

はじめに

皆さま、こんにちは。大雨時行（たいうときどきふる）の候、お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。命を輝かせる記事が満載。この雑誌を、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 2021年8月1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、小さな一歩を踏みだす。
- 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/>

小さな区画で大きな夢を14 町中の鶏 *

小さなスペースで鶏を飼う方法を学ぼう。

38 郊外農業の冒険

あるカップルが農場暮らしの夢を、大きな可能性を秘めた郊外の宝石と交換。

58 歴史的な食、未来への道 ±

多くの伝統は、より健康的で回復力のある食料システムに更新するためのロードマップとなる。

4 マザーからのニュース ±

思いがけないチャンス。

6 グリーン新聞：需要を上回る再生可能エネルギーの可能性 *

最新情報：再生可能エネルギーの可能性、オンライン干ばつデータベースなど。

10 Dear マザー *

読者投稿：マザーのアーカイブの利用、オーガニックな鶏小屋の寝わらなど。

12 直撃レポート：オフグリッドの成果 ±

オフグリッド実践者が、自分自身でも信じられないほど居心地の良いキャビンを作った。

20 文化的に重要な種の保存 ±

伝統を受け継ぐ作物を栽培することで、伝統的な慣習や食生活を守る。

26 土くれほどに安い家 ±

アースバッグは、自分の個性を反映した住居を自然で安価な方法で作れる。

32 気候対応農法を実践する6つの方法 *

あなたの庭を、二酸化炭素をもりもり吸収しながら食物を育てるオアシスに変えよう。

44 流れにまかせて ±

重力を巧みに利用して上り傾斜で水を送る雨水タンクを作る。

50 発酵ステーション ±

農産物の寿命を延ばし、新しい食感と味を取り入れる。

52 葦のテープで椅子を編む *

昔ながらの技術で座面を修復して、お気に入りの椅子の物語に次の章を書き加えよう。

62 地元ハック：水に強い「合板の手押し車 (Plybarrow)」 *

雨の日も晴れの日も毎日の仕事を乗り切ることができる、頑丈な合板の手押し車を作ろう。

68 田舎の伝承

読者の知恵：色を塗ったストーリーストーン、カーキキャンベルのアヒルなど。

78 専門家に聞く

専門家の助言：シトロネラ、製材所のメンテナンスなど。

96 野外の写真 ±

読者の投稿写真。

思いがけないチャンス

先日、パンデミックを契機とした不況は、これまでの不況とは全く異なり、過去最高の起業数を記録したという記事を読みました。別の記事では、毎日の通勤やオフィス、工場での生活に戻ることなく辞めていくリモートワークの社員の数が過去最高になっていることを知りました。さらに別の記事では、多くの企業が従業員を見つけることに苦労し、雇える人数も減っていることを知りました。一般的に給料が安いビジネスは特に採用に苦労していましたが、給料が高くて現場にいなければならないビジネスでも問題がありました。これは一見すると、私には直感的に理解できないことです。不況から脱却するためには、少しでも仕事があることに感謝すべきではないでしょうか。家にいることで新しい事業を立ち上げ、選択できるだけの資金を貯めることができた人もいないのでしょうか。



私の考えを裏付ける統計があるわけではありませんが、パンデミックの影響で、いわゆるギグ・エコノミー [インターネットを通じて単発の仕事を受注する働き方で成り立つ経済形態] が十分に浸透し、多くの人々がお金を払って副業を始めたり、スキルやアイデアのある人々が副業を始めて必要な商品やサービスを提供したりしたのではないかと思います。このことについて何人かの人と話をしましたが、私が感じたのは、自宅で仕事をすることで労働効率が上がり、多くの人が副業を増やしたり、起業したりする時間ができたということです。編集者の知り合いでは、急成長しているフリーランスの仕事を見つけたり、ガーデニングが好きな人は野菜や花のビジネスを始めたりしています。このような「主流」の仕事をしていた人たちに話を聞いてみると、パンデミック前と同じように職場とのつながりを取り戻すには、じっくりと考えなければならないと言います。しかし、私が感じたのは、全体的に楽観的な見通しで、彼らは労働市場に対して十分な自信を持っており、既存の仕事辞めて別の仕事を見つけたり、ただ副業に没頭してそれを成長させたりするだろうということでした。

いやいや、私は楽観的！世界的なパンデミックによって、人々が経済的に自立するようになるとは思ってもみませんでした。ある人は、自分の農場が、収入と満足度の両面で本業と競合するようになったと話してくれました。彼は、収入源の多様化が経済的なゆとりにつながると考え、本業を辞めることはしませんでした。それよりも、溶接やトラクターとアタッチメントの修理など、生活に密着した副業に目を向けていました。昔から言われていることですが、「卵を全部一つのかごに入れるな」 [リスク分散しなさいという意味] ということわざは、不況後の世界で新たな選択肢を模索している人々にとって、ますます適切なものとなるでしょう。

私の家族は、アルファルファの発芽、ナイフ作り、石鹼作り、パン作りなど、さまざまな副業のおかげが多分にあり、何十年にもわたって繁栄してきました。皆さんの中にも、さまざまな形で副業を始め、中にはビジネスとして成功させた方がいらっしゃると思います。皆さんの体験談をぜひ聞かせてください。地域の人たちが何世代にもわたって、経済的な自立に踏み出すきっかけになると思います。ご協力いただける方は、HWill@MotherEarthNews.com までご連絡ください。では、10月にお会いしましょう。

— ハンク

翻訳：沓名 輝政

オフグリッドの成果

土地でたくさん汗をかき、オフグリッドを実践している彼女は、自分でも驚くほどの成果を上げている。

文：ケイト・ウェントワース (Kate Wentworth)

翻訳：沓名 輝政

2019年の秋、私はメイン州パッサダムキーグで手頃な価格の土地を偶然見つけました。私の申し出は受け入れられ、現金で支払いました。メイン州の冬が近づいていたので、すぐには着工できませんでした。そこで、私は待ちました。しかし、2020年の初めに、新型コロナウイルスについ

での警告が出されました。パニックが地球の隅々まで広がりました。人々が仕事を解雇され、私もそうでした。私は失業手当をもらい始めました。食料や必需品が不足していました。この世の終わりのような気がしましたが、私にとっては新しいことの始まりでもありました。私は自宅の敷地に入り、土地を耕し始めました。

私は8年連続でオフグリッド生活をしており、既存のオフグリッド業者のもとでインターンをして彼らのやり方を学んできました。しかし、新たに手に入れた土地では、私が責任者となりました。そして今回、私が購入した土地は、野生動物と共存するためにはどうすれば良いのかを教えてくださいました。

この土地は、最初は手つかずの更地でした。10年ほど前に伐採されたので、私が来たときには新芽が出ていて、野生のブラックベリーやラズベリーが輝いていました。私のビジョンは、野生の食用植物と装飾された庭の美しい混合物を育てることでした。

最初は、道路脇に車を止められるだけのスペースがありました。歩いて入っていくと、テントを2つ張れるほどの広さの空き地がありました。1つは寝るため、もう1つは風雨にさらされないように手工具を収納するため。私は車道の整備を始めました。木の大きさは外周10cm以下だったので、手で伐採するのはとても簡単でした。3日間の作業で、約90mの道路が完成しました。

より常設型的小屋を作るために、私は手頃な価格の建築物を探し始めました。パンデミックの影響で木材の価格が高騰していたため、常設型的小屋を作るための手頃な建材を探すのは困難でした。しかし、デレク・ディードリクセン (Derek "Deek" Diedricksen) の『マイクロシェルター』で、手頃なAフレーム (A字型の構造) を見つけました。ディードリクセンのブログ (www.RelaxShacks.com) でこのAフレームの設計図を見つけ、建材を集めました。これは私にとって初めての単独の建築でしたが、デレクは私のメールでの質問、どうやって建築を始めるのか、に親切に答えてくれました。数週間後には、自分の敷地内に初めての丸太小屋を建てることができました。

Aフレームは900ドル弱で作りました。ドアは道端で見つけたもので、窓は建材店の在庫処分の通路にあったものです。まるで私のために作られたかのような作品でした。私はソーシャルメディアを使って自分の作品を紹介し、一人の女性がいかにして夢を現実に変えられるかという真実を伝えました。出来て嬉しいです。このプロジェクトは、私



筆者は、一時的な借り手を受け入れるために、Aフレームの小屋を作った。

自家採種で大切な文化をまもる

伝統をうけつぐ作物を栽培して、伝統的な食習慣と調理法を守ろう。

文：エイミーローズ・フォル（Amyrose Foll）

翻訳：浅野 綾子

種をまくことは、渴望する魂が祖先のもとへ帰り、地球と再びつながる聖なる手段です。一つひとつの種は、私たちの手の平にのせられた贈り物。この種の先祖を手にした、私たちよりも前に生きて何世代もの農民たちから贈られたものです。現代の種の守り人として、私たちは過去に生きて農民たちを手本にして、未来の世代に確実にこれらの種のことを知らせなければなりません。私たちの菜園は農民たちが私たちに残したもので、彼らが残した種の歌なのです。これらの種は私たち祖先の生態学的知識であり、その知識によれば、私たちには「この時を逃さずにつかむ」という任務が課されています。

何年か続けて育てた植物の種を自家採種して自分自身の旅をはじめると、あなたは数千年つづいてきた儀式の一部になります。この儀式は、世界のありとあらゆる独特な料理伝統を生むこととなり、私たちに豊かなめぐみをもたらしました。植物の野生原種は後世まで命がつながれ、私たちが食べるさまざまな食べ物へと発展したのです。過去に目を向ける時、一族の農民を見つけ、種とのつながりを見つけるのに、何世代も遡らなければならない人は一人もいません。どのような生まれだろうと、職業だろうと関係ありません。種を採ることで、大地で汗を流した自分の先祖が残した「強さ」と「レジリエンス」という遺産を、あなたは生きているのです。一族でわかちあってきた伝統から生まれる「場所の感覚」を守っているのです。

種をとるのに遅すぎることはありません。カボチャのような簡単なものからはじめれば、とても楽しく、満ち足りた気分になれます。種は素晴らしい贈り物にもなります。ひょっとしたら、仲間の菜園家の心に種採りの火を灯すことになるかもしれません。種を採る時、私たちは未来の世代のために過去を失われないようにするだけでなく、自分のポケットにお金をいれておくこともしているのです。種をとることは大してお金がかかりませんし、種の図書館や種子の交換会を見つけたら、自分の種を種子保存の共同システムに預けると同時に、他の品種を手に入れることもできます。

N'tongwezid Nebizokikonek（「ようこそ私たちの菜園へ」）

私は先住民の種の守り人として、そしてアベナキ族の一員として、現代の世界と、古代に通じる世界との境目に身を置いています。古代に通じる世界、それは一族の古代の食習慣・料理の習わしを深く敬いながら守り、粘り強く保護する世界です。

未来の世代のために消えかかっている文化（または品種）の灯を燃やし続けるのは、軽い気持ちではできない大変名誉あることです。古いやり方を今日に意味あるも



自家採種は、文化面で重要な作物を、未来の世代のために保全する。

のとし続けることと、現代的なものの中で実際に日々の生活を送ることの間でバランスをとるのは、困難ともいえます。

アベナキ族の儀式は、アベナキ族の農事歴と密接にかかわりあっています。一切の主な行事は、食べ物と一族のむすびつきを中心に展開します。北アメリカが最初に植民地化された時、私たち先住民は決して、いつも四苦八苦しながら荒野で生き物を略奪するという、粗野な野蛮人ではありませんでした。事実、私たちには洗練された農業の仕組みが整っており、この国に植民者、定住者、宗教難民として来

た人たちの命を救ったのです。青々と茂る私たち先住民の食べられる森（food forest）はすでに入念に管理され、何世代もの大地を耕す母親たちが手を入れて、何百万人もの人々を養っていました。近くに住んでいたホデノショニ（Haudenosaunee）の兄弟についてもまた、隠し場所に何年も食べものや種を蓄え、食品保存と貯蔵の究極の達人とされた記録がしっかりと残されています。

私たちは今の社会の中で、現代的な新しい基準で、先住民の菜園、農業、食の主権を再定義しなければなりません。場合によっては、今の生活から姿を消している伝統的な習わしを調査し、再発見する必要があるかもしれません。というのも、それらは文化変容の方針と行動を通して、多くの祖先から強制的に取り上げられてしまったからです。

「グレイトスピリットはすべてのものに宿る。我々が呼吸する空気にも存在する。グレイトスピリットはわれらの父だが、この地球はわれらの母だ。われらの母はわれらを養う。だからわれらが土に埋めたものを、われらに返してよこすのだ」
— ビッグ・サンダー・ベダギ（Big Thunder Bedagi）、ワバナキ連邦

悲しいことに子供の頃、自分の文化の伝統に深くつながることができなかったという、多くのネイティブアメリカンと、私は出会ってきました。私が断言してはばからないのは、菜園や先住民の聖なる種は、大々的にはなくとも、そうした人たちを伝統文化にそれとなく呼び戻すものになり得るということです。私たちの菜園は、離れ離れになっている、ほんの少しでも先住民の血が流れる大切な仲間、私たちが一族と認める仲間が、一族の下に帰ってくる手段になり得ます。私たちの菜園は「場所の文化」に対する深い敬意を育てる、熟練の教師になり得ます。私にとって種を採ることは、単なる趣味ではありません。それは私が情熱を感じるもの、はじめてやってみようという人たちと分かち合いたいと願うものです。私は種採りを自分のライフワークのひとつと考えはじめています。

コーンマザー（Corn Mother）、またの名をファーストマザー（First Mother）と呼ばれるのは、ワバナキ [アメリカ北東部のアルゴンキン語を話す先住民の国（連邦）] の創造の物語に出てくる最初の女性です。この物語はワバナキの中で違いがありますが、ほとんどの場合はすべての人はトウモロコシから生まれ、コーンマザーは人々に食べものを与えるた



トウモロコシと豆は、アメリカで最も古くから栽培される作物に入る。「アベナキローズ」トウモロコシ（左）は、筆者の一族で何世代も自家採種されてきた。

土くれほどに安い家

アースバッグ（土のう）で、自然で安価な方法で、自分の個性を反映した住居ができる。

文と写真：モーガン・キャラウェイ（Morgan Caraway）

翻訳：沓名 輝政

2009年、妻のメアリー・ジェーンと私は、マザーアースニュースの本『Earthbag Building』に触発されて、初めてアースバッグの家を建てました。直径6mの円形の家は、ガラス瓶の壁（bottle wall）と廃品利用のフレンチドア（観音開きのドア）を取り入れました。建築期間は5ヶ月弱、総費用は5,000ドル以下でした。この建築物はソーシャルメディアで話題になりました。

それ以来、私たちは、アースシップにヒントを得た家や、本誌で紹介した湧水を利用した地上プール（「大地に根差したプール」2021年6月/7月号）など、多くのアースバッグプロジェクトに取り組んできました。その過程で、私たちはアースバッグを使った建築のプロセスを効率化する方法について多くのことを学びました。

アースバッグ構造とは、土を入れた袋を積み重ねて作る構造のことです。私の経験では、これは最も強く、最も汎用性があり、かつ最もコストのかからない自然建築技術のひとつです。土の材料はどこでも手に入りますし、安いか無料です。土を詰めた土のうは、木材やコブ、ヘンプクリートおがら [ヘンプの麻幹と石灰とを混ぜ合わせ、ブロック状に成型したもの]、ストローベイルでは適さない高水分の用途に使用できます。地上・地下の温室、地下貯蔵庫、嵐の避難小屋、ベンチ、貯水槽などに最適です。土のうは防カビ、防火、防虫、防弾、防腐の機能を備えています。この建築媒体は丈夫で適応性があります。土のうがどれだけ長い間、洪水対策や軍事要塞として使われてきたか考えてみてください。

自分の家を建てることは、人生を豊かにする素晴らしい経験になります。私たちが11年以上にわたって使用してきたアースバッグ建築の技術をご紹介します前に、地域の建築基準法や適切な安全手順を熟知することは、読者のみなさんの責任ですのでご了承ください。十分に注意してください。

アースバッグのタイニーハウス

タイニーハウスのような小さな建築物は、初心者に適したプロジェクトです。まずはグラフ用紙に設計図を書いてみましょう。私たちが選んだアースバッグ・タイニーハウスを建てる場所は、何年も前に不要と判断した地下貯蔵



筆者と妻、そしてワークショップの参加者が最近アースバッグの小さな家を建てた。



ワークショップの参加者が筆者のアースバッグ・タイニーハウスの防湿材を敷いている。

庫のために掘削されたもので、すでに設置面積が確立されていました。

アースバッグプロジェクトの最初の大きな決断は、基礎の種類です。瓦礫のトレンチ (rubble trench)、コンクリートスラブ、フーチング基礎などが考えられます。コンクリートを使用した基礎は、他の選択肢よりもコストが高く、内包エネルギーも大きくなりますが、建築基準法で義務付けられていることがよくあります。お住まいの地域の建築基準法の例外規定をご確認ください。多くの地域では、一定の面積以下であれば、許可なしに建築することができます。ほとんどの地域では、スラブ基礎（べた基礎）にアースバッグを埋め込んだ柱と梁の構造を認めていると思います。私たちの小さな家では、アースシップハウスに使われているような、地下のフローティング基礎 [建物重量を排出する土の重量以下として、排土によって生じる浮力から建物の支持力を得る] を採用しました。

正面の柱と梁のフーチングには、垂鉛メッキの柱固定金具を鉄筋コンクリートに沈めて使いましたが、我が家の湿気の多い気候では、処理済み材の柱でも腐るのです。中身の詰まった袋の圧力に耐え、横揺れにも耐えられるように、柱には筋交いを施しました。

設計した構造体の後ろ側のカーブの内側を描くために、敷地の後ろ側の中心に短い鉄筋を打ち込み、一端を鉄筋に、もう一端を棒に結んだナイロンロープを使って、カーブの内側を描きました。続いて、その区域を水平に均しました。

位置について、用意、ドのーン

すべての準備が整ったところで、ワークショップを開催しました。このワークショップは、参加者が自分のアースバッグ建築に挑戦する前に、貴重な手を動かす体験をしてもらうためのものであり、また、私たちにとっても足りない手を貸してもらうものでした。まず、防湿シートを敷き、その表面上に後ろの壁の内側のカーブをマジックで書き込んでいきます。作業中は、必ず古いビニールシートや防水シート、ホッチキスのない段ボールなどで防湿層を保護してください。

私たちは、14 × 26 インチ (37 × 65cm) の土のうを使ってアースバッグを作っています。漆喰を塗ると 30cm の厚さの壁になります。一度に 1,000 袋以上をオンラインで購入することが多いです。紫外線防止効果の高い袋を探します。土のうの角が壁からはみ出さないようにマチ付きの袋もありますが、入手しにくく、値段も高いです。私は好んで手で折ってマチを作っていますが、マチを縫うのが好きなビルダーもいます。

次に、袋の上部から約 20cm のところまで袋を詰めます。詰め物をする必要はありません。私は土の山にしゃがんで、柄をへし折って短くしたシャベルで土をすくって袋に入れていきます。また、32 オンス (950ml) の金属缶を使うこともできます。いずれにしても、この動作を何度も繰り返すことになるので、体に負担のない方法で行いましょう。



有刺鉄線で層を安定させている。



壁の 30cm ごとにストリップアンカー [板状の埋め込み固定具] を敷設する。



土のうを 1 段ずつ敷き詰めた後、タンピング (叩き固め) を行い、水平・鉛直を確認し、必要に応じて調整する。

流れにまかせて

重力を巧みに利用して上り傾斜に水を送る雨水タンクを作ろう。

文と写真：フランク・ハイマン (Frank Hyman)

翻訳：沓名 輝政

私は「上がったものは必ず下へさがる」という格言や、その他の物理学の初歩的な原理をよく参考にして、小さな自営農園での生活を楽にしています。重力は常に作用しているので、それに対抗するのは無意味です。私はできる限り重力の流れに従うようにしています。

ガーデニングや農業をする際、最も重いものの一つが水です。1 ガロン (約 3.8 リットル) あたり約 8 ポンド (約 3.6kg) の重さが加わります。そこで私は、夏に雨が降ったときには雨水タンクに水を貯めておき、日照りが続くときには野菜の植え床に通すように水を排出して、水をあちこちに運ぶ必要がないようにしています。しかし、雨水タンクの排出口よりも菜園の植え床の方が少し高い場合はどうすれば良いのでしょうか。もちろん、重力を利用して雨水を上を送るのです！

日々の物理法則

大自然を欺くことはできませんが、水の入ったホースにいたずらをすることはできます。雨水タンクの水を上り傾斜に流すためには、ホースの中の水に傾斜を下っていると「思わせて」、実際に上り傾斜を走らせればよいのです。でも、どうやってそんなことをするのでしょうか？

私は、埋立地での不名誉な死を免れた無料のパレットの山から始めることにしました。埋立地では、木材が気候変動を増幅させるガスに変わってしまいます。丈夫な無料のパレットを土台にして、雨水タンクを 1m 弱高くすることで、あなたも水を騙して傾斜を上らせ、菜園の植え床の灌水ホースに供給することができます。その方法をご紹介します。

道具 & 資材

- ・ 杭
- ・ より紐
- ・ ラインレベル (水準器)



据付た雨水タンクは、茶色に塗り、ガーデンホースを通すための真鍮製の蛇口を付けてある。雨水タンクの側面にラティスをつける必要はないが、これでより魅力的になった。

- ・ 4 フィートの水準器
- ・ パレット
- ・ 6 x 6 の防腐処理済みの木材ブロックコンクリートブロック、またはレンガ
- ・ 亀甲金網
- ・ ゴム製の池のライナー、金属製の屋根材、またはロール状の屋根材 (rolled roofing)
- ・ IBC タンク
- ・ プラスチック用の外壁塗料
- ・ 真鍮製の蛇口
- ・ 真鍮製の蛇口のネジ山の内径に合ったスペードビット
- ・ 外装用コーキング剤
- ・ 水密性の高い接続部を持つ分岐継手

適切な雨水タンクを選ぶ

夏野菜の植え床は、1週間に1平方フィートあたり約1ガロン(1平米あたり42L)の水を必要とします。例えば、4x12フィートの植え床は48平方フィート(4.5平米)に相当し、乾燥した状態であれば1週間に約48ガロン(180L)の水が必要になります。つまり、50ガロン(190L)のタンクで1つの植え床に水を与えられるのは1週間で、次の雨で水が補充されるまでということになります。タンクを並べて設置することもできますが、そうすると接続部分のコストと設置にかかる時間が増えてしまいます。

私がお勧めするのは、毒性のない液体を入れていた国際間で利用されている物流容器(IBCコンテナ)です。私はこれを「スーパー雨水タンク(super rain barrels)」と呼んでいます。クレイグスリストでは、IBCを1個75ドルから150ドルで販売しています。その価値は十分にあります。ドルでの価格よりも多くのガロンが入るのであれば、良い買い物をしたと言えるでしょう。IBCの容量は約300ガロン(1,100L)で、タンク6本分に相当しますが、設置面積が小さく、接続金具の数も少なく済みます。IBCは、食品用プラスチックで出来ていて、ほぼ立方体、120×120×100cmで、パレットにねじ止めされたアルミ製のケージで補強されています。上部には幅20cmのねじ込み式の蓋があり、下部には幅5cmのプラスチック製の蛇口が付いています。私が購入したものは、もともと入っていたアーモンドオイルの香りがかすかに残っていました。プラスチックは半透明なので、中に藻が生えないように、プラスチック用のこげ茶色の塗料を2~3層重ね塗りをしておきます。

真水の基本情報

1Lの水 = 1kg

1立米 = 1,000Lの水 = 1,000kg

300ガロン(1,100L)の容器 × 1kg/L = 1,100kg

夏の菜園では、1週間に1平方フィートあたり約1ガロン(1平米あたり約42L)の水が必要。

発酵ステーション

農産物の寿命を延ばし、新しい食感と味を取り入れよう。

文：ハンク・ウィル (Hank Will)

翻訳：金広 まさみ

多くの人々が収穫物を保存するために、ビン詰め、冷凍、ドライフード作りに目を向けています。これらの方法は、効果的、安全で比較的簡単です。しかし他にも発酵があり、野菜、果物、乳製品に使えます。よく知られる発酵方法ではたいていアルコールができますが、さらに多くの場合は、乳酸や酢酸のような美味しい有機的な風味化合物（香り）を産み出すことで食物の保存に役立てるために微生物を使います。もしあなたがザワークラウトやヨーグルトを楽しんだことがあるなら、乳酸の酸っぱい楽しみを知っていますよね。酢が好きなら酢酸の風味を知っていますね。発酵微生物は有機酸を産み出すことで保存だけでなく、植物や牛乳の栄養素のいくらかを消費するという彼らの活動が、栄養素を容易に利用できるようにし、微生物叢が食物を十分に消化するのをより容易にします。

ザワークラウトは多分、乳酸発酵の最も有名な例です。作る過程は、大きな陶製容器、大きな木製の麺棒と石の重しを想像させるかもしれません。ザワークラウトは、発酵過程を分析して、もっと理解する良い例になります。何よりもまず清潔が大事ですが、無菌状態ではありません。陶製容器は洗ってよくすすぎ、どの抗菌性残留物も取り除くよう注意を払います。木製や陶磁器の内蓋も同様に扱います。キャベツは入念に流水で洗い、傷んだ葉は取り除き、残りは千切りにし、陶製容器に塩と層になるように整然と詰めます。千切りキャベツを無造作に詰めると、傷がつくおかげでキャベツの水分が次第に無くなり、塩水ができます。塩辛い塩水は、この工程の成功に必須です。さて、キャベツを部分的に消化して乳酸を作る微生物は、どこから来るのでしょうか？他の細菌や菌類（有益なものや、成長を許すと一回分をダメにする病原となり得るもの）と一緒に、もともとキャベツの上にあります。そう、塩辛い環境で、望ましくない微生物が抑えられ、乳酸菌が繁茂できるのです。とはいえ、警告があります。乳酸菌は、非常に少なくなった酸素状態での代謝の最終産物として乳酸を作るにすぎません。肺が酸素を供給できる以上に、激しく早く動かした時の筋肉に似ています。これが千切りキャベツを詰めて、円板状の重しで覆うもう一つの理由です。液体が引き出され塩水ができるので、千切りされた葉は浸かった状態になります。塩水中の酸素はすぐに使い果たされ、乳酸菌は酸素を使わない代謝に入り、酸を作ります。濃度が十分に高くなり、乳酸菌が活動中止状態になるまで酸の生産は続きます。

塩水中の乳酸は、いくつかのことをします。まず、低い pH（酸性）環境で生存できないほとんどすべての微生物の生長を抑え、乳酸菌をさらなる競争優位に立たせます。これはまた、乳酸発酵食品のボツリヌス中毒をまず心配する必要がない理由の一つです。ボツリヌス中毒を起こす細菌は、毒を作るのに無酸素状態を必要とします。しかし



キャベツを均一に細く千切りすると、ザワークラウトが心地よい均質な食感に。

歴史的な食

未来への道

多くの伝統が、より健康的でより回復力のある最新の食料システムの道しるべを与えてくれている。

文：ジュリア・スキナー (Julia Skinner)

翻訳：松並 敦子

過去 150 年間、私たちは食べ物や食べる方法の劇的な変化を経験してきました。今日では、新たな食品配達の見直しやファストカジュアル [ファストフードとファミリーレストランの中間の業態] というコンセプト、ミールキット、加工食品が頻りに登場しています。歴史上初めて、市場には肉から牛乳、野菜まで季節外れのものを含め、眩いほどの多くの食品が目の前に並ぶものだと私たちは思っています。しかし、食品の生産、梱包、出荷（単一システムをはるかに超えています）、「フードシステム」と呼ばれることが時々あります）には、信じられないくらい複雑に相互につながりあったオペレーションとそれを機能させるための特別なリソースが必要です。新型コロナウイルスのパンデミックによって、輝くような食品システムのメッキに亀裂があることが明らかになりました。店舗が棚に商品を補充するのに苦労していた一方で、サプライチェーンの反対側にいる生産者は他に打つ手がないために牛乳や卵を廃棄し、家畜を殺処分していました。

興味深いことに、米国で新型コロナ関連の食品不足が始まったのは 3 月でした。食の歴史家のレイチェル・ラウダン (Rachel Laudan) は 3 月を「1 年のうちで最も飢えた月」と呼んでいます。歴史的にも、冬の終わりから春の初めにかけては、貯蔵食料が底をついているのに、春の収穫はまだ始まらないため、農地からの収穫を糧に生活している人にとっては厳しいことで知られる時期でした。1950 年代から 60 年代になっても、北半球の大半の地域では 3 月に卵や緑の野菜を収穫するのは難しく、缶詰や冷凍食品も現代のように簡単に手ごろな価格で購入することはできませんでした。

古い話から新しい話を紡ぎ出す

より個人的で公平なフードシステムを構築するためのインスピレーションを得る最良の方法の一つは、過去を振り返ることです。私たちの過去のフードシステムには、奴隷化された人々の強制労働のように非難されるべき部分が多くあります。しかし、そんな過去にもインスピレーション、希望、実用的なアドバイスが得られる話があります。食の歴史家のマイケル・W・トゥイティ (Michael W. Twitty) と農家のリア・ペニマン (Leah Penniman) は、特に人



地元で採れた食べ物を将来のために保存することは、あらゆる文化において普遍的。

種差別や差別を受けて新鮮な食べ物を手に入れづらい人に対して、家庭菜園と食料供給の主権を取り戻す重要性を書いています。

ペニマンが一部運営を担うソウル・ファイヤー農場 (Soul Fire Farm) は、ニューヨーク州オールバニとトロイで困窮している住人のために菜園を設営するプログラム「ソウル・ファイヤー・イン・ザ・シティー (Soul Fire in the City)」を提供しています。プログラムのウェブサイトには次の

ような説明があります。「新型コロナの感染爆発を受け、自立と地域社会の回復のためには、自分たちの食料や薬を育てることがますます重要になってきています。ソウル・ファイヤー農場は資材、苗、土、労働力と継続的な指導を提供することで、オールバニとトロイの人々がコミュニティの協力と相互援助を活用しながら、家の外に上げ床ガーデンを作ることを支援しています。私たちはこの活動をコミュニティを維持するために代替案のフードシステムを開発した BIPOC [Black, Indigenous, and people of Color: 黒人、先住民、有色人種の略] の生産者たちの長い系譜を続けていくものだと考えています」

食物を収穫すること、つまり旬の地場産品を仕入れて保存することは、歴史の大半を通じて、私たちの食の生態系にとって重要な役割を果たしてきました。スーパーマーケットとその流通系（相互に関連し不可解に動く部分）は、しばしば不毛で遠い存在のように見えがちです。最近では、種子の販売や自給自足のための製品の売上げが伸びており、私たちが食生活の改善に興味を示していることが伺えます。私たちは新しい物語の中で、食のルーツに戻り、動きの鈍い巨大な流通系を静かにキッチン、あるいは農場や市場で共に活動する個人やコミュニティの行動に変えていきたいと思っています。こうした行動は何か復元力があるもの、また同じくらい重要な何か個人的なものを生み出すことを約束してくれます。

食は私たちにとって最も個人的で、つながりのある経験の一つです。また、発酵は私たちと祖先の間の長い年月を経た最も古い保存方法の一つです。食べ物の伝統的な調理法や保存法を実践することで、私たちは身体を養いながら、過去と会話する機会を持っています。私たちは現代の食生活で食の変化に遭遇したり、変化を作り出したりしていますが、伝統的な食べ物を味わうときには、その味を自分たちの味蕾と文化的な食の記憶に留めることができます。

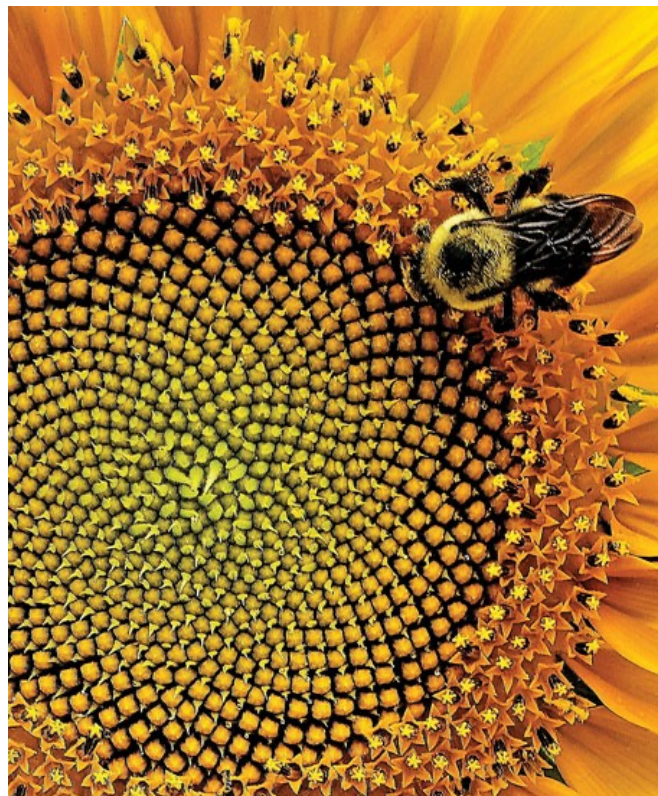
先祖の食卓と再びつながる

では、どうすれば自分のキッチンで伝統的な食べ物を再生できるのでしょうか。

地元で旬のものを食べる。私たちは地元で育った旬の食べ物を食べることが、自分の選択が及ぼす環境負荷を削減する素晴らしい方法であることを既に知っています。しかし、これはまた食べ物そのものにつながる素晴らしい方法です。ブラックベリーが年がら年中食べられるものではなく、旬の季節があることを理解していれば、一番甘い時期に収穫して食べられるのです。



左から：ワークショップやデモンストレーションで食品保存技術を学ぶ。地域支援型農業 (CSA) の定期宅配に登録して、生産者を支援する。自家製ストックのためにキッチンで食材の端切れを取り置くのは、現代のコミュニティで健全な歴史的な食生活を取り戻す全く簡単な方法。



(上から時計回り) カメが「屋内退避」。パンデミック時にオクラホマ州の庭を彩ってくれたマルハナバチとヒマワリ。アイオワ州の春先の雷雨がせまってきたので、撮影者は安全確保を求めたが、その前に雲が渦を巻き始めていた。



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。