

はじめに

皆さま、こんにちは。菊花開（きくのはなひらく）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。命を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 b(^o^)d

代表 沓名 輝政 2023年10月15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/>

多様性を守る

「なぜあなたはそんなに意識が高いのか？」

多様な文化が自営農と何の関係があるのだろうかという読者に、またひとつお答えしたところだ。「為せば成るコミュニティ」内のあらゆる人々、あらゆる文化における農業の長い歴史を取り上げていることに、多くの読者から感謝される一方で、苦情も寄せられる。苦情の多くは「woke（意識高い系）」という言葉を取りかざし、私たちが「政治的」であると非難するものだ。これらの主観的な用語は、彼らが気に入らないものや人を指しているようだ。しかし、私たちの目標は、自給自足のための複数の解決策を持つ多様な文化を含めることだ。さらに、私たちが発信するトピックは、その時々を政治を超越している。どの政党や政治綱領も、人々と地球への配慮を唯一主張するものではない。

1970年以来、私たちは農園を始めたり、コミュニティ菜園を運営したり、食の取り組みを始めたりする人々のストーリーを紹介してきた。その中には、生い立ちや人種が原因で障害に直面した人々の話もある。最近では、読者から「持続可能性だけに集中しろ！」と言われることもある。しかし、彼らの経験は、私たち全員にとってそうであるように、持続可能性への旅の一部なのだ。

私が20年間住んでいたリノでは、リノ・グリーンング・プロジェクト（Reno Gleaning Project）のボランティアが、都会の木から余分な果物を摘み取り、無駄にしないようにしている。そして、その果物を地域の飢えた人々に寄付している。その多くはリンゴを使ってパイを作る。この取り組みは、都市型菜園、廃棄物の転換、食料へのアクセス、アップルパイを組み合わせたものだ。多くの人々はこれは、まさにマザーアースニュースが注力するものと考えてくれるだろう。では、オハイオ州アクロンで、黒人の先祖伝来の慣習を利用してコミュニティ菜園を奨励し、都市型菜園、廃棄物の転用、食料へのアクセス、文化的に関連性のある食品を結びつける取り組みについて論じた記事と、どう違うのだろうか？（2023年8月／9月号「Black Foodways」参照）

レッドライニング（赤線引き）、世代間の貧困、食の砂漠といった問題は、多くの地域社会で障害となっており、そうした地域社会の大半は、多様な人種、宗教、文化的背景で構成されている。多くの人々が土地へのアクセスを制限されてきた。

アメリカ先住民は涙の道（Trail of Tears）の後、しばしば人を寄せ付けぬ土地を居留地として「贈与」され、寄宿学校は全世代を彼らの文化から遠ざけてしまった。真珠湾攻撃後、日系アメリカ人の多くは強制移住と強制収容によって土地を失った。また、アメリカ黒人は、奴隷にされた先祖が土地を耕すことを余儀なくされたにもかかわらず、自由人の中で農業を続けるためのまともな土地を購入することができなかった。

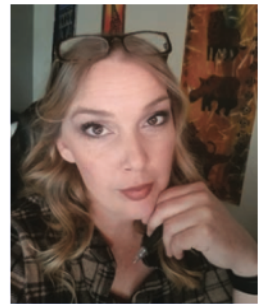
私は肌の色のせいで土地を制限されたことはないけれど、女性でありながら作業用ピックアップトラックを買おうとした話や、夫に農業技術を教えたら、夫がコミュニティに教えて、話を前よりも聞いてくれるようになった話などはたくさんある。ある特定の店で買い物をするのをやめたのは、男性従業員が私に必要なものを売のを拒んだから。

私たちはあらゆる地域取材し、良い行いや勝利に焦点を当てるとともに、あなたにも成功を見いだせるようインスピレーションを提供している。しかし、すべての勝利には試練がつきものであり、そのストーリーは人それぞれ異なる。私たちが個人的に経験しなかったからといって、その経験が無効になるわけではない。私たちは「為せば成るコミュニティ」を代表する雑誌として、自給自足と持続可能性を求めて苦闘してきたすべての人々と連帯し、彼らのストーリーに敬意を表す。私たちは、あなたが誰であろうと、地球の資源を保護し、同時にあなたの財源を節約する手助けをすることに専心している。

あなた自身の物語が幸せに終わりますように。

— マリッサ・エイムズ（Marissa Ames）

翻訳校正：沓名 輝政



寒い季節を快適に**14 よく効く昔ながらの風邪薬 +**

高祖父母から受け継いだハーブの知恵が、厄介な風邪と戦うのに役立つ。

48 泥棒、リンゴ、そして火：薬用酢の驚くべき歴史 *

ファイヤーサイダーの伝統は深く根付いている。

20 秋の飼料の時期を伸ばす +

家畜の飼料資源を改善するために、ロールベイル、備蓄、間作を行う。

1 マザーからのニュース +

多様性を守る。

4 グリーン新聞 *

最新情報：ネブラスカの太陽光発電所、農業用太陽光発電、ガストープの危険性、堆肥化の取り組みなど。

8 Dear マザー *

読者投稿：ひらめき、コミュニティなど。

12 突撃レポート：氷嵐からの生還 +

ニューイングランドのある一家が、過酷な天候下で準備不足に陥ったことから学んだ教訓を語る。

22 自分で作るハーブのフィニッシングソルト +

万能なハーブ入りの粗塩は、さまざまな料理に風味豊かなアクセントを加える。

26 DIYニットのショッピングバッグ +

この丈夫な肩掛けポーチを編んで買い物しよう。

28 虫の黙示録を抜け出す

テクノロジーは「第6の絶滅」から抜け出す方法を提供できるか？

34 ペルセポネから利益を得る

秋の植え付けのタイミングを計り、日照時間の少ない冬の庭から食料を収穫する方法を学ぶ。

38 温室内で鶏を越冬させる *

鶏の健康を維持しながら、庭の生産性を高める。

44 殺鼠剤のペットへの毒性

害虫駆除剤に何が含まれているかを知って、中毒を避けよう。

52 田舎の伝承

読者の知恵：種をまいた紙、冬のニワトリの飼育、コールドフレーム、郵送可能な庭、ツバメの抑止、アームチェアの再利用など。

58 Off-Gridオフグリッドしてみた *

ホス・ボイドとケレナ・リースがエネルギーの質問に答える。

61 専門家に聞く *

専門家の助言：卵の殻の色や、ミミズの個体数を増やす。

73 野外の写真 +

読者の投稿写真。

氷嵐からの生還

ニューイングランドのある一家が、猛烈な悪天候の中で何の備えもなく遭遇したことから学んだ教訓を語る。

文と写真：ダナ・バナー (Dana Banner)

翻訳校正：沓名 輝政

私は2023年2月末にこの原稿を書いている。暖冬の後、自然は猛威を振るって戻ってきた。多くの人々が油断し、準備不足に陥っている。

私もそうだった。冬の嵐を経験するまでは、それがどのようなものか想像もつかないだろう。雪、氷、凍てつく寒さ、地域全体を麻痺させる嵐だ。

私と妻は1980年代後半にニューイングランドに家を買った。私たちの目標は半自給自足だった。家の購入と娘の誕生で予算が少し厳しくなったため、発電機と動かすための燃料など、いくつかの購入を先延ばしにせざるを得なかった。このことが1993年から1994年の初の大嵐の間に大きな違いをもたらしたのかと思う。

ニューイングランド北部の冬は厳しいものだが、私たちはいつも乗り切ってきた。停電は普通だが、1日か2日以上続くことはめったにない。その大嵐は「いつも通り」ではなく、私たちは準備不足だった。以下は、私たちが学んだ教訓だ。

教訓その 1：代替暖房の設置

冬を経験するすべての家庭には、発電機と、バッテリーバックアップ付きの薪ストーブやペレットストーブなどの代替暖房源が必要だ。

今年の冬は北半球よりも寒く感じられた。この日は嵐に見舞われ、まず雨が降り、次に氷雨とみぞれが降った。通常、このような嵐はすぐに雪に変わるし、雪は氷



冬の嵐に襲われ、電気も道路も使えなくなる可能性があるので、その前に嵐に備えよう。

よりでしたが、この嵐はそうはならなかった。氷雨は一晚中降り続き、やがて雪に変わったが、その時には5cmほどの氷がすべてを覆っていた。私は気にかけてはいたが、心配はしていなかった。私はニューイングランド人で、冬は毎年やってくる。この虚勢が命取りになりかねなかった。

教訓その 2：油断は禁物

ニュース報道や警告を注意深く受け止めること。何かおかしいと感じたら、おそらくその通りだ。

私は車を氷から解き放った後、氷や倒木による交通状況の悪化や停電の警告を聞きながら仕事に向かった。私が到着したときには、暴風雨のため仕事はキャンセルされていた。

教訓その 3：コミュニケーションは不可欠

出かける前に確認すること。仕事がキャンセルされたことを知っていれば、その日は道路に出ずに済んだかもしれない。帰路に向かった時には雪が激しく降り、悪い状況をさらに悪化させた。

家に帰ると停電していた。これは暖房がないことを意味した。道路はまだ通れたので、私は妻と娘の荷造りを手伝い、まだ電気も暖房もある義母の家まで送った。そ

して私は家に戻り、砦を守るぞと決意。

教訓その 4：外に出られるうちに出よう

3日目、雪はようやく止み、道路は徐々に除雪されたが、我が家はまだ停電していた。

この時点で、私は家を出た方が賢明だった。道路がきれいになり、外に出るには絶好のタイミングだった。非常時には、安全な場所をいくつか確保しておくべきだ。より安全な場所に行く機会があれば、

それを利用すればいい。しかし、

私はその場を離れる代わりに、それから数日間、発電機を探した。5日目によく見つけ、電源のあるガソリンスタンドを見つけて燃料を調達した。私が一番心配していたのは、暖房用ボイラーが動いた後、どのような配管の損傷が見つかるかということだった。私は幸運だった。水道管はどれも壊れていなかった。近所の何人かはそれほど幸運ではなかった。停電は6日目に復旧した。

この堂々巡りを乗り切り、次に備え、次に来たのが1998年1月で、北東部とカナダ南部一帯を約2週間にわたって麻痺させた。しかし、私たちは準備ができていた。

教訓その 5：最悪の事態を想定する

私は二度とこのような事態に巻き込まれなくなかった。一息ついた直後、私は計画を立てた。その計画には、やるべきことのリストや所有すべき備品のリスト、そして最悪の事態に備えて毎年処理すべきタスクのチェックリストが含まれていた。



代替エネルギーと燃料源を確保し、冬の嵐に見舞われても電力と暖房を確保できるようにする。

計画を立てること、それを実行に移すことは別のことだ。実行するためには、たとえ小さなステップであっても、達成可能でなければならない。暖房、家、水、食料、安全といった基本をカバーする作業に集中する。

早速、私はプロパンで動く2台目の発電機を確保し、ペレットストーブを購入した。異なる燃料で動く2台の発電機があれば、数日間は十分な電力を確保できる。また、両方の発電機用に予備の燃料もストックしてある。ペレットストーブはバッテリーバックアップ付きで、薪ストーブよりもペレットストーブを選んだ。

次に、私は家を準備した。窓やドアを取り替え、配水するパイプにはすべて断熱材を入れた。お金が手に入ったので、家全体の断熱材を増やした。何年もの間、太陽光発電のライトや、携帯電話やバッテリーを充電するための小型の太陽光パネルなどを手に入れた。

非常事態がいつまで続くかわからないので、水と食料は常に心配なものだ。私は念のため、ボトル入りの水と缶詰を頻繁に購入し、地下の棚に保管している。ただ、在庫のローテーションは必ず行うこと。缶詰を開けたり、食料を準備したりするために、電気を使わないキッ



タマネギ湿布はすっかり忘れられた民間療法。

よく効く昔ながらの 風邪薬

厄介な風邪と闘うときは、ひいひいおじいさん、おばあさんのハーブの知恵を借りよう。

文と写真：カミ・マクブライド (Kami McBride)

翻訳校正：沓名 輝政

過去100年の間、多くの家系は昔ながらの治療法を古臭く、不必要な「昔の主婦たちの話」として退けてきた。しかし、多くの場合、こうした家宝的療法が代々受け継がれてきたのには理由がある。シンプルで、手ごろで、心地よく、そして最も重要なことは、効くということだ！

曾祖父母のハーブの知識を捨てて以来、私たちの多くは、昔ながらの治療薬やネットで見つけたレシピを掘り起こしながら、家庭でのハーブケアの技術を学び直している。私たちは今、先人たちが一生かけて得た情報よりも多くの情報に2、3年で触れていると言えるかもしれない。家庭でのハーブ療法を教える30年の間に、情報が多すぎるという生徒が増えた！インターネットの台頭で、無限にあるように見える情報量のせいで、自然療法をどこから始めたらいいのかわからなくなっているの

だ。まずは、あなたの食器棚にすでにあるものから始めよう！

この記事では、食料品店に余計に行く必要のない5つの民間療法を紹介しよう。タマネギ湿布、塩水うがい、蒸気吸入、生ニンニク、ホット・トディ。これらの方法の価値はそのシンプルさにあり、何世代にもわたって試行錯誤が繰り返されてきたことが証明されている。

タマネギ湿布

タマネギ湿布は、肺や副鼻腔のうっ血を取り除くための、すっかり忘れ去られた民間療法だ。しかし、抗生物質耐性の病原菌や、抗生物質が腸内細菌叢に与えるダメージに対する認識が高まっているため、タマネギ湿布に再び注目が集まっている。

タマネギ湿布に関する科学的な研究を見つけたことはないが、タマネギ湿布を足や胸、背中に貼った幼い子供が肺炎を治したという話はよく聞く。そして、このようなことをしていたのは「昔の主婦たち」だけではない。

『Remedies and Rituals: Folk Medicine in Norway and the New Land (レメディと儀式：ノルウェーと新大陸の民間療法)』の中でキャスリーン・ストッカー (Kathleen Stokker) は、1904年頃に両肺に重度の肺炎を発症した7歳の少女の話を紹介している。医師は家族に、彼女を治す専門的な治療法は知らないと言い、祖母に、玉ねぎを切って蜂蜜と一緒に焼き、その混合物を柔らかい布に入れ、少女の胸と背中に塗るよう密かに勧めた。ノルウェーで学んだ方法だが、アメリカの医師としては使うことを許されなかった。朝になると、少女は大量の緑色の粘液を吐き出し、回復し始めた。

私の家では、祖父からの言い伝えによると、子供が一人でも咳をすると、玉ねぎが出てくるのだという。曾祖母は予防のために、煮込んで裏漉しした玉ねぎティーをみんなに飲ませた。兄弟や従兄弟が多すぎて、咳が家族中に広がる危険を冒すことができなかったのだ。



塩水うがいは、必要に応じて行うだけでも、上気道感染症の抑止に役立つ。

玉ねぎ湿布の作り方は、作った人の数だけある。スライスした玉ねぎをハンカチに入れ、胸に貼る。ラードで玉ねぎを炒め、モスリンの袋に入れて足の裏に貼る。あるいは前述のように、タマネギをみじん切りにして蜂蜜と一緒に焼く。次の方法は、玉ねぎを水で軽く蒸すことで、雑味を最小限に抑えることができる。

- ・ 玉ねぎ (大) …… 1個
- ・ 水 …… 1/4カップ

- 1 玉ねぎをみじん切りまたはスライスする。
- 2 半透明になるまで水で軽く蒸す (約7分)。必要に応じて水を足す。
- 3 布巾の上に注ぎ、タマネギが滑り出ないように布巾をたたむ。
- 4 火傷しない程度に冷ます。
- 5 湿布を胸、背中、足などに20～30分貼る。
- 6 粘液が排出されるまで、必要に応じて1日に数回貼り直す。ゆるやかに温め直せば、同じ湿布を一日中使用できる。

塩水うがい

私の祖父ジョン・マクブライドは背の高いスコットランド系アイルランド人で、毎朝温かい塩水でうがいをし

秋のまぐさと穀粒飼料の時期を伸ばす

ベイル放牧、備蓄、間作は、家畜への給餌資源を改善することができる。

文：オスカー・H・ウィルIII世 (Oscar H. Will III)

翻訳校正：沓名 輝政

放牧地や牧草地の管理は、ジェット機を超音速で飛ばすのと同じくらい大変な作業だ。そしてどちらの場合も、今いる場所ではなく、数秒後、数日後、数ヵ月後にいる場所に集中することが重要。注意深く先見の明を持ち、計画を立てることで、秋は、水分や自由に使える植物の配列にもよるが、より生産性の高い放牧期間の1つになる。

場所によっては、暖地型と冷涼地型の多年草が健全に分布しているのが一般的で、生育期の全期間を通じて良質な飼料を生産し、冬期を通じて飼料としての可能性がある。また、暖地型が優勢な地域もあれば、冷涼地型が優勢な地域もある。このような場合でも、放牧日数を最大化する戦略は可能。注意深く管理することで、通年放牧が可能な地域もある。放牧日数を1週間短縮するだけでも、ビジネスの収益を大幅に増やすことができる。効果的に管理すれば、その過程で土壌や生産性も向上する。以下は、家畜密度、放牧期間、パドックローテーションがプログラムに不可欠である管理集約型放牧の基本原則を理解し、採用していることを前提にしている (<https://SustainAgGA.CAES.UGA.edu>で「management-intensive grazing (管理集約型放牧)」を検索)。

ベイル放牧

牧草が生き茂る時期には、乾燥した干し草として俵状にし、俵を作った場所に置くだけで、その恵みの一部を



ベイル放牧で、家畜が余分な養分を土壌に戻せる。

保存して後で利用することができる。例えば、暖かい時期に牛たちが牧草地を半分しか利用しなかった場合、飼料価値があるうちに残りをベイルにする。そのベイルを畑に残しておけば、涼しい季節の牧草地が十分に成長する前の秋口に、一時的な電気柵を使ってベイルを配給できる。作った場所で干し草を食べた家畜は余分な栄養分を牧草地に戻せる。冷涼な季節の牧草が多い地域で、牧草が「夏枯れ」する時期に、春の余剰飼料を使い、牛の群れにベイル放牧を供給するためにこの方法を使う。また、積雪量や牛が適切な防風設備にアクセスできるかにもよるが、冬に干し草を給餌する際にもこの戦略を用いることができる。

備蓄

余分な牧草を刈り取って俵型にするのではなく、早めに放牧したパドックで背丈を伸ばし、休眠させて、「立ち干し草 (standing hay)」として牧草地に与えることもできる。この場合も、収穫は家畜にやらせる。しかし、最大限に利用するためには、家畜が踏み荒らしたり、そのほとんどを無駄にしたりしないように、家畜が備蓄地に立ち入るのを制限することだ。そのためには、家畜の前に一時的な電気柵を設置し、適切な間隔で新鮮



この畑には、ヒマワリ、スーダングラス
 [学名：Sorghum x drummondii]、
 アカエンドウ、ソバ、亜麻、オーツ麦な
 どの被覆作物が播種されている。

な飼料にアクセスできるようにする。備蓄飼料は、生長中の植物性飼料よりも栄養価が低いため、タンパク質源で補う必要があるかもしれない。冷涼な季節の牧草地は、暖かな季節の牧草地よりも備蓄されている方が飼料価値が高くなる傾向があるので、放牧の年間計画を立てる際にはその点に注意すること。秋の牧草地の生育がやや遅い場合は、備蓄しておいた飼料を短冊状に与えておくと、生育にさらに時間をかけることができる。備蓄牧草が余っている場合は、できるだけ冬の間に立ち干し草として与えよう。

間作

牧草地を秋まで延長するもう1つの戦略は、特に十分な水分がある地域では、休眠牧草地に一年生飼料作物を植えること。例えば、8月（北半球）に夏の休眠牧草地にアブラナ科の作物を播種すると、4~6週間で文字通り大量の栄養と飼料を得ることができ、秋の放牧を冬ま

で延長することができる。間引き牧草は、牧草地の種類にもよるが、ほぼどの季節にも効果がある。暖地型牧草地では、秋に小粒穀物を播種し、春先の放牧に利用することができる。他の多年草（クローバーやアルファルファなど）を牧草地に加えたい場合は、同時に課題リストに加える。

一年生飼料

信じられないかもしれないが、メキシバ属、ソルガム、トウモロコシなどの一年草は、混植や立木栽培が可能だ。管理次第では、夏から秋にかけて大量の高品質飼料を供給できる。給餌は、多年生牧草地と同じように、これらのパドックをローテーションしながら行うのが最も効果的。注意深く管理すれば、再成長させて、牛にパドックを複数回通過させることもできる。また、晩秋や冬の放牧用にこれらの作物を備蓄しておくこともできる。ただし、穀物作物の場合、アシドーシス〔血液の酸塩



一種類の塩で全てはまかなえない。この3つのレシピで、様々な種類の塩を紹介。

自作しよう

ハーブ入りのフィニッシングソルト

粗めで万能なハーブ入りの塩は、様々な料理に風味豊かなアクセントを加える。

文：ジュリエット・ブランクスプール（Juliet Blankespoor）

翻訳校正：沓名 輝政

私たちは特別な時代に生きている。スモーキーな塩、火山性の塩、海藻やミネラルのほのかな風味が相まった塩など、目もくらむような塩の数々。ハーブ入りのフィ

ニッシングソルトは、大地と海、植物とミネラルの楽しい錬金術だ。ハーブソルトは驚くほど簡単に作ることができ、新鮮な料理用ハーブを保存する良い方法となる。私は初秋になると、初霜が降りる前に収穫したハーブから大量の塩を作る。私のように手作りギフトが大好きなら、誕生日やホリデーシーズンのギフト用に、かわいい

小瓶に入ったフィニッシングソルトをパントリーに用意しておくと思はれることだろう。

フィニッシングソルトの名前の由来は、伝統的に調理後に料理に加えることからきている。しかし、この慣習にとらわれる必要はない。塩の性質を理解するとそうだ。粒子が大きい粗めの塩は、歯ごたえと塩味を加えるが、調理の早い段階で加えると、塩が溶けて食感が損なわれる。粒子が細かいものは、塩味が散漫にならないように、より均等に分散させることができる。

塩の食感を試せば、もっと器用に料理ができるようになる。マリネやドレッシングにハーブソルトを加えたり、ローストやグリル、フライパンで焼く前に肉や魚介類にすり込んだり。私は毎日、ポップコーン、卵、豆などにフィニッシングソルトをかけて楽しんでいる。手早くパーティーの妙味を生み出したいときは、山羊のチーズにハーブソルトを加え、オリーブオイルを垂らすと、塩味の効いたクリーミーなディップができる。ハーブソルトは私のキッチンの中心的存在で、コンロの横に置いてあり、ほぼ毎食のように登場する。ハーブ調味料のように扱い、料理にたっぴりと加えてしまうと、ソルトブレンドを使いすぎてしまいがちだ。純粹に塩辛いので、最初は控えめに！

ダスキーデザート・フィニッシングソルト

この刺激的なブレンドは、鶏肉にかけると特に美味しく、山羊のチーズ、バイクドポテト、詰め物に変化を加える。オリーブオイルとビネガーと合わせて風味豊かなサラダドレッシングを作ったり、サツマイモや黒豆のキャセロール、ブリトーに振りかけたり。カボチャのビスクや、スライスしてローストしたカボチャの付け合わせにすると、そのスモーキーさが冬のカボチャの甘みとゆっくりと踊る。出来上がり量：1¹/₄カップ。

- ・粗塩・・・1/2カップ (90g)
- ・燻製の海塩・・・1/2カップ (80g)
- ・ハワイの(黒い)溶岩海塩の粗塩・・・1/2カップ (75g)

- ・新鮮なローズマリーの葉(ぎゅう詰め)・・・1/2カップ (23g)
- ・ガーデンセージの全葉(ぎゅう詰め)・・・1/4カップ (7g)
- ・にんにく(みじん切り)・・・小さじ2
- ・乾燥ジュニパーベリー(乳鉢と乳棒またはナイフの背で潰す)・・・15粒
- ・すりおろしたオレンジの皮・・・小さじ1
- ・粗挽き黒胡椒・・・小さじ1/4

レモンとホワイトセージのフィニッシングソルト

この塩の気分を高揚させる香りは、調理を楽しくしてくれる。料理用ハーブとしてのホワイトセージ[学名: *Salvia apiana*]をまだ試したことがないのなら、きっと満足することだろう。ホワイトセージは、近縁種のガーデンセージに似ているが、より強い風味がある。ホワイトセージは野生では乱獲されているため、自分で栽培するか有機農家から購入し、必要に応じてガーデンセージで代用しよう。ガーデンセージ同様、ホワイトセージの刺激的で樹脂のような風味は、脂っこい料理を引き立てる。セージは脂肪の消化を促進する最高のハーブのひとつだからだ。このフィニッシングソルトを、黒胡椒やアニスシードとともに詰め物に使ったり、ミートローフや鶏肉、根菜のローストに加えたりしてみよう。出来上がり量：1¹/₂カップ。

- ・粗塩・・・1¹/₂カップ (420g)
- ・新鮮なホワイトセージの全葉・・・丸ごとひとつかみ (21g)
- ・すりおろしたレモンの皮・・・大さじ3 (レモン約3個分)

ミッドナイト・イラクサ・ゴマシオ

ゴマシオは日本の伝統的な調味料。ゴマとイラクサのミネラルが豊富なこのハーブバージョンは、サラダやドレッシング、炒め物に黒檀のような色を添え、抗酸化作用のあるアントシアニンをたっぷり含んでいる。サラダ、スープ、根菜のロースト、魚のグリルなどに振りかけてみよう。ブラックミンシードと黒ゴマを混同しないように。黒ゴマが見つからない場合は、殻をむいていないゴマで代用する。出来上がり量：約2カップ。

DIYニットのショッピングバッグ

表を2目、裏目を2目で編んで、この丈夫な肩掛けポーチで何年もお買い物。

文：メリッサ・リーブマン (Melissa Leapman)

翻訳校正：沓名 輝政

道具と材料

- ヘンプ100%のミディアムウェイトの4番手ヤーン (1本約99g、200m)
- 丸編み針、米国サイズ6 (4mm)、またはゲージをとるのに必要なサイズ、長さ60cm
- ステッチマーカー・・・1本
- ステッチホルダー・・・2個

ファーマーズ・マーケットや家庭菜園で収穫した野菜を持ち運ぶのに最適な、再利用可能なハンドメイドのバッグ。写真のバッグは、ノースカロライナに本社を置くアメリカの Universal Yarn 社のジャワヤーン、#106デザートローズ色を3玉使って作った。ヘンプ、リネン、コットン100%のミディアムウェイトのウーステッドヤーンでも代用できるが、最初にゲージを確認すること。ヘンプ糸は持続可能なだけでなく、特に丈夫で強いため、ショッピングバッグに適している。

出来上がりのサイズは直径23cm、高さ30cm (ストラップは含まず)。

ショッピング・バッグを編むのにかかる時間は約29時間。バッグの底は平らに編む。編み目は丸い底の縁から上向きにする。

引き返し編み (W&T: 編み目に糸を巻いて Wrap、編地をひっくり返す Turn) は、作業糸を手前に持ってきて、次の縫い目を右の針にかけ、作業糸を奥に移動さ



せ、右の針から左の針に縫い目を戻し、作業糸を手前に持ってきて引き返す。

ゲージ

2本の糸をつないだガーター編みで、19目36段=10cm、伏せ止め。

1本の糸を使った透かし編みでは、18目20段=10cm、伏せ止め。

ガーター編みの平編み (往復編み)

1段目：表編み。

模様編みの段：1段目と同じ。

ガーター編みの輪編み

1段目、表目：表編み（K）引き返す。

2段目：裏編みする（P）。

1段目と2段目を繰り返す。

透かし模様（2の倍数目）

1段目、表目：毛糸をかけ、裏目の二目一度（P2tog）。繰り返す。

2段目：毛糸をかけ、左上二目一度（K2tog）。繰り返す。

1段目と2段目を繰り返す。

バッグの底

2本の糸を合わせて21目編む。

短い段を始める：

1段目、表目：K3、W&T。

2段目：K3、ひっくり返す。

3段目：K6、W&T。

4段目：K6、ひっくり返す。

5段目：K9、W&T。

6段目：K9、ひっくり返す。

7段目：K12、W&T。

8段目：K12、ひっくり返す。

9段目：K15、W&T。

10段目：K15、ひっくり返す。

11段目：K18、W&T。

12段目：K18、ひっくり返す。

13、14段目：表編みする。

すべての短い段をさらに19回繰り返す。

伏せ目。

作り目（編み始め）の端を伏せ目（編み終わり）の端に縫い付け、輪を作る。

バッグ本体

右側を向き、2本の糸を揃えて、バッグの底の丸い部分を120目編む。

編み始めの目印を置く。

ガーター編みを始め、11/2インチまで均等に編む。

糸を1本切り、6インチ残し、1本の糸だけで透かし模様を編み始める。

裏側の縁の始まりから約12インチになるまで均等に縫う。

ショルダーストラップ用に分ける

最初の30目は決められた通りに縫い、ホルダーにかける。次の30目はゆるく伏せ目にし、次の30目は決められた通りに縫い、ホルダーにかける。次の30目はゆるく伏せ目にする。

30目の表目で、ホルダーを手前にして、K2tog、K26、K2tog-28目が残る。ひっくり返す。

次の段、裏目：K2tog、2目残して表編みし、K2tog-26目残る。

次の段：前の段と同じように24目残す。

次の段、裏目：表編みする。

次の段：K2tog、残り2目まで編み、K2togで終了。22目残す。



(左) オンタリオ州トロントのフルーツ・マーケットでは、鮮やかなオレンジ色の菊が秋色に燃えている。(上) ワシントン州マウント・バーノンのゴードン・スカジット・ファームズでは、カボチャがピンに山積みになっている。



秋の夕暮れ、オンタリオ州トロントのハイパークで木の枝に止まるアカオノスリ。

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。