

はじめに

## 抜粋サンプルです。

皆さま、こんにちは。朔風払葉（きたかぜこのはをはらう）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 2021年12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](mailto: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/>

## 伝統的な話

### 18 アメリカギニア豚に敬意を示す

おとなしくて肉の味が良いことで知られる希少な伝統的な豚。

### 56 ノルウェーの「ユールエール」の深い伝統 +

ユールエールは今でもクリスマスの食事に欠かせない伝統的な要素。

## 12 早播き・早刈り +

種まきから数週間で収穫できるように、収穫までの時間が短い作物を植えよう。

## 2 マザーからのニュース +

言われていること。

## 4 グリーン新聞：ソーラーの対面授業

学校での太陽光発電、原生林など。

## 8 Dear マザー

読者投稿：優先度を変える、種の共有など。

## 10 直撃レポート：我が家の郊外農場 +

働き者の夫婦が、献身的な努力と目的意識、少し汗をかいて生まれるガーデニングの魔法を披露。

## 22 コーヒーの発酵方法 +

コーヒーの起源は、スーパーの棚に並ぶよりもずっと前から始まっている。

## 28 シェットランドシープを飼う

小さくて丈夫でカラフルなシェットランド・シープは、小規模な農場に最適。

## 34 気候変動農法の先住民のルーツ +

アメリカ先住民の伝統的な技術が、より回復力のある未来への道を切り開いている。

## 38 自分だけのハードセルツァーを作ろう \*

自家製キットを使って、すっきりとしたシンプルな炭酸飲料を飲んでみよう。

## 40 歴史と共にある園芸 +

野心的な菜園家は、有名なモンティチェロをはじめとする歴史的な博物館で、過去を掘り起こすことを仕事にしている。

## 44 クレオール・ヒーリング・ハーブ \*

ルイジアナ州南西部の人々は、あまり知られていない植物を使って病気を治療してきた。

## 50 DIYのコーヒー焙煎機 \*

自分で焙煎機を作って、自分で操作して、自分の淹れるコーヒーが思いのままに。

## 62 自然な葬儀の方法 \*

環境負荷の少ない終末期の過ごし方には、さまざまな選択肢がある。

## 66 地元ハック：チキンサドルを手早く縫う \*

丈夫な布でできたシンプルなカバーで、羽毛の抜けを防ぐ。

## 68 田舎の伝承 \*

読者の知恵：自家製のホリデーギフト、獣脂石鹸など。

## 78 専門家に聞く

専門家の助言：嵐の倒木を使う、手持ちカウンターで寝る、など。

## 96 野外の写真 +

読者の投稿写真。

# 言われていること

年を重ねるごとに、家畜の飼育に関して言われたり、読んだりしたことほとんどが、私の場合には当てはまらなかったことに気がきましたが、きっと多くのことに当てはまるでしょう。時には情報が独断的に提供されることもあります。おそらくそれは、より他者を受け入れる手法よりも再現性が高く、習得しやすいようにするためです。また、万人に通用するという決めつけ病があり、本を書くのは簡単ですが、人々が変化に対応する助けとしては不十分です。決まったルールを自営農園の取り組み方に適用すると、フラストレーションや恐怖感、さらには失敗がつきまといます。

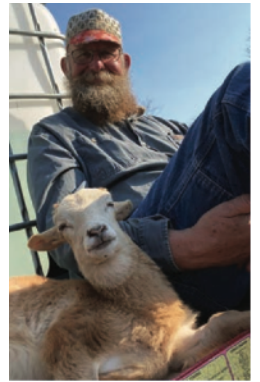
例えば、ニワトリを飼っている人は、雌鳥が繁殖しないようにすることが推奨されています。確かに、男女混合のヒナが増えるのは嫌かもしれませんが、放し飼いにしている人は誰でも年に数羽の雛を失う可能性がありますし、もしその辺に雄鶏がいるのなら、雌鶏にその代わりとなる雛を孵化させてはどうでしょうか？小規模な農場経営者は、卵の生産量を最大化することにはあまり関心がないでしょう？通販のヒヨコを買って育て、既存の群れや他の生き物と引き合わせた経験のある人は、その過程のどの段階でも、あらゆる種類の災害が起こり得ますが、通常は起こらないことを知っています。しかし、繁殖期の雌鶏に子育てを任せれば、あなたは何の苦勞も要りません。雌鶏は卵を孵化させ、雛を育てますが、<sup>いくすう</sup>育雛器はもちろん、ヒートランプも必要ありません。雛は採餌することを覚え、他の動物と仲良くなりますが、争いは最小限に抑えられ、私たちの状況では致命的な事故もありません。そして生まれ育った成鳥は、あなたの家での生活に独自に適応します。唯一の欠点は、シチュー鍋用に雄鶏が増えてしまうことでしょうか。

また、鶏や羊、あるいは牛や山羊などの動物を自由に採食させることで、災難が差し迫ることも学んでいます。鶏にとって有害な植物（アルファルファやクローバーといったものでしたでしょうか）のリストが掲載された米国農務省のチラシを読んだことがあるのです。35年ほど前のことですが、その時にはすでに、我が家の鶏たちがアルファルファやクローバーを食べて、鮮やかなオレンジ色の黄身を持つビタミン豊富な卵を産むことが分かっていました。我が家の羊たちにも、まだそのチラシのことが伝わっていません。ワルナスビ（学名 *Solanum carolinense*）、ヨウシュチョウセンアサガオ（学名 *Datura stramonium*）、キョウチクトウ科（学名 *Apocynum cannabinum*）など、多様性のある牧草地で羊は草を食べられます。そして、羊たちは1日の摂取量の数パーセント以上の有毒な「キラー」植物を摂取することはないが、「キラー」植物に出会うたびに選んで少量ずつ摂取しています。フレッド・プロベンザ（Fred Provenza）のような動物栄養学者は、放牧動物の採食行動を何十年も研究してきたので、驚くことはないでしょう。簡単に説明すると、悪者扱いされている植物の中に、羊が必要としているものがあり、それだけ採食するのでなければ、その植物をいくらか食べることは、羊を殺すのではなく、利益をもたらすということです。誰か知ってた人はいるのかな？

まだまだ続きますよ。要するに、ニワトリやその他の動物たちは、事細かに管理しようとする私たちよりも、自分たちの生活に関連するほとんどのことについて、すべてではないにしても、優れている可能性が高いということです。ですから、あなたの自慢のヤギが家畜小屋に入ってダチュラ属（学名 *Datura*）の葉を数枚ムシャムシャ食べても、慌てる必要はありません。十分に食べたら、ヤギは家畜小屋から出て、ノイバラ（学名 *Rosa multiflora*）の茂みを見つけて食べるでしょうね。もし、あなた自身の観察や経験が専門家の常識を覆すものであれば、ぜひ聞かせてください。HWill@MotherEarthNews.com までメールを送ってください。十分な数のエピソードや事例が寄せられれば、将来の号のためにリストにまとめられるかもしれません。

では2月にお会いしましょう。

— ハンク（翻訳：沓名 輝政）





# 我が家の郊外農場

働き者の夫婦が、献身的な努力と目的意識、そして少し汗をかいて生まれるガーデニングの魔法を披露。

文と写真：ケリー&ニック・キャップル (Kelly and Nick Kapple)

翻訳：沓名 輝政

ガーデニングや農業のアイデアは好きだけど、時間も意欲も能力も足りないと感じている若い人たちに、この記事をお勧めします。私たちキャップル夫妻は、オレゴン州に住む20代の持続可能性を愛する風変わりなカップルです。ケリーは田舎の6エーカーの土地で育ち、乗馬や徒歩での山越え、近くの農場で飼われている未熟な子羊に哺乳瓶でミルクを与えたりしていました。ニックは現役のオーガニック農場で育ち、牛の乳の手搾り、たくさんの野菜や果物の育て方、びん詰めや保存方法を学びました。

結婚して最初の数年間は、家の頭金を貯めるために貯金をしていました。将来の家族のために自分たちの農場を作りたいと考えていた私たちは、オレゴン州の住宅価格の高さに落胆し、よほど荒れ果てた土地に修繕が要る家屋でもない限り、郊外の住宅以上の広さのものは買えないと判断しました。しかし、街中での生活が永遠に続くわけではないということで、1/4エーカーの角地にある家に申し入れて、契約を成立させました。

家の中はきれいに改装されていましたが、家庭菜園は荒れ放題でした。前のオーナーは、水道代の大部分を芝生への水やりで費やしていました。2、3本の低木があるだけで、この土地に活気を与えていました。この土地には砂利敷きの側庭があり、前のオーナーはそこにト



ケリーとニックは、郊外の小さな土地でも食料自給が可能だと証明することを目指している。

レーラーを停めていました。この砂利敷のままにはしないとすぐに判断しました。植え付けのために、できるだけ1/4エーカー近くの広さが必要だったのです。

都会の生活に慣れることは、私たちにとって調整が必要でした。家のすぐ近くで人が歩道を行き交うような場所に住んだことはなかったからです。田舎で家を借りていたときのようなプライバシーはもうありませんでした。新しい隣人たちは「クランペット一家 [ど田舎からピバリーヒルズに引っ越した石油成金の一家。全米で9シーズン続き大ヒットした「じゃじゃ馬億万長者」より]」が町に引っ越してきたとは思ってもよらなかったのです。私たちはすぐに、使い道のない芝生を都会の自営農園に変える作業に取り掛かりました。まず、鶏小屋を建てて、すぐに鶏を入れました。雌鶏は必要不可欠な存在であることがわかりました。都会の自営農園での食物連鎖には欠かせない存在です。テーブルの残飯を与えると、良質の肥料を作り、地面を耕し、害虫を食べ、卵を産んでくれます。そして、



カップル夫妻は、郊外の草むらを、家族や友人、そしてコミュニティのために農産物を提供する豊かな家庭菜園に変えた。

1ダースの卵を近所の人に売り、1ダースは自分たちのためにとっておくのです。この方法で雌鳥たちは元を取っています。脇の敷地の砂利を埋めるのにも活躍してくれています。彼らのチキントラクターを2カ月ごとに砂利の上で往復させているので、以前は生気のない岩だったところに植物に適した土ができています。トマトやピーマン、ナスなどのナス科の植物は、酸度の高い場所のほうが成長することがわかりました。

### 私たちのインスピレーション・ミッション

都会の自営農園に住み始めた最初の年に、私たちは6本の木を植え、7つの上げ床を作りました。その後、さらにいくつかの植え床を追加し、花を植えました。春と夏には、土を耕し、芽を出させ、植え、収穫しています。これは自慢のためではなく、他の若い人たちに自分たちにもできることがあると伝えたいからです。私とニックはフルタイムの仕事をしています。第一子の出産、かまって欲しい2匹の犬と猫の世話で手一杯ですが、最も重要なモノである食事の時間は確保しています。私たちの使命は、より多くの若いカップルや家族にガーデニングをしてもらい、街中の芝生のスペースでも家族のために健康的な恵みを生み出せるようにすることです。私たちの仲間から繰り返し聞かされる憂慮すべき言葉は「やってみても、野菜を生かし続けられない」というも

のです。これは非常に気になる言葉です。自分で植物を育てる方法を知っておくことは、食料品店に在庫がなかったり、自然災害が起こったりしたときのため、あるいは自給自足で生きていく自信を持つためにも、とても良いことだと思います。もちろん、自分の家庭菜園で採れたものを家族や友人に振る舞えば、大きな誇りにもなります。

地球を大切にし、今ある土地を大切にすることは、私たちの情熱です。私たちは、田舎の人を農場から連れ去ることはできても、田舎の人から農場を取り去ることはできないと強く感じています。田舎の人はその再現方法を見つけることでしょう。

家を購入して間もなく、見渡す限りの広大な土地であろうと、町の小さな土地であろうと、どこへ引っ越したとしても農場を持とうと決めました。

### 私たちの仕事の進め方

正直に言うと、植物を育てるには真剣な取り組みが必要です。適切な時期に発芽させることから始まり、一貫した水やり、鉢上げ、移植、除草、手入れ、シーズン中の収穫まで、すべての作業を行います。、、除草については話しましたかね？結局のところ、これに尽きると思います — 作業計画に取り組むときは、言い訳ではなく、努力をする。苗に水をやるのが精一杯で、玄関か





小型の「Early Jersey Wakefield (早生ジャージー・ウェイクフィールド)」キャベツは、50～60日で食べごろになる。

## 早播き・早採り

種播きから数週間で収穫できるように、収穫までの時間が短い作物を植えよう。

文：パム・ドーリング (Pam Dawling)

翻訳：沓名 輝政

自家栽培の野菜を早めに収穫して、春を迎えたいと思いませんか？そんなあなたに朗報です。どの品種

をいつ植えれば良いのかを知っていれば、成長の早い作物はすぐに収穫できます。本稿では、試してみたい作物のリストや、早期栽培のコツ、植物の成長を早める方法、狭いスペースでより多くの作物を栽培する方法などをご紹介します。

## 早く収穫できる野菜

30～35日で収穫できるのは、ベビーケール（ケールの新芽）、ベビーマスタードグリーン（カラシナ）、二十日大根、ハウレンソウ、チャード（フダンソウ）、サラダ菜（レタス、チコリ）、ルッコラ、パースレインウインター（学名 *Claytonia perfoliata*）などです。ビートの葉は、ほうれん草のように調理して食べることができます。ほうれん草は、サラダや料理に使います。（ただし、成長が早くて大きなハウレンソウは、暖かくなると長持ちしないことがあるので注意が必要です！）

「アカディア（Acadia）」と「リフレクト（Reflect）」という品種は、露地で春播きすると董立ちをうまく防げることがわかっています。

アジア野菜（Asian green）の多くは**40日以内**に収穫できます。青梗菜、ターサイ、小松菜、水菜、「丸葉山東」、「Senposai [キャベツと小松菜の一代交配種]」、「東京ベカナ」、「Yukina Savoy [カールした大葉のターサイ]」などです。ほとんどの品種は、21日でベビーサラダサイズに、40日でフルサイズになります。春の播種から4～5週間後に移植するか、直播きします。アジア野菜にはレタスよりも成長が早く、魅力的な品種が豊富にあります。栄養価も高く、味もマイルドなものから辛味のあるものまでさまざまです。ケールを育てるように、アジア野菜を育ててみてはいかがでしょうか。ただし、春に種を播いたアジア野菜は、暑くなるとすぐに枯れてしまうので、一度にたくさん収穫できるように準備しておくといでしょう（たくさん植えた場合はそうですね）。その分、キムチを作ることができます。水菜をはじめとするフリルマスタード（カラシナ）は栽培が容易で、-4℃程度の冷たい湿った土壌にも耐えられます。また、暑さにもかなり強い（というか、暖かさに耐える）。21日後には、ベビーサラダに使うか、20～30cmの間隔で間引きます。マイルドな味わいの葉は、



ツインオークスの菜園家は、温室で苗を見分けるために深さ10cmの育苗トレイを作る。

ミックスサラダのかさを増し、カットしても元気に再生します。

35～45日のできるのは、ミニキャロット（間引きしたもの、または畝全体）、カブの葉（さらに間引きしたもの）、エンダイブ、マーシュ（ノジシャ：学名 *Valerianella locusta*）、キバナクレス（学名 *Barbarea Verna*）、ソレル（スイバ）、パセリ、チャービル（学名 *Anthriscus cerefolium*）などです。小さめのカブの根で、45日以内に収穫できるものがあります。

50～60日で収穫できるのは、ビーツ、矮性スナップエンドウ、ブロッコリー、コラード、コールラビ、カブ、小型キャベツ（「Farao（ファラオ）」と「Early Jersey Wakefield（アーリージャージー・ウェークフィールド）」）などです。

キャロル・デッペが『The Tao of Vegetable Gardening』で紹介しているアイデア「Eat-All Greens」を試してみましょう。キャロルは青野菜を小さな区画に分けて植えます。背丈が30cmになったら、上から20cm強を切り取って料理に使い、固い茎の下の部分は残して、2回目の切り取りに残したり、土に戻したりするのです。キャロルは20年間、この方法を使って、少ない労力で素早く料理用の野菜を育ててきました。その結果「グリーンウェーブ」マスタード、





左から。ツインオークスでは、春に移植した「Senposai」が4月上旬には成長している。ビニールハウスで野菜を越冬させている。

「Shunkyo」と「Saisai」リーフラディッシュ、  
「Groninger Blue」コラード・ケール、バーガンディ・アマランサス、「東京ベカナ」キャベツ、「Red Aztec」ウアウソントレ（学名 *Chenopodium nuttalliae*）という7種類の野菜を推奨しています。キャロルが住んでいる太平洋岸北西部とは気候が異なるバージニア州で、彼女が推奨する品種を秋に育ててみました。ここでは、春に植えた野菜が董立ちするまでの期間が短いのです。私は9月中旬に種を播き、35日後に最初の収穫ができました。キャロルと違って、私は雑草が多かったので、野菜を数条並べて播き、その間に<sup>くわ</sup>鋤を入れました。

### レタスと青菜の早生品種

レタスは、頭を丸ごと収穫するよりも、葉ごと収穫したほうがずっと早く収穫できます。早く収穫するためには、普段栽培している品種とは違うものを検討してみましょう。リーフレタスの中には46日で収穫できるもの（「Salad Bowl」、「Bronze Arrowhead」、「Grand Rapids」）もありますが、ロメインレタスはもっと長くかかります（「Winter Wonderland」は70日、「Webb's Wonderful」は72日）。

また、あなたの地域の条件に合ったレタスを育てることも大切です。ここバージニア州では、早春にうまくいったレタスも、2月下旬になると役に立たなくなるこ

とが多いのです。私は毎回、少なくともレッドとロメインの2種類を含む4種類の品種を蒔いています（収穫が楽しみになり、董立ちや病気の場合に備える）。

前述したように、ベビーレタスマックスは春の半ばから秋の半ばにかけて、最短で21日で収穫できるようになります。この直播きの収穫しても生えてくる作物は、涼しい季節には再生して何度も収穫することができます。草を3cm弱に間引きます。7~10cmの高さになったら、土から3cm弱上で切ります。片手で軽めの一握り集めて、大きなハサミで切ります。刈り取った直後に、次の刈り取りの際に雑草が紛れないように、刈り取ったばかりの場所を除草します。

ベビーレタスの栽培日数が30日であるのに対し、マルチリーフの栽培日数は55日です。マルチリーフレタス



レタスの葉は頭よりもずっと早く収穫できる。わずか46日で育つレタスもある。





## コーヒーの発酵方法

朝に飲むコーヒーがどのようにして生まれたのか、不思議に思ったことはありませんか？コーヒーの起源は、スーパーの棚に並ぶよりもずっと前から始まっている。

文：スコット・M・スピルガー（Scott M. Spilger）

翻訳：沓名 輝政

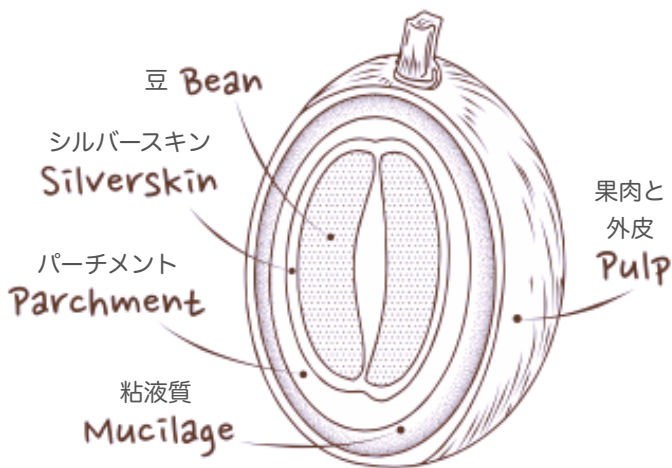
コーヒーは、世界で最も多く取引されている輸出商品の一つです。赤道を挟んだ南北の比較的狭い範囲の約70カ国で栽培されています。商業的に栽培されているコーヒーには、大きく分けて2種類あり、アラビカ種（*Coffea arabica*）とロブスタ種（*C. canephora*）です。アラビカ種は世界のコーヒー生産量の約60%を占めており、スペシャルティコーヒー産業で使用されるコーヒーのほとんどを占めています。

完熟したチェリーのようなコーヒーの果実は、いくつかの工程を経て、後に出荷される種子（私たちが目にする緑の生豆）になります。果実から輸出可能な生豆になるまでには、「ウェット・プロセス（ウォッシュド、水洗式）」「ドライ・プロセス（ナチュラル）」「セミドライ・プロセス（半水洗式）」という3つの異なる製法が用いられます。これらのプロセスは、内部の豆と外部の果実との接触、水の使用、（どれだけ水を利用できるか、有機栽培の規制、最近では廃水管理などの）農家の加工方法に影響を与える要因、そして風味やコーヒー豆のプロファイル〔芳香、アロマ、酸味、ボディ、余韻その他の特質〕によってそれぞれ異なります。それぞれのプロセス

の中で、発酵は種から豆を取り除くために少し異なる役割を果たしています。

この3つのプロセスは、コーヒーの物理的・化学的組成、処理時間、（酸味、コク、風味の複雑さ、甘さなどの）属性に影響を与えます。

コーヒーの豆には複数の層があり、その層はコーヒーの製造工程の中で様々な場面で使われたり取り除かれたりします。



### コーヒーの豆の構造

アラビカ種やロバスタ種のコーヒー豆は、実は「実」であり、定義によっては「核果」とみなされることもあります。いずれにしても、コーヒーの豆は複数の層で構成されており、それぞれの層が発酵の過程で特定の機能を果たします。

コーヒーの豆の表皮（外皮）は、ワックス状の物質が浸透した多孔質の細胞の単層で構成されています。その下には果肉（中果皮）と粘液質（ミューシレージ：植物に共通する粘り気のある物質）があり、ほとんどが水分です。また、果肉にはペクチンが多く含まれています。ペクチンは、豆の成長と細胞壁の物理的構造の維持に重要な役割を果たします。

粘液質の下には、パーチメントのような覆い「内果皮」があり、これが2つのコーヒー豆を覆っている「シルバースキン（チャフ）」という薄い層を包んでいます。水洗式の場合、パーチメント層は発酵・水洗・乾燥



後にハリング [皮を取り除く作業] によって取り除かれ、シルバースキンは焙煎によって取り除かれます。ドライ・プロセスの場合は、粘液質とパーチメント層を一緒に除去します。セミドライ・プロセスでは、これらの層の除去がプロセスの途中で行われます。

### ウェット・プロセス

スペシャルティコーヒーの世界では、ウェット・プロセス（水洗式）が最も広く受け入れられており、他のプロセスに比べて透明感（識別可能な風味や味）や風味、よりはっきりとした酸味のあるコーヒーを作ることができます。一般的には、水洗式の方が安定したコーヒーを作ることができます。

豆を収穫した後、生産者は一連の分離プロセスを開始します。風選（風とふるいで分けること）で豆から軽いゴミを取り除き、水圧分離（hydraulic separation）でより重いゴミを取り除きます。



コーヒー豆の外皮と果肉を取り除く自転車駆動パルパー [皮と果肉を除去する機械]。



# 先住民族に根付く 気候対応農法 (Climate Farming)

アメリカ先住民が実践してきた伝統的な土地管理技術が、より回復力の高い未来への道を切り開いている。

文：ジェフ・マイヤー (Jeff Meyer)

写真：チャールズ・グッディン (Charles Goodin) と  
ミカエル・メイナード (Mikael Maynard)

翻訳：沓名 輝政

「大人になったら農家になりたいと思っていました」と語るのは、カリフォルニア大学バークレー校准教授のエリザベス・フーバー。「でも (90年代のことでしたが) 進路指導の先生は、それはよくないとおっしゃいました。だから私は、農家の人たちと一緒にいて、農家のことを書く教授になるために、とても長い間、大学に通っていたのよ」

フーバーはモホーク族の血を引いており、ネイティブアメリカンの環境衛生と食料主権の専門家でもあります。彼女は、ネイティブアメリカンは農業と複雑な関係にあることが多いと指摘します。「先住民族のコミュニティの多くは、何世代にもわたって農業を営んできましたが、その後、環境だけでなく関係者にも悪影響を及ぼす方法押し付ける権力者に邪魔されるようになりました」と彼女は言います。「慣行農法は、気候に悪影響を与えるだけでなく、人にも悪影響を与えます。近くに住むコミュニティや下流の人々にとっても、水路を破壊したり、デッドゾーンを作ったりと、数え上げればきりがありません」

ジョニー・アップルシード・オーガニックでは、従来の農場を二酸化炭素を排出しないオアシスに変えることに情熱を注いでいます。気候対応農法の原則はこれまで



適切に計画された灌漑システムには、カバークロップやスウェイルも組み込めて、水の流れを調整するのに役立つ。

になく重要なものですが、新しいものではありません。実際、私たちが今日の農場で実践していることの多くは、北米にヨーロッパ人が入植する以前の先住民族の農業にルーツがあります。

## 北アメリカの農業知識の基礎

コーネル大学統合植物科学部名誉准教授のジェーン・マウント・プレザントは「先住民は何かにつけて評価されることが少なく、原始的で後進的だと思われがちです」と言います。

現在の持続可能な農業や有機農業の手法の多くがネイティブ・アメリカンの手法に由来することを考えると、マウント・プレザントの言葉には違和感があります。マウント・プレザントは、タスカローラ族の血を引く、先

住民族の農業の専門家です。ジョージア州フォークストン近郊にあるオーガニック・ビレッジのクライメイト・ファームで採用しているいくつかの原則の起源について、彼女は語ってくれました。

「先住民族は、現在直面している深刻な問題に対処するための重要な知識の基盤を持っていることを認識することが重要です」とマウント・プレザントは言います。

「私たちが直面している問題や課題を改善するために役立つ、伝統的な農地の扱い方や、土壌や作物、植物の管理方法があるのです」

ここでは、北米の先住民族の実践から発展した気候対応農法をいくつかご紹介します。

### 表土の攪乱を最小限に抑える（不耕起または最小限の耕起栽培）

実は、現代の気候対応農法の基本理念のひとつは、コロンブス以前の先住民の農業が成功した理由でもありません。北米で農業を営んでいた先住民は、もともと不耕起農法を行っていたことをご存知でしょうか。

しかし、そのような呼び方はしなかなっただろうとマウント・プレザントは説明します。ネイティブ・アメリカンが食物を育てる唯一の方法だったからです。それは、ヨーロッパが植民地化する前の西方地域には、役畜化された動物がいなかったからです。役畜もなければ、<sup>すき</sup>鋤もなし。しかし、いずれにしても、耕すことは、コロンブス以前の北米の先住民の農業には有利ではなかったでしょう。同時期にヨーロッパ人が（鋤を使って）栽培していた小麦やライ麦のような種の小さい作物には耕すことが有効でしたが、ネイティブ・アメリカンの主食となる作物には耕すことのメリットはありませんでした。例えばトウモロコシは、種子のサイズが大きいため、荒れた環境でも発芽して地表に出てくる能力が非常に高いとマウント・プレザントは言います。

ネイティブアメリカンの多くは、耕す代わりに手工具で作物を植え、管理していました。このことはデメリッ



ジョニー・アップルシード・オーガニックでは気候対応農法を実践。その多くはアメリカ先住民の農業に由来している。

トではなく、北米の先住民の農業が持続可能で収穫量が多かった最大の理由であり、植民地化されたアメリカ先住民にヨーロッパの農法が押し付けられた後には、その成果が損なわれたのです。

ジョニー・アップルシード・オーガニックでは、気候対応農法の主要な原則として、最小限の耕起を行っています。必要以上に耕さないことで、重要な栄養素を奪ってしまう鋤を使った農法に比べて、土壌の肥沃度を長期間維持することができます。

### 層状に隣接して複数の種を植える

害虫の駆除や土壌の質の向上のために、複数の種類の植物を1つの場所に植える「ポリカルチャー」は、コロンブス以前の先住民の農業で確立された方法であり「気候農法」には欠かせないものの1つです。

ホーデノショーニー（イロコイ）族の農業は、ヨーロッパ人が最初に報告した先住民の作物栽培手法のひとつです。イロコイ族の農業を幅広く研究しているマウント・プレザントによると、ホーデノショーニー族に古くから伝わるポリカルチャーには、トウモロコシ、豆、カボチャを一緒に栽培する「三姉妹」という手法があり





## 歴史と共にある園芸

野心的な園芸家は、有名なモンティチェロをはじめとする歴史的な博物館で、過去を掘り起こすことを仕事にしている。

文：アンドリュー・ウェイドマン (Andrew Weidman)

翻訳：沓名 輝政

園芸家なら誰でも、夢の菜園、憧れの地を持っているものです。多くの菜園家にとって、その場所はモンティチェロです。トーマス・ジェファーソンのガーデンテラスを散策し、果樹園やブドウ園を南に見渡すことは、夢のようなことです。

最近までパット・ブロードウスキーがヘッド・ベジタブル・ガーデナーを務めていたモンティチェロは、トーマス・ジェファーソンが設計した当初のデザインを再現しています。現代のスタッフはもちろんのこと、ジェファーソンの時代に基礎を築き、ほとんどの作業をして

いた奴隷の人々の努力のおかげで、現在の素晴らしい景観が保たれています。

バージニア州シャーロットビル郊外にあるモンティチェロには、毎年50万人もの人々が訪れます。その中には、BBCの長寿番組「Gardeners' World」の司会者である英国の著名な園芸家モンティ・ドンなど、著名人も含まれています。この国定歴史建造物を訪れる目的は、第3代大統領ジェファーソンの邸宅と、アメリカで最も早い時期に園芸に影響を与えた人物の一人であるジェファーソンが設計した敷地を見学することにあります。ジェファーソンのプランテーションは、1700年代後半の最盛期には5,000エーカー（2千万平米）の広さがあり、100人以上の奴隷労働者によって維持されていました。ジェファーソンの豪邸に隣接する野菜と花の庭



パット・ブロードスキー（上）は近年、トマス・ジェファースンのモンティチェロ（左）でヘッド・ガーデナーを務めた。

園は、奴隷労働者の小屋の近くにある長さ1,000フィート（305m）の高台にありました。ジェファースンは、特に晩年、積極的に庭に出ていました。

最近では、モンティチェロの園芸家たちは、土を耕したり、堆肥を運んだり、豆やトマトの支柱を立てたり、間作のために育苗トレイに種をまいたり、鹿の被害を調査したり、修理したりしています。ブロードスキーは、2009年から10年以上にわたり、キッチンガーデンの手入れをする義務と名誉を担ってきました。彼女の朝は、道具や植物をゴルフカートに積み込み、庭に何か損傷がないかをチェックすることから始まります。一日のチェックリストはいつも長いものでした。「休む暇ありません」と言います。

しかし、すべてが苦しい戦いというわけではありません。モンティチェロの土壌は、信じられないほど美しく、生産性が高いのです」とブロードスキーは説明します。4日経っても豆の芽が出なかったら、また植えれば良いだけのことです。ブロードスキー氏によると、モンティチェロの山頂の微気候は、周囲のゾーン7の田園地帯よりも1つ上のゾーンの暖かさです。その地の上昇気流と太陽に対する向きのおかげです。また、30年にわたる堆肥化と土壌改良により、土壌は豊かになっていま

す。その成果は、この庭を訪れる人には一目瞭然です。ブロードスキーはヘッド・ガーデナーだった頃、散歩中のお客さんにおやつを食べてもらおうとチェリートマトを植えていました。何かを食べて、何か触覚的な体験をしてもらえれば、庭のことを思い出してもらえるからです」と彼女は言います。

旅行者がおやつに食べなかった作物は、デモンストレーションに使われたり、ビジターセンターのカフェで提供されたり、種採りに使われたりしています。採られた種は他の史跡に配布されたり、家庭菜園用として一般に販売されたりしています。

今日、モンティチェロの2エーカーの現代の菜園で栽培される野菜は、歴史的に正確であると同時に魅力的でなければならず、ヘッド・ガーデナーはその正確さを維持する責任を負っています。というのも、ジェファースンは生涯を通じて農場や庭園の日記を書いていた。日記には、野菜や果物、花の品種、庭のどこに種をまいたか、季節ごとの天候などが具体的に記されています。モンティチェロで働いていたブロードスキーは、これらの日記を読み、さらに調査することで、多くの興味深い野菜を発見しました。例えば、ジェファースンが栽培していた「ホワイトビート」は、ビートの根を形成してなかったことを知りました。18世紀末の園芸参考書を調べて、ジェファースンの「ホワイトビート」が現在のスイスチャードと同じものであることを発見したのです。何十年もの間、モンティチェロの菜園から姿を消してい



モンティチェロの家は花壇に囲まれていて、帯園を見下ろせる。





ユーレウルはノルウェーでクリスマスのお祝いに醸造されている。

## 深い伝統の ノルウェーのユーレウル (Juleøl)

ノルウェーではかつて、クリスマスにビールを飲むことが義務づけられていたが、ユーレウルは今でもクリスマスの食事に欠かせない伝統的な要素。

文：クリス・コルビー (Chris Colby)

翻訳：沓名 輝政

もしあなたがバイキング時代のノルウェー南部中央の農家だとしたら、この季節になるとその年のユーレウル [クリスマス・エール] を振る舞うことになります。数ヶ月前には、新鮮なジュニパーの枝を大量に倉庫に持ち込む。大麦の麦芽 (発芽したもの) と燕麦 (オーツ麦) の麦芽の入った樽、南部にある農場であれば小麦の麦芽の入った樽もある。クリスマスが近づくと、クリスマスビールを醸造する時期になっていたことでしょう。

### 義務付けられた醸造

ノルウェーでは、クリスマスビールの醸造を義務付ける法律が900年代初頭に存在し、1267年に終了しました。これらの法律は、スカンジナビアをキリスト教化しようとする試みの一環で、クリスマスをごちそうや祝い事と結びつけることを目的としていました。各農家では、毎年クリスマス用のビールを製造し、キリストの名のもとに祝福することが義務付けられていました。11月1日の諸聖人の日もビールの醸造期限であり、また、結婚式や洗礼、葬式などでは、新鮮なビールが必要とされました。イベントで提供されるビールの量や強さは、

社会的地位の指標となりました。結婚式用のエールやクリスマス用のエールは、その年に作られたビールの中で最も強く、最高の材料を使って作られる傾向がありました。

12月21日までに、自分や妻、使用人、労働者、奴隷など、農場全体の人数分のビールを醸造しなければ、罰金が科せられることもありました。3年間ビールを造らずにいると、農場や財産、お金を剥奪されてしまうのです。

クリスマスビールは、大麦が最高のビールを生み出すという理由から、複数の穀物を混ぜるのではなく、大麦だけで作られていました。ジュニパーの枝は、麦芽を湯通しする容器であるマッシュタン（麦芽の糖化槽）の底に敷き詰められており、そこから出る甘い麦汁を、使用済みの麦芽を残したまま排出できます。また、枝はジンのような特徴を持つ飲み物にします。ビールは濃くてボリュームのあるエールで、ジュニパーやヤチヤナギ（学名 *Myrica gale*）などのスパイスを使って甘く仕上げます。ビールのレシピには、まだホップが加えられていませんでした。

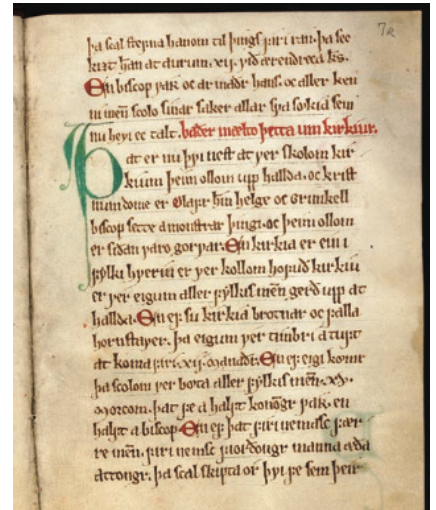
ビール作りは、単にビールを作るための手順ではなく、非常に敬虔な儀式でもありました。ビールを造る前に、燃やした枝を酒器に振りかざしたり、木の酒器に十字架を彫って神聖化したりします。醸造する人は、農場の他の人々が眠っている間、夜に一人で作業しました。醸造酒が混ざったら、木製のマッシュタンにナイフを突き刺し、醸造酒を台無しにしようとする邪悪な生き物を殺す象徴とすることもありました（地域や時代によって、酒造りの迷信は異なります）。

そうしないと、フルドラ（huldra）などの神話上のキャラクター [スカンジナビア半島の伝承に登場する女性の姿をした空想生物] を怒らせてしまうかもしれません。フルドラは、アイスランド人が信じているフルドゥフォルク（Huldufólk）または「エルフ」に似た森の人でした。本来は悪意のある存在ではないのですが、ノルウェー人

は彼らを怒らせないようにしていました。ノルウェーの様々な場所や時代の醸造家は、ニッセ [北欧の幸せを運ぶ妖精]、ブラウニー [スコットランドの妖精]、コボルト [ドイツの妖精]、ピクシー [イングランドのいたずら好きな妖精] と呼ばれるノーム

[欧州の大地を司る妖精] のような生き物を追い払おうとしていたようです。これらの生き物は、いたずらや悪意によって醸造物を台無しにしようとするだろうと。

醸造家は、醸造中は静かにしていますが、酵母を投入するときには騒いでいました。これは、これから始まる発酵の活発さを象徴しています。発酵中のビールを樽に詰めた後、使用済みの穀物は馬や牛、豚などの農場の家畜に与えられました。また、新鮮な穀物と混ぜてパンを焼くこともありました。醸造家は少量の麦汁を取り置



ノルウェーでクリスマスビールの醸造を公式に義務づけた法律「Gulating Laws」のページ。



ユーレウル（Juleøl）を直訳すると「ユール [北欧古来の冬至祭]・エール」、大雑把にいうと「クリスマス・ビール」

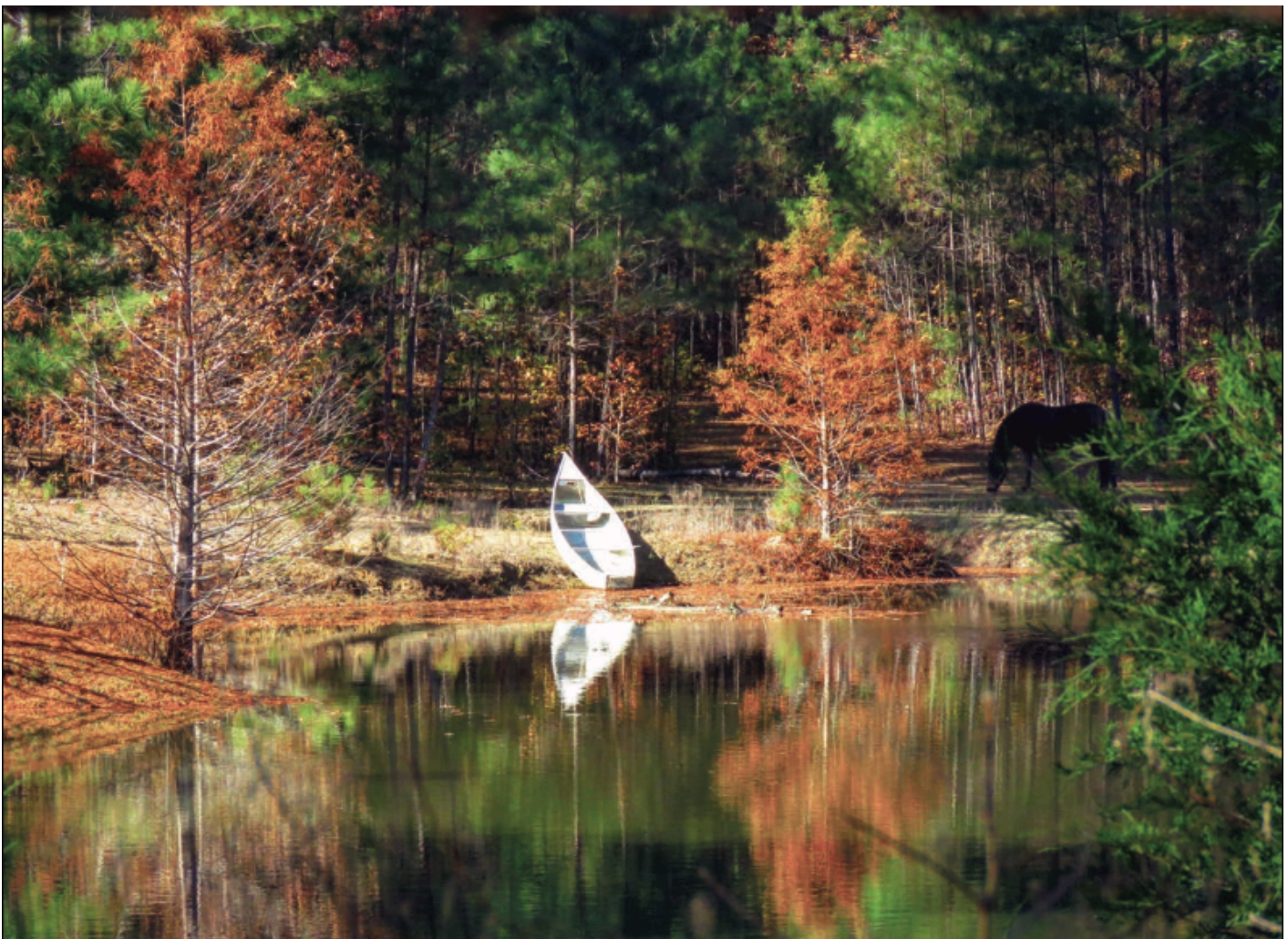


野外の写真

Page 96



(上から時計回り) オレゴン州のフッド山には雲がかかり、手前には霧が発生している。キャンプファイヤーの炎が揺らいでいる。カヤックを中心としたミシシッピ州の田舎の秋の風景。



**見せて！** Flickr の Mother Earth News Photo Group ([www.Flickr.com/Groups/MotherEarthNewsPhotos/Pool](http://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。