：キャル・オレイ (Cal Orey)

翻訳校正：大橋 麗未 & 沓名 輝政

ハーブやスパイスに含まれる化合物は、私たちの心と体に様々な効能をもたらします。それは、私たちの感覚を養い、素晴らしい思い出を与えてくれるものです。想像してみてください。例えば、クリスマスのシーズンに飲むナツメグ入りのエッグノッグの香りや味、そしてリラックスした夜に食べるピザのガーリックの刺激的な風味を。

ハーブやスパイスは私たちの味覚を楽しませたり、記憶を呼び覚ましたりするだけでなく、健康のために役立つものでもあります。ここでは、様々な料理に加えることができ、栄養価の高い人気のある2つのハーブを紹介します。どちらも家庭で簡単に栽培でき、市場や食料品店で簡単に手に入れることができます。

チャイブ

チャイブ (学名 *Allium schoenoprasum*) は、大学一年の頃、あるクラスメイトと一緒に並んで勉強するデートをした日に会ったものです。私たち二人は学費で苦労していて、1970年代にはサラダバーが流行っていました。私はベジタリアンでしたが、野菜にハーブを加えることにはまだ慣れていなかったため、食に詳しい彼が料理を盛り付けてくれました。彼は、バイクドポテトにチャイブ、赤唐辛子、胡椒を加えてくれたのです。



「すごい！」一口食べると、風味が口に広がって、思わず叫んでしまいました。彼は微笑みながら、有名な作家ルイーザ・メイ・オルコットの言葉を引用して言いました「お金は諸悪の根源だ。それでも、私たちがジャガイモなしでは生きていけないのと同じように、それなしでは生きていけないほど有用な根源なのである」。この言葉は、ジャガイモやサラダを食べながら、支出を切り詰めて学生時代を過ごしていた私にとって、とても響くものでした。

この風味豊かなハーブは、何十年もの間、まるで長く失われた愛のように何度も私に会いに来ました。それは、次から次へとシンプルな料理を引き立てる完璧なハーブです。新鮮なチャイブ (自家栽培または有機野菜売り場で入手したもの) は、ポテトスキンやベビーほうれん草を使ったサラダに振りかけるのが私のお気に入りです。乾燥チャイブは、アブラナ科の野菜とバイクドポテトにヨーロップ風バターを垂らして、その上に振りかけると、とてもおいしいです。チャイブのないジャガイモは、バニラアイスのないホットアップルパイのようなものだと私は思っています。



チャイブは植物栄養素が豊富で、茎も花頭も食べられる。



チャイブの歴史

チャイブはヨーロッパ、アジア、北アメリカ原産です。ヒガンバナ科の植物で、ニンニク、タマネギ、エシャロットの近縁種です。私は、この三つの植物が色々な理由で大好きなので、この関係には納得がいきました。私とチャイブの関係は数十年ですが、チャイブ自体にはさらに長い歴史があります。

この風味豊かなハーブは何世紀も前から存在し、薬草としても食用としても利用されてきました。紀元前3000年頃には中国で使われていたという記録があり、ヨーロッパでは少なくとも中世から栽培されていたようです。ニンニクほど有名ではありませんが、チャイブはローマ医学で喉の痛みや日焼けなど、さまざまな病気の治療に使われていました。

チャイブの健康効果

チャイブの様々な健康効果を考えると、長い歴史があるのもうなずけます。チャイブには豊富な植物栄養素があり、バイオフィラノイドを含むため、正常な血圧を維持するのに役立ちます。抗炎症作用、抗生作用、抗ウイルス作用、抗真菌作用もあります。また、酸化作用のあるビタミンA、C、Eを摂ることができ、ビタミンK、カルシウム、鉄、亜鉛を含むので、骨の健康にも役立ちます。さらに、研究はまだ進行中ですが、科学的な実験

により、チャイブやその他のネギ属の植物には抗がん作用があることが示されています。

チャイブは様々な料理に使えるので、その健康効果を得る機会がたくさんあります。例えば、野菜の蒸し焼きなどに加えてみてください（アメリカがん協会とアメリカ心臓協会は、毎日野菜と果物を摂取することを推奨しています）。乾燥したチャイブは、スコーンやコーンブレッドを焼く時に便利です。シェパーズパイのトッピングにしてもおいしいです。また、チャイブは食用の花を咲かせますが、これを小さく分けて新鮮なサラダ、卵料理、スープに加えることができます。

オレガノ

オレガノ（学名 *Origanum vulgare*）は、昔も今も、我が家の食卓のさまざまな料理を彩っています。母を亡くした70代の父は、私の卒業祝いに、新しい彼女と一緒に魚介類の手料理で夕食会を開いてくれたことがあります。私は映画を見繕い、彼女は手料理を持ってきてくれました。私は彼女の料理にオレガノが使われているこ

かご編みしよう 天然バスケット

採集した草木の繊維を日常使いに最適な素朴なバスケット（かご）に仕上げよう。

文と写真：マリ・ユヴァスヤルヴィ・スチュアート（Mari Jyväsjarvi Stuart）

翻訳校正：松並 敦子 & 沓名 輝政

バスケットは人類最古の芸術のひとつで、陶器や機織りよりもさらに古いと言われています。また、主に手作業で行われる今でも続く数少ない工芸品のひとつでもあります。現代のバスケットは機械で作られたものもありますが、材料の適性を見極めて、植物を絡めてバスケットを編むという人間の手の器用さと創造性は、機械には真似できません。

バスケット編みには長い歴史があるからでしょうか、初心者でも、その工程は身近に感じられるようです。最初の段取りには根気と集中力を要しますが、何度か編んでいるうちに、ほとんどの人がすぐにコツをつかめるようになっていきます。

森や草地、湿地など自然界には、アシやイグサ、草、松葉、ヤナギ、イバラ、スイカズラの蔓、樹皮、根など、バスケットの材料になりそうなものがたくさんあります。バスケット作りのために特別に栽培された素材、たとえばホホワイトオークの枝や栽培されたヤナギの新芽は、予測可能で均一な形をしています。採集した、いわゆる「ヘッジロー [生け垣]」のバスケット素材は、その植物のストーリーを伝える、興味深い有機的な形をしています。蔓が絡み合ったり、枝に巻きついたり、光に向かって意欲的に伸びていたりするものもあります。これが天然工芸品のバスケットたる所以で、自然そ



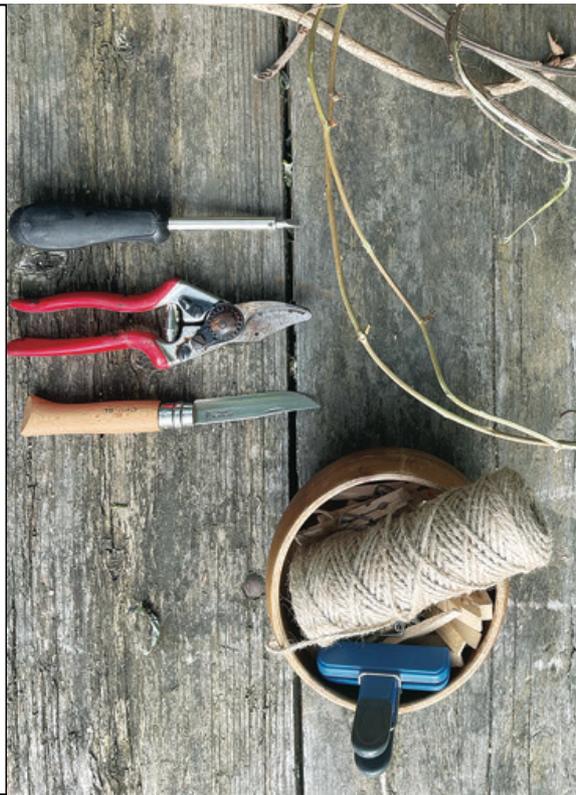
のものの物語と創造性が組み込まれています。採集した材料で編んだバスケットは便利で美しいだけでなく、まったく新しい方法であなたと風景を結びつけてくれるでしょう。

ここでは採集した蔓植物とヤナギの棒を使って、小さな丸いバスケットを編む手順を説明していきます。丸い形は、初心者にとって一番簡単な形です。底のスポーク（たて芯）が上に向かってカーブしているお椀型のバスケットも作れますが、今回は平らな土台を作り、垂直のステーク（支柱）を付けてバスケットの側面を作る方法を学びましょう。今回、初めてバスケットを作るのであれば、出来上がりが少し不安定で歪んでいるかもしれませんが、心配しないでください。そんな飾り気のなさも狙いのうちです。

道具と材料

スポークとアップライトに使うヤナギの棒が手に入らない場合、代わりに最もまっすぐな蔓を使う。

- ・ 植木ばさみまたは剪定ばさみ
- ・ 鋭いナイフ
- ・ 麻ひもその他の紐
- ・ 洗濯ばさみまたはクランプ
- ・ ラジオペンチ
- ・ ボドキンまたはドライバー
- ・ 鉛筆より太い25cm長のヤナギの棒（スポーク用）＜6本＞
- ・ 鉛筆より少し細い60cm長のヤナギの棒（アップライト用）＜23本＞
- ・ アップライトより細い各種蔓性の植物（編み込み用）



蔓植物がバスケット作りに適しています。長くて丈夫で、手に巻きつけられるほどしなやかなものを選びます。軽く曲げたときに「U」の字になるものはそのままとっておき、「V」の字に割れるものはもろいので注意しましょう。

ランナー（ほふ

く茎）は地面近くで切り、葉や枝を取り除きます。葛を採取する場合は、緑色で産毛のある柔らかいものではなく、樹皮のある、地面に近い部分の蔓を収穫します。スイカズラはもろいですが、長さが6mにもなる茎があり、かご編みの素晴らしい材料になります。小川沿いや湿地帯など、低くて湿った場所で見つかるでしょう。イバラには魅力的な緑色をしたものが多く、かご細工に最適ですが、収穫後、鋭いナイフでとげを取り除かなければなりません。

ヤナギの枝を探すときは、長くてまっすぐで、あまりもろくないものを探します。道路沿いの溝など、定期的

草木の繊維の収穫

冬は木の幹や地面に生えている蔓が見やすいため、バスケット編みの蔓を収穫するのに最適な時期です。また、冬には樹液が少なくなるので、蔓があまり柔軟でないのも良い点です。

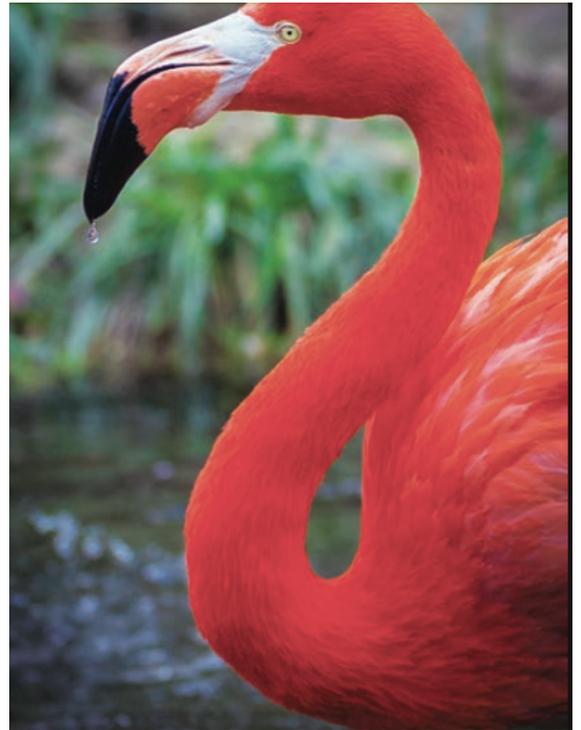
自宅の庭以外で収穫する場合は、許可を得ることを忘れないようにしましょう。たいていの家主は生垣の剪定を喜んで許可してくれるでしょう。

バスケットの材料を探すには、冬が最適です。藤、葛、スイカズラ、棘を取り除いたイバラ、ブドウなどの

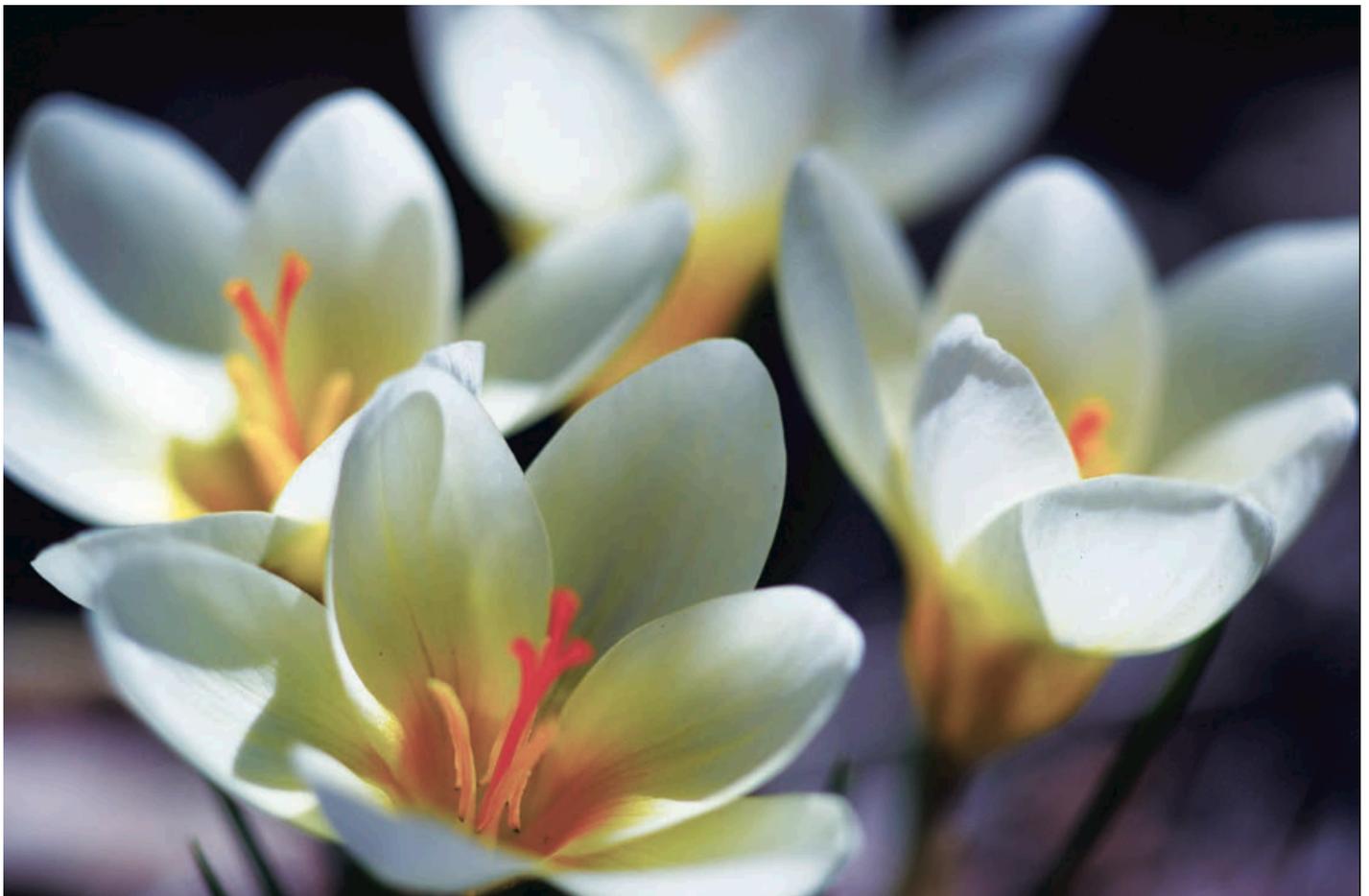


冬はバスケット作りの材料を採集するのに最適な季節。





(左上から時計回りに) テキサス州東部のミツバチと蝶の生息地で成長するイモムシ。トロント動物園のアメリカ大陸屋外展示で見かけたフラミンゴ。2月の早朝、コロラド州の雪原で膝をついて撮影したクロッカス。



見せて！

Flickr の Mother Earth News Photo Group (www.Flickr.com/Groups/MotherEarthNewsPhotos/Pool) に、菜園の紹介、栄養ある食べ物、動物などの写真を投稿して、あなたのユニークな見方をシェアしよう。良いものをこの場やオンラインで取上げます。