

はじめに

抜粋サンプルです

皆さま、こんにちは。[東風解凍（はるかぜこおりをとく）](#)、元気にお過ごしですか？ご愛読いただき、魂より感謝です。命輝かせるこの雑誌を、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 2023年2月5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年ずっと思ってきました。

<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=1万3千円。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。

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/>

冬に耐える果樹園を計画する

16 丈夫なリンゴ +

寒さを好む穂木に根を張らせると、ゾーン 2 まで自家栽培のリンゴを楽しめる。

30 寒冷地でもイチジクを収穫 *

イチジクが極寒の気候に対峙できるお役立ちテクニク。

50 なぜ、いまだ種子が不足しているのか？

継続的な供給問題を理解する。

2 マザーからのニュース +

成長の痛み。

4 Dear マザー

読者投稿：ひらめき、コミュニティなど。

6 グリーン新聞：都市と水への適応

最新情報：海面上昇に対する都市の適応、鶏肉に含まれるサルモネラ菌の減少、水のろ過など。

12 突撃レポート：我が家の庭 +

ミネソタ州のある夫婦は、芝生を自生植物に変え、微気候に適した菜園を実現。

20 エネルギー効率のよい家を作る +

パッシブソーラーエネルギーを利用した、持続可能な設計の原則。

24 マーガレット・チョーの菜園 +

コメディアンで俳優の彼女は、南カリフォルニアの自宅でさまざまな植物や動物の世話をしている。

36 犬のコンポスト中毒を防ごう +

コンポスト容器を好奇心旺盛な子犬たちから守ることで、地球にやさしく、犬にも安全な家庭を保とう。

38 小規模にメープルシュガーを採る *

身近な樹木の自然な糖分を利用しよう。

42 さあ牡蠣の養殖家になるか？

適切な方法と道具があれば、あなたの牡蠣の世界に。

48 今「オーガニック」とは何を意味するのか？ *

リアル・オーガニック・フード・プロジェクトは、土壌のない基質で栽培された植物の完全性を疑問視している。

54 3Dプリント・チャルカ：デジタル時代の糸つむぎ *

ある糸つむぎ家が、現代的な手法と時代を超えた技術を駆使して、自宅拠点のビジネスを構築している。

58 羽鳥たちと一緒に孵化させる

ニワトリとアヒルの卵と一緒に孵化させて、時間と手間を省ける。

62 地元ハック：垂直ハーブガーデンの作り方 *

大切にされてきた伝統的なキッチンモダンな視点でアップデート。

67 専門家に聞く

専門家の助言：種まき日記、井戸のポンプ交換のDIY、庭でのココナッツ・コイアの使用。

76 田舎の伝承

読者の知恵：冬のガーデニング、裏庭のウサギの足の手入れ、種芋の植え付け、チキントラクターの製作、庭や果樹園の害虫の回避、苗の保存、鶏小屋の掃除、ヘラジカの糞の利用など。

96 野外の写真 +

読者の投稿写真。

成長の痛み

パンデミック（世界的大流行）の年は、あらゆるところで私たちに大きな打撃を与えています。私たちの菜園も含めて。

2020年はトイレットペーパー不足で始まりましたが、最後は種子の不足で終わりました。その不足は、熟練した菜園家がパンデミックが米国に迫っていると見た2019年に始まりました。人々が仕事を失い、家族を養うために菜園を始めた2008年と2009年の不況を思い出し、熟練の園芸家は2019年の終わりに種を仕入れ、責任をもって保管し、次の秋に再び注文しました。私たちは何が来るのか知っていました。私は Facebook に「秘訣：種は早めにご注文を！ 春は異常事態になりそうよ！」と投稿したほどです。

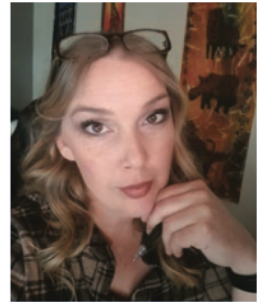
すると翌年、新しい菜園家たちが種を手に入れたのです。その結果、種の不足となり、多くの種苗会社が対応できるまでウェブサイトを閉鎖したり、「農家限定」で販売したりして、長年の顧客のために十分な量を確保するようにしました。

採種をしている者として、私は種子会社が直面する障害を理解しています。自分たち自身の菜園でするように、花を隔離し、交配を避け、種が成熟するように植物を健康に保ち、肥料も慣行栽培での販売か有機栽培での販売かによって適切に与えるなど、大変な努力をしているのです。病気になる人が続出する時期での、人件費もあります。また、種子生産者は1年以上先の需要を予測し、作物が十分な量を生産することを願わなければなりません。さらに、干ばつ、病気、害虫の発生、機械の損傷、自然災害など、種子を育てるはずだった植物が失われる事態が発生します。

さらに、石油製品や労働力を伴う輸送など、サプライチェーンの問題が加わります。

これらはすべて、エアルームの種を保管する良い理由です。F1種は異種交配により、信頼性、活力、おいしい果実をもたらしますが、翌年への期待は持てません。

一方、長年にわたって地域社会を支えてきた古い放任受粉品種を維持するためには、種子を保存することが必要です。そのため、次世代のトマトやピーマンは、前世代と同じくらい（あるいはそれ以上に）良いものになるのです。ま



た、種を保存するということは、自分たちの菜園で種が不足しないよう、個々に対策を講じるということでもあります。

しかし、新しい菜園家やF1しか育てたことがない人はどうすればいいのでしょうか？アデン・テイトによる種子不足に関する記事（50ページの「なぜまだ種子が不足しているのか」参照）は、ちょうど選択肢を提供する時期の発行となります。なぜ以前のように種が手に入らないのかを理解しつつ、地域の種交換会や種子図書館に参加したり、友人とネットワークを作ったり、一年生植物の接ぎ木の仕方を学んだりすることができるのです。また、レシピの材料を組み替えることもできます（私はカボチャのマリネを作ったり、カボチャの代わりにサツマイモを使ったりして、いろいろなレシピを試しています）。最後に、手持ちの種についてですが、在庫をきちんと管理することで、何が有効で何がすでにあるのかを判断することができます（67ページの「種の知識：在庫を管理する」をご参照ください）。

今年の栽培シーズンに向けて動き出す中で、希望の品種が見つかることを祈っています。また、種子の不足を避けるためのヒントがありましたら、MAmes@MotherEarthNews.com までお寄せください。他の読者と共有させていただきます。

あなたの庭が実り多いものになりますように。

— マリッサ・エイムズ (Marissa Ames)

翻訳校正：沓名 輝政

我が家の庭

ミネソタ州のある夫婦は、芝生を自生植物に変え、庭のさまざまな微気候に適した豊かな庭園を実現した。

文と写真：ブライアン・デイ (Brian Day)

翻訳校正：沓名 輝政

妻のクリスティは、もともと園芸家でした。大人になってからも、温室や造園、ファインガーデニング [質の高いガーデニングを提案する専門職] の仕事に携わってきました。しかし、これだけの経験がありながら、自分の庭を持ったことがなかったのです。

それが、ミネソタ州ウィノナに引っ越してから、一変しました。あらたな仕事を始めて1年足らずで、築130年のビクトリア様式の農家を購入したのです。古いけれども、私たちの家でした。そして何より、庭があったのです。

ウィノナはミシシッピ川のほとりの島にあります。ほとんどの家は小さな土地に建てられており、ガーデニングをするスペースは限られています。奥行きのある狭い土地に建つ建物は、庭の大部分を日陰にしてしまします。さらに、川底の砂地とゾーン4bというウィノナの立地では、ガーデニングを志す人は多くの難題に直面することになります。

はじめ

私たちは、ミネソタの短い成長期の6月末に家を購入し、パティオの隣にある花壇を菜園にする作業に取りかかりました。日当たりのよいこの場所から、ワスレグサ属 [学名: Hemerocallis] を掘り出し、シダを家の北側の日陰になる場所に移植しま

した。

シダが新しい住処で元気に根を張り始めたので、クリスティはパティオの植え床に取りかかり、野菜や花を少し植えました。ニトベギク属 [学名: Tithonia] はフェンスの横に植え、オクラは「クリムソン・スパインレス」を何列か並べました。ヨルガオの種は奥の隅にして、フェンスにネジ留めしたトレリスに沿って植えました。

前オーナーは、多肉植物を植えたプランターボックスを置いていきました。その代わりに、タイム、レモングラス、オレガノ、パイナップルセージなど、成長の早いハーブを植えました。そして、ジョージア州の友人を訪ねたときに持ち帰ったバナナを植えて、パティオガーデンを完成させました。

庭に対する私たちのアプローチは柔軟でした。植物を植えて成長させたかったのですが、明確な計画はありませんでした。数ヶ月間、庭を観察し、太陽の動きを見てから次の行動を起こすつもりでした。



デイ夫妻は、再生パレットを使って、裏庭で花や食物を育てるためのコンポスト容器と上げ床をつくった。

側庭の草原

側庭の南向きの草地は、日当たりがいいことがわかっていました。この場所は、ネイティブ・プレーリー・ガーデン [原野の自然な循環が残る庭] をつくるのにうってつけの場所だと思いました。幸いなことに、この町には

「Prairie Moon Nursery」という種苗店があります。そこで、芝生を掘り起こし、Prairie Moon の「Colossal Pollinator Garden」という、自生の野草や花を50株集めたキットを植えることにしました。

私は庭を耕し、再生パレットから作った堆肥容器に芝生を運びました。数時間以内に、場所の準備が整いました。ランダムなパターンで苗を植え、亀甲金網を小さな筒状にして各苗をウサギから保護しました。Prairie Moon が、窒素が多すぎると在来植物が徒長して弱ってしまうと警告してくれたので、土壌を改良することは一切しませんでした。

前庭の秋の菜園

私たちの前庭は完全に南向きで、他の場所よりもかなり暖かく、秋の菜園に最適です。再生木材で上げ床を作り、低いトンネル用に3つのPVCアーチ支柱を追加しました。一連のワイヤーウィケット [コの字の針金] は「Rouge d'Hiver (ルージュ・ディヴェール)」レタス (レッドロメインレタス) などの耐寒性のある品種を冬まで保たせるための二層目の霜除けの被覆資材を支えています。この植え床にコラード、ケール、ターサイ、レタスを植えて、寒さが本格化する前に成長できるようにしました。

裏庭の植え床

前庭の植え床を配置したので、裏庭に目を向けました。雨が降るとガレージ近くの灌水チューブが浸水したので、そこにレインガーデン [雨水をゆっくり浸透させる庭] を設置しようと考えました。Gulland Forge のブロー



上: クリスティはパティオの植え床にトウモロコシ、ヒマワリ、オクラを植えた。下: デイ夫妻の前庭には秋の庭に適した光があり、南向きの側庭は在来の草原植物に適している。



ドフォークを出してきて、芝を掘り起こしていききました。次に、ニンニクの植え床に取りかかりました。

クリスティは道路脇に廃材の山を見つけたので、それを使って、夏の日差しが差し込む家のすぐ後ろに大きな上げ床を作ることにしました。最初の厳しい霜が降りた後、ウィスコンシン州の川の向こう側にある農場で購入したハードネックガーリックのクローブを植えました。

丈夫なリンゴ

寒さを好む穂木に根を張らせると、北部のゾーン2まで自家栽培のリンゴを楽しめる。

文：ボブ・オズボーン (Bob Osborne)

翻訳校正：沓名 輝政



何千もの名前の付いたリンゴが存在しますが、その多くは冬の気温が厳しい地域には適していません。いくつかのリンゴは丈夫ですが、育てるのが難しく、生産性がありません。

気温が -40°C まで下がる地域に引っ越した私は、多くのリンゴが極寒の冬に耐えられないことをすぐに知りました。私は情熱のおかげで、栽培品種と台木について学ぶことになりました。

リンゴの歴史を少々

リンゴ栽培の物語は、中央アジアの広大な草原が天山山脈の岩だらけの斜面にぶつかることから始まります。リンゴは、夏は暑く乾燥し、冬は涼しい低地から、夏は涼しく冬は極寒の高山の谷まで育ちました。このように生息地が多様なため、遺伝学の多様性を生み出しました。

リンゴは最初の移民とともに北アメリカにやってきました。19世紀後半までに、果樹園や農家は、大陸全体で数千とは言わないまでも、数百の名前付き品種を栽培していました。しかし、北部地域では、厳しい冬の条件により、これらの木の多くが枯れました。

輸入が相次いだことで、北部のリンゴに構成に大きな影響がありました。1880年代、ロシアの寒冷地原産の

リンゴがカナダや北部の州に持ち込まれました。「アントノフカ (Antonovka)」などの名前は、その丈夫さと粘り強さから、すぐに一般的な名前になりました。

民間の個人や公的機関がリンゴの繁殖を本格的に開始し、より丈夫な品種と、丈夫ではないが品質の高い品種を交配させました。人々は生け垣や果樹園で育つ多くの優れた苗木を発見しました。リンゴがまとまって拡大したことで、極度に低温の地域で栽培できるより高品質の果物や樹木が生まれました。

味に関する注意事項

リンゴの味の説明は、栽培品種の酸味、甘さ、またはタンニンのレベルを判断する場合に限り客観的と言えるでしょう。これらの品質は実験室で測定できるからです。私たちの舌は、酸性のリンゴと中性または甘いリンゴを見分けることもできます。

一方、風味のニュアンスは、ほとんどの人にとって定量化できません。私たちはしばしば他の食品との比較に頼ります。リンゴは洋ナシ、バナナ、ラズベリー、ナッツ、またはキャラメルのような微妙な風合いがあると言えるかもしれません。味覚の優れた人は、微妙な香りを選べることかと思われ、そんな人たちは能力が洗練され

るよう開発し、American Cider Association [りんご酒の業界団体] が「Certified Pommelier (認定ポムリエ)」と呼ぶものになれます [日本ではNPO国際りんご・シードル振興会認定のポム・ド・リエゾンがある]。

リンゴは、場所によって非常に異なる振る舞いをする場合があります。地理、地形、気候パターン、土壌、および管理方法によって、リンゴがある場所では繁栄し、別の場所では苦しむことがあります。時には、犬が吠えるのが聞こえる程度の距離だけ離れた株同士でもそうです。温暖な気候で灌漑と集中管理下で栽培されたリンゴは、寒冷地で集中管理の少ない場所で栽培された同じリンゴとは、見た目も味も大きく異なる場合があります。

私の「ゴールデンデリシャス」リンゴは、ワシントン州のものともまず似通っていません。遺伝的特徴は同じですが、結果は異なります。以下の説明は、これらの特定の栽培品種に関する私の経験に基づいています。同じリンゴでもまったく違う体験をするかもしれません。これは、果樹を育てる喜びの一部です。季節ごとに、すべての果物が新しいユニークな瞬間を招くのです。

「アントノフカ (Antonovka)」

耐寒気候区分：ゾーン 2

導入：19世紀

原産地：ロシア

主な用途：料理；焼き菓子；デザート

私には「ビューティフルアーケード (Beautiful Arcade)」と「アントノフカ」の2つの品種だけの特別に隔離した果樹園があります。どちらも古いロシアのリンゴで、その台木は優れた耐寒性をもたらし、高い生産性につながることで高く評価されています。台木はよく根を張り、通常、典

北部気候の栽培品種

次に選んだのは、その丈夫さ、際立った風味、料理の卓越性、耐病性、または歴史的な重要性のためです。すべてが興味深く有用であり、例外的なものもあります。完璧だと見なせるリストなどないことに留意してください。

- | | | |
|---------------------|--------------------|----------------------|
| • Alexander | • Golden Delicious | • Pumpkin Sweet |
| • Ambrosia | • Golden Russet | • (Pound Sweet) |
| • Antonovka | • Goodland | • Red Astrachan |
| • Ashmead's Kernel | • Granite Beauty | • Red-Fleshed Crab |
| • Bailey Sweet | • Greensleeves | • (Hansen's Red |
| • Ben Davis | • Haralson | • Flesh) Redfree |
| • Bethel | • Honeycrisp | • Rhode Island |
| • Black Oxford | • Honeygold | • Greening Roxbury |
| • Blue Pearmain | • Hudson's Golden | • Russet |
| • Bonkers (NY | • Gem Hyslop Crab | • Sandow |
| 73334-35) Bottle | • Keepsake | • Seek-No-Further |
| • Greening | • Liberty | • (West- |
| • Bramley | • Lobo | • field Seek-No-Fur- |
| • Carroll | • Lodi | • ther) Silken |
| • Chestnut Crab | • Macoun | • SnowSweet |
| • Cortland | • Mann | • Spartan |
| • Cosmic Crisp | • McIntosh | • SunCrisp |
| • Cox's Orange Pip- | • Milwaukee | • SweetTango |
| pin Crimson Crisp | • New Brunswick | • Sweet Bough |
| • Delicious (Red | • Norland | • Sweet Sixteen |
| Delicious) Dolgo | • Northern Spy | • Tangowine |
| • Duchess (Duchess | • Northwestern | • Tolman Sweet |
| of Oldenburg) | • Greening Novamac | • Viking |
| • Dudley (Dudley | • Parkland | • Wealthy |
| Winter) Empire | • Patten Greening | • Wickson Crab |
| • Enterprise | • Patterson | • Williams' Pride |
| • Fameuse (Snow | • Paulared | • Wolf River |
| Apple) Fireside | • Pewaukee | • Yellow Bellflower |
| • Freedom Frostbite | • Pomme Grise | • Yellow Transparent |
| Gala | • Priscilla | • Zestar! |
| • Ginger Gold | • Pristine | |

エネルギー効率のよい家づくり

持続可能な設計の原則を用いて、あなたの家でパッシブソーラーエネルギーが働くようにしよう。

文と写真：モーガン・キャラウェイ (Morgan Caraway)

翻訳校正：沓名 輝政

私にとってパーマカルチャーの技術とは、最小の労力で最大の効果を発揮する場所に資源を投入することです。コンシャス・デザイン（自然環境を意識した設計）をすることで、自然の力と調和し、わずかなエネルギーで一年中快適に過ごせる家をつくることができます。

妻のメアリー・ジェーンと私は、2016年からアースシップにインスパイアされたアースバグハウスを建てました。冬の晴れた日には無料で暖房を得られ、夏場は比較的涼しく乾燥していて、まったく送電網からの電力やセントラル冷暖房なしで過ごすことができます。今年の夏は、窓に据付ける方式のエアコンを設置し、乾燥モードで稼働させて湿度を低く保ち、カビを防いでいます。それで、我が家には熱質量があるため、より少ない電力で冷房ができることがわかりました。42平米以下の面積向けに製作された窓用エアコンは、93平米の我が家を、最も暑い日でも涼しげなキュウリのように保っています。

だからこそ、私はこのコンシャス・デザインの原則とその利点を他の人々と共有したいと思うのです。人類の問題を解決する方法が「外」からやってくるとは考えにくく、必要な変化を起こすのは私たち次第なのです。自然や住みやすい地球を大切にする私たちの手に、ボールがあるのです。これが、2007年に私の人生を根本から



変える原動力となり、今日に至っているのです。人類は偉大な知性で変化を起こせるのです。ただ、環境にやさしいデザインの必要性を認識する必要があります。建築家がこれらの考えを建築物に取り入れることができれば、たとえパッシブソーラーや熱質量が何であるかを知らなくても、住宅所有者や企業はその恩恵を受けることができるのです。

サステナブルデザインの原則

1 太陽を意識して建てる。 太陽ほど、私たちの生活のさまざまな側面に影響を与えるものはありません。太陽は、暖かさ、雨、風、そして私たちの惑星の自然力のほとんどすべてを担っています。太陽の熱がなければ、地球は凍てついた死の世界になっていたでしょう。一年のうちで最も必要とされる時期に、暖かさを提供してくれる宇宙の火の玉が空に浮かんでいるのは驚きです。

パッシブソーラーデザインの基本は簡単で、北半球では真南に、南半球では真北に窓を向けるのが理想的です。こうすると、夏は頭上にある日差しを遮り、冬は地平線に近い日差しを取り込みます。この設定により、冬

の晴れた日には無料の暖房を使えるのです。冬の晴れた日に家に来た人たちは、私たちが火を焚いていないことを知ってショックを受けていましたよ。



アースバッグハウスの建設段階での様子。家を部分的に埋めることで、熱を吸収・蓄積する能力が向上する。

土間やタイル、コンクリートの床を濃い色にし、その熱質量で太陽光を吸収・蓄積させることで、このパッシブな暖かさをより高めることができます。また、足先までポカポカになり、肌寒い季節には嬉しいですよ。

アースシップは、前面に角度をつけたガラスを採用していますが、私は試してみて、上にひさしを付けた垂直な窓の方が良いと思っています。夏の日差しを遮り、冬の日差しで家を暖めることができます。

2 熱質量は温度調節に役立つ。熱質量は、高密度な建材の多くが持つ、さまざまな温度を蓄える能力のことです。これらの素材は、熱の「バッテリー」のような役割を果たします。涼しいときは、涼しいままとなる傾向があります。暖かいときには、暖かくなる。この性質を利用して、メイソンリーストープやロケットストーブは、火の熱をゆっくりと構造体内へ放射しています。コブやアースバッグ、アドビハウスなどの土の建物は、もともと熱質量が大きいものです。熱質量とパッシブソーラーの相乗効果を生み出せば、まさにWin-Winの関係です。

極寒の地では、建物の熱質量の外側に断熱材を施した断熱外皮を作りたいものです。熱質量だけでは、極寒の地では、壁から染み込む寒さと戦わなければなりません。これを解決する一つの方法は、構造体の外側を高密度発泡シート（ウレタンフォーム）などの無機質な断熱材で覆い、気温がより快適な凍結線の深さより下に埋めることです。北や南の地域では、ストローベイルは非常に断熱性が高いため、非常に望ましい壁となります。これにメイソンリーヒーターやロケットヒーター、



例えばコブベンチやベッドを組み合わせれば、冬の暗く寒い日でもエネルギー効率の高い快適な家ができあがります。

3 偏西風と換気扇を利用する。空気の流れは、建物の設計において重要な考慮事項です。適切に換気された構造物は、より健康的に住めて、低エネルギーな自然乾燥や冷房につながります。私が住んでいるところでは、冬になると外気の湿度が下がります。そのため、換気扇で室内の空気を出すことで構造体の中に外気を吸い込み、最小限の電力消費で乾燥させられるのです。

我が家では、春の終わりから夏にかけての日中はかなり暑くなることがあります。昼下がりの時間帯は、典型的なオーバーヒートの時間帯です。西側には落葉樹があるので、夏は日差しを遮り、冬は日差しを通すのに役立っています。木は私たちの最大の友です。もし、西側に日陰がない場合は、成長の早い、葉の多い樹木を植えましょう。数年後には、そうしてきた自分に感謝するこ



サステナブルデザインの原則は、あなたの家をよりエネルギー効率の高い、地球に優しいものにするのに役立つ。

マーガレット・チョーの 育てる菜園

コメディアンであり俳優である彼女は、南カリフォルニアの自宅でさまざまな植物や動物の世話をしている。

文：ケニー・クーガン (Kenny Coogan)

翻訳校正：沓名 輝政

「私の家族は韓国で自分たちの食べ物を育てていました。川のそばで暮らし、魚を獲っていたので、サステナブルであることはとても身近なことなんです」とマーガレット・チョーは言います。スタンドアップコメディアンであり、俳優でもある彼女は、ジョークと社会批判でよく知られていますが、(家族でやっている)ガーデニングに対する熱意はそれほど知られていません。サンフランシスコで過ごした幼少の頃、チョーの両親と祖父母は頻りにキャンプや釣りに出かけていたそうです。カリフォルニアでも韓国でも、彼女の祖先は蕨(渦巻き状のシダ類の若芽で、蒸したり炒めたりする文化がある)を採っていたとのこと。「でも今は、アジアの食料品店で買うことができます」とチョーは言います。「韓国の食料品店で蕨を見つけたときは、とてもうれしかったですね」

チョーの家族が「採集」した植物は、蕨だけではありません。「我が家には常に菜園があり、私が成長するあいだ祖父母はいつも私たちを温室や樹木園に連れて行ってくれたんです」とチョーは言う。「今にして思えば、彼らは繁殖させるものを盗んでいたのです。そう、やっチャダメですよ。それで、私の家族にはいつも大きな菜園があり — 窃盗のおかげでね。長年にわたって巧妙に行われてきたからね」。それから数年後、チョーは自分の庭に手を伸ばして、豊かな収穫を手に入れることがで

きるようになりました。

つるから採って食べる

「私にとって、食べ物育てるということは、とても

ワクワクして楽しいことなんです」とチョーは言います。南カリフォルニアの自宅では、日本のトマト品種「アイコ」を栽培しています。この品種は生産性が高く、病気にも強い、支柱栽培のトマトです。味は甘すぎず、実が割れることもまずありません。収穫までの時間を短くしたかったので、地元の育苗所からこの品種を選びました。また、植え床の微気候が自宅の裏庭と似ていたため、トマトがよく育つことが確認できたそうです。

また、カリフォルニアで最近開発されたイチゴの交配種「アルビオン」も栽培しています。その他、3種類のパイナップル、グアバ、マンゴー、そしてヒソップ、バジル、セージなどのハーブをたくさん栽培しています。

「イチゴやトマトの摘み取りは最高ですね。私には、とっても楽しいのです」とチョー。

干ばつが続く中、チョーは灌漑をほとんど必要としない「ゼリスケープ [ラテン語で乾燥を意味するゼロス (Zeros) と景を造ることを意味するスケープ (scape) を組み合わせた造語



マーガレット・チョーは、裏庭で数々のハーブや果物を育てている。

で、乾燥地に適した景観をつくる方法]」に切り替えています。「今はリトープスを中心に栽培していますが、リトープスは何も必要とせず、とてもきれいでかっこいいんです。家の前にあるサボテン園に植えています。私は農薬や殺虫剤、化学品のバリアーを野菜や果物に一切使っていません。その結果、すべてリスに食べられてしまったので、リスのコミュニティをかなり助けている感じですね」

仕事でもユーモアを追求する彼女は、笑いを誘う植物も大好きだ。サラセニア（ハイシソウ）、モウセンゴケ属、ハエトリグサの様々な栽培品種など、食虫植物を育てていることを知って、私は初めてチョーに連絡を取りました。

「変な見た目の植物が大好きなんです。リトープスは、とてもコミカルです。沼地にある植物は、どれも手



選りすぐりの裏庭菜園で育てたイチゴを手にする
チョー。

入れがいららないんですよ」と
チョー。「いつも蒸留水に浸かっている
ので、一番気楽な植物です。私は水を1cmほど足すだけで、何もすることがありません。信じられないくらいです」

彼女のサボテン園には幻覚作用のあるサボテンもあり、彼女はそれを

試すつもりはないと言いますが、そこにあることを高く評価しています。食用の植物が水を必要とする場合、チョーは屋外の浴槽の水を使い節約しています。「浴槽では石鹸も何も使わないので、雑排水みたいなものです。水やり用の缶を全部持って行って、水を入れているんです。植物を全て食べているのは私一人だから、問題ないです。ええ、私と、ここの周りにはいる動物たちが作物を食べてます。チョーは室内のシャワーを温めながら、水も集めています。」

マアンチのドウエンジャン

資材

- ・電気マットまたは毛布
- ・木綿の肉用ひも
- ・よく洗って乾燥させた稲わらや干し草（お好みで）
- ・段ボール箱（46×25×18cmの箱で豆ブロックを3個収納可能）
- ・ワックスペーパーを敷いた大きな天板
- ・15～19Lの韓国の壺（항아리 ハンアリ）（蓋付き）
- ・5クォート（4.7L）のハンアリ（蓋付き）
- ・4×1¹/₂×1インチ（10×3.8×2.5cm）硬材の炭／3個
- ・チーズクロス

材料

- ・水洗いし、24時間冷水に浸した乾燥黄大豆（メジュコン）／5ポンド
- ・水／3¹/₂ガロン（13.3L）

- ・コーシャーソルト／5クォート（4.7L）と1/2カップ（118ml）
- ・蜂蜜／大さじ2
- ・乾燥なつめ（daechu 대추 テチュ）／3～5個
- ・乾燥赤唐辛子（品種は問わない、長さ約10cm）／大3～5本

マアンチは、家庭でドウエンジャンを作るには時間がかかるので、1年間は覚悟が必要だと言います。塩味、土味、ボリューム感、香ばしさ、そしておいしさ。様々な料理に風味を与え、韓国らしさを演出してくれます。このレシピはマアンチ (www.Maangchi.com) より提供されました。出来上がり量：10ポンド。

犬のコンポスト中毒を防ごう

コンポスト容器を好奇心旺盛な子犬たちから避けることで、地球にやさしく犬にも安全な家庭を保とう。

文：アメリカ・アイガーマン（Amelia Eigerman）

翻訳校正：沓名 輝政

「キノコ中毒（mushroom toxicity）」や「堆肥中毒（compost toxicity）」と呼ばれる真菌症で、動物病院の救急外来を受診する頻度は思ったより高いようです。カビや腐った食べ物が原因で起こることもあります。飼い主は、愛犬が過去数時間以内に堆肥置き場に行ったからだと行き着くことがよくあります。しかし、愛犬の安全を確保するために、飼い主ができることはたくさんあります。やっかいな犬の鼻よりも先回りして、コンポスト容器を防疫しましょう。もう、家に帰ったら震える子犬がいるなんて心配はありません。

コンポスト中毒の原因は何か？

コンポスト（堆肥）中毒は、カビの副産物によって引き起こされます。だから、カウンターの上で何週間もカビていたパンを食べるのは良くないのです。また、人間よりも舌の肥えていない犬のほうがはるかに多く堆肥中毒になる傾向があるのもそのためです。症状としては、全身の筋肉の震えや脱力、嘔吐、発熱、発作、過敏症や反応性の増加などがあります。動物に異常な症状や行動が見られたら、まず獣医師に連絡するのが一番安全な方法です。

カビの毒素がどのように犬の病気を引き起こすかは完全にはわかっていませんが、マイコトキシン（カビ毒）が中枢神経系（脊髄や脳）に作用することは分かっています。食べたカビの量が症状の重さに関与していますが、堆肥の中にどれだけのカビが含まれているかを知る方法はありません。一つの堆肥の山の異なる場所でも、

マイコトキシンの量は異なることがあります。カビのない堆肥というものは存在しないのです。

堆肥化の目的を損なうようなものですからね。

堆肥中毒の診断と治療法

堆肥中毒の犬を診断するのは少し難しいかもしれませんが。獣医学研究所の中には、堆肥やその他の潜在的毒性物質のマイコトキシンを分析する能力を持つところもありますが、この検査は容易ではなく、また迅速に利用できるものでもありません。犬の血液からこれらの毒素を分析できる研究所を見つけるのはさらに稀なことです。このように、決定的な診断法がなければ、堆肥が犬の症状を引き起こしたかどうかを確かめることは不可能に思えるかもしれません。

しかし、堆肥中毒の症状は、あなたが何を探すのかを知っていれば、かなりはっきりとしています。堆肥中毒の診断は、犬の見た目や行動、治療に対する反応、そして堆肥を食べたことのある履歴などに基づいて行われます。ですから、犬が何か食べてはいけないものに手を出したかもしれないと思ったら、獣医に知らせることがとても重要です。堆肥の山やゴミ箱に犬の活動の兆候が見られたら、獣医に連絡する価値があります。

堆肥中毒の治療は、通常、症状を抑えることと、毒素をできるだけ早く体外に排出させることに重点が置かれ



堆肥容器に犬が近づくのを防ぐ対策をして、危険となり得るマイコトキシンから犬を守ろう。



(左から) テキサスが氷点下となった後にできた霜の降りたタンポポ。ニュージャージー州の極寒の朝、凍った泡ができる。



オンタリオ州のシルバー・ハーバー保護区で、スペリオール湖の凍った水面から昇る元旦の日の出。

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。