

はじめに

皆さま、こんにちは。橘始黄（たちばなはじめてきばむ）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12月3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/>

冬のヘルシーなパンをつくる**14 現代の栽培家に古代穀物を +**

古代穀物は、小規模でも簡単に栽培、収穫、加工ができる。

25 日々のプレッツェルをひねる *

ホリデーシーズンを彩る、新鮮でシンプルなお菓子をひねって作ろう。

64 地元ハック：0.1平米のソーラークッカー *

簡単に安価な材料で、持ち運び可能なソーラークッカーを作ろう。

2 マザーからのニュース +

伝統的な知恵に学ぶ。

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：インフレ抑制法のクライマックス

最新情報：クリーンエネルギー、Farm to School ランチ、カリフォルニア州のガスエンジン車禁止など。

10 突撃レポート：クオンセツト・ハット +

非伝統的な住宅の癖と懸念。

20 じいちゃん、ばあちゃんのレッドワトル豚

マザーアースニュースの編集者が、祖父母の遺産である品種の保護活動を語る。

28 羊の小屋作り *

適切な保護と備えがあれば、厳しい時期にも動物たちは幸せでいられる。

34 コラクルで川を旅する +

伝統的な漁船は、時代を超えた移動手段。

38 ヤクについて

丈夫で威厳のあるウシ科は、あなたの牧場の次の仲間になるかもしれない。

44 牛の選び方

生産性が高く、育てやすい牛の品種について、専門家がアドバイス。

50 牧場でリトリート +

バケーションの貸家は、持続可能な自営農園の新たな収入の機会となる。

54 ソウルフル・シモーヌ・ファーム +

土地、植物、ミツバチを通して癒しを見つける。

58 ウズラの家具をDIY *

この2つの実用案で、ウズラの群れの住処をより豊かにしよう。

62 マザーが検証：持続可能な育苗 *

種子保存と土ブロックで費用とプラスチック使用を削減。

68 田舎の伝承

読者の知恵：ファーマーズマーケットの開催、りんごで蘭の花を咲かせるなど。

78 専門家に聞く

専門家の助言：花ぐされ防止、ニフトリの冬支度、井戸ポンプのDIY。

96 野外の写真 +

読者の投稿写真。

伝統的な知恵に学ぶ

私は多くのことを提供できると思っていました。でも、もっともっと学ぶべきことがある。

2017年1月、私はアイ・アム・ザンビア (I Am Zambia) という小さなNPOの一員として、初めてアフリカを訪れました。何年も前から、別の非営利団体でザンビアを旅している親友のハイジの取り組みを見ていました。私はアフリカに呼ばれていると感じていましたが、旅費も何もありませんでした。それから、ハイジは、若い女性の選択肢を増やすための教育に力を入れ「アイ・アム・ザンビア」を共同設立しました。このNPOはムウェンベシ村に土地を購入し、食糧難に対処するために付属の農場を備えた小学校を建設することを目的としていました。突如、私も役に立てることになると、そして、アイ・アム・ザンビアは私の助けを求めていたのです。

最初の出張の前に、気候の調査と自分の農業の知識をもとに、ビジネスプランを作成しました。いやはや、とても野心的なものでした。換金作物としてサフランとモリンガを、校舎にはマンゴーとグアバの木で日陰を作り、高温堆肥を作り、有機野菜の種子の育苗をしようと考えたのです。学校では、肉と堆肥のために鶏、ヤギ、ウサギを飼うつもりでした。さらに、ブラックマンバを避けるための造園計画も立てました。

ハイジと私はルサカに降り立ち、ザンビアの運営チームに会い、土地や地元のマーケットを見学しました。夜には、見聞きしたことをすべて吸収しました。そして、帰国の途につきましたが、機内では何時間もがっかりした気持ちで座っていました。なぜなのか。旅は素晴らしかったのに、なぜこんな気持ちになるのだろうか。

帰国後、自分の経験や感情を整理するのに2週間ほどかかりました。アフリカの地を踏む前に、私は計画や熱意を持ってザンビアに向かいました。教えるべきことは山ほどある！」と思っていました。

教える前に学ぶべきことがたくさんあったのです。

6年後の今、裕福な国から来たボランティア団体で、このような動きをよく見かけます。彼らの知識は恵まれない地域の

助けになるかもしれませんが、まず彼らの話を聞き、彼らが直面していることを学ばなければ、その人が本当に必要としているものを特定することはできません。

今号のブリトニー・ボウマン

(Britney Bowman) の記事「在来

の花粉媒介者による魂と魂の癒し」を読んでいて、私はあることを思いつきました。チェロキーの先祖の土地を耕している黒人のタマリヤは「チェロキーの人たちは、必要な教育、知識、知恵をすべて持っていると思う。結局は、彼らから学んでいるような気がします」と言うのです。私は、この言葉が、ザンビアでの私の経験を理解するのに役立ったので、タマリヤに感謝の気持ちをメールしました。

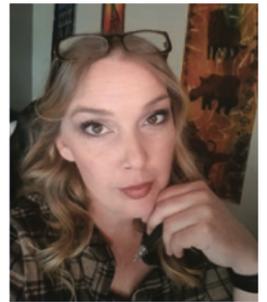
2017年から、私は4回、夫は3回、娘は1回、ザンビアに行きました。私たちは、トンガ族出身のブライアンというザンビアの男性と出会いました。彼は、私たちが現地のニーズを解釈して、その人なりの方法で最適な対処ができるように助けてくれています。ブライアンの家族は私たちの家族となり、農村や社会から疎外されたコミュニティとの関係をより豊かなものにしていきます。旅して赴かない間は、インスタントメッセージや電子メールで連絡を取り合っています。2021年10月と11月に行われた最新の旅行では、他のすべての旅行を合わせたよりも多くのことを達成しました。なぜなら、私たちはまず学ぶことに時間を割いていたからです。

ザンビアの人々は、何世代にもわたる伝統と文化とともに、必要な知識と知恵を持っています。ブライアンは私たちに声をかけてくれますが、最終的には私たちが彼らから学んでいるのです。

あなたの伝統が豊かで楽しいものでありますように。

— マリッサ・エイムズ (Marissa Ames)

翻訳校正：杏名 輝政



住んでみた クオンセット・ハット

鉄骨造のユニークな住宅に5年間住んだことで、筆者はこの非伝統的な住宅の癖や問題点についての洞察を得られた。

文と写真：クリスティン・グラント (Kristin Grant)

翻訳校正：沓名 輝政

アメリカ中西部のクオンセット・ハット住宅での5年間の暮らしを振り返るので、クオンセット・ハット住宅を試してみるかどうか判断してください。

私が夫と新居を建てる計画を立てていたとき、必ずしも非伝統的な住宅に興味があったわけではありません。しかし、私たちの状況、予算、そして何か違うものに対するオープンな姿勢から、間違いなく非伝統的なカテゴリーに当てはまる住宅を手に入れることになりました。

いろいろと調べていくうちに、いくつかの要素が最終的な決断を左右することになりました。第一に、建築の多くを自分たちで行いたいと考えていたこと。汗水たらして作業することでお金を節約できることは分かっていましたが、私たちは建築の経験が乏しかったので、何を選ぶにしても、自分たちで学んだり解決したりできるものでなければなりません。第二に、私たちは地下室を作りたくなかったのです。過去に他の家で地下室の問題に次から次へと悩まされたことがあったからです。しかし、私は竜巻の多いカンザス州で育ったので、ひどい嵐の中でも安全だと感じられるものが欲しかったです。ウィスコンシン州北部は、竜巻はあまり発生しませんが、強風や大きな雷雨は時々あります。最後の決め手は、予算でした。多くの作業を自分たちで行うことは助



クオンセットハットは、垂鉛メッキ鋼板の波板でできた軽量な構造で、内壁の支持を必要としない。

けになりますが、それでも車庫までの私道を作り、道路から電気を引き込み、井戸を掘り、配管工や電気技師を雇う余裕がなければなりません。

私たちは、伝統的な木造枠組壁工法の家、ユルトのキット、丸柱の納屋、スチールコンテナ、そしてさまざまな小さな家を検討しました。地下室がない場合、これらの選択肢の多くは十分に安全とは思えませんでしたし、一旦価格を決めたものの、私たちの予算外だったものもあります。また、建築許可や銀行の規定など、私たちの手に負えない要因もありました。州ごとに異なるし、郡によっても許可が異なる。汚水処理は、マウンドシステム [砂を土壌に盛り上げたマウンドまでポンプで排水を汲み上げ、排水処理をマウンドにて行う] ではなく、汚水タンクを設置しなければなりません。私たちが伝統的な住宅ローンを利用しようとしていたため、銀行は、固定壁 (別名、ノーユルト) や伝統的な配管 (私たちはコンポストトイレを使用していましたが) などを要求しました。

古代穀物を

現代の栽培家に

最も栄養価の高い全粒穀物は、栽培化されて以来、その姿を変えていない。

文：ベビン・コーエン (Bevin Cohen)

翻訳校正：松並敦子・沓名 輝政

古代穀物とは何でしょうか？最も栄養価の高い全粒穀物は、栽培化されたときからずっと変化していません。あなたの菜園に古代穀物を取り入れて、農場の価値を上げて料理の栄養を高めましょう。

「古代穀物」という言葉は、健康食品業界のマーケティング用語としてよく使われています。専門的な定義はありませんが「古代穀物」とは、種子を食用するために栽培され、栽培化された当初から比較的变化していない穀物であると広く知られています。一方、市販されている小麦などの近代穀物は、広範な品種改良によって本来の姿から大きく変化してきました。その結果、大規模な商業生産に適した作物が作られるようになりましたが、古代穀物に含まれていた栄養素が不足していることが多いです。古代穀物の多くはイネ科 [学名：Poaceae] に属しますが、疑似穀類のアマランサスやソバのような例外もあります。

近年、特にパンデミック以降、地元の食材やガーデニング、持続可能な食料生産への関心が非常に高まってきました。もちろん、主食となる穀物が私たちが摂取するカロリーの大部分を占めているので、持続可能な食料システムの基礎となるのは地元で栽培された穀物です。幸い、栄養価の高い古代穀物にはさまざまな種類があり、個人で栽培するための種も販売されています。小規模農



小麦粉の代わりにスペルトやホラーサーンを使ってもよい。キビなどの雑穀を加えると、風味と栄養がアップする。

家でも、自営農場主や熱心な家庭菜園家でも、きっと、あなたにぴったりの古代穀物が見つかるはずです。

小麦

古代穀物と考えられている小麦は数種類あります。これらの種はいずれも約1万年前に、肥沃なデルタ地帯として知られる中東の地域で栽培化されました。実際、ヒヨコ豆、エンドウ豆、レンズ豆、亜麻、大麦、イチジクなど、多くの食物がこの地域に由来しています。小麦の品種には、種を植える時期によって春まき用と冬まき用があります。春小麦はその名の通り春先に植え、冬小麦は秋に植え、菜園で越冬させます。小麦の種類ごとに、春まき用と冬まき用があります。植え付け時期の違い以外は、どの小麦も同じように育てられ、収穫されます。

アインコーン (ヒトツブコムギ)

アインコーンは栽培化された小麦の中で最も古いものとされています。アインコーンは、野生種 [学名：Triticum boeoticum] と、その栽培品種 [学名：T.

monococcum] の両方を指す言葉として使われています。この小麦は最も原始的な種で、現代の小麦が42本の染色体を持つのに対し、わずか14本の染色体しか持っています。



「Milagre」小麦の種（上）。「Jezka Hladka」の小麦の穂（右）。
 アイヌコーンは他の小麦よりも種子が大きく、タンパク質が豊富です。消化も良く、グルテン不耐症の方でも問題なく食べられます。

エンマー

エンマー小麦はかつて広く栽培されていましたが、現在では近代的な小麦に取って代わられました。この品種 [学名：T. turgidum] はアイヌコーン小麦と他の野生の草の種との自然交配から生まれたと考えられています。アイヌコーンやスペルト小麦と同様に、エンマーの種は外皮を剥いて出せないため、製粉するか叩いて粒を分離させる必要があります。

ホラーサーン

ホラーサーン小麦 [学名：T. turanicum] は原産地から名づけられました。非常に珍しい品種ですが、大粒で味わい深い種子をつけます。商業的にはカムット (Kamut) と呼ばれます。残念ながら、この小麦はモンタナ

州にある会社によって改名されて、特許を取得されて、商標登録されました。

ありがたいことに、特許を取得していないホラーサーン小麦の種は、今でも地域の小さな種苗会社から入手できます。粒は一般的な小麦の3倍ほどの大きさがあり、脱穀が容易なので、小規模の生産者に最適な品種です。

スペルト

スペルト小麦 [学名：T. spelta] は、エンマー小麦と他の野草種の交配から生まれたと考えられています。ビールや蒸留酒のメーカーに人気の穀物ですが、家庭菜園にも適しています。収穫量は現代の小麦より少ないが、高タンパクでナッツのように香しいです。最近のスペルトは収穫量が多く、パン作りに最適とされています。

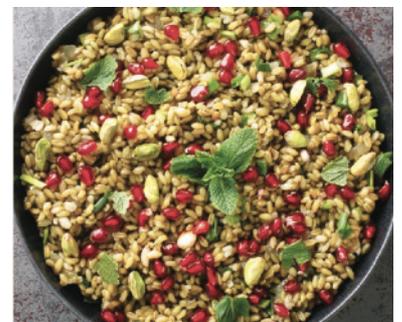
おいしい料理

「古代穀物」というと、ブルグルやファッコ、フリーカといった穀物を指すことがありますが、これらは穀物ではなく、小麦から作られる様々な調理の名称です。

ブルグルは「リフォス (riffoth)」または「ブルガル」とも呼ばれ、小麦の実を砕いて湯がき、乾燥させてから包装したものです。西アジアの料理で、調理が簡単なので、さまざまな料理に応用できます。

ファッコは、アイヌコーン、エンマー、スペルトの3種いずれかの小麦から作られます。市販のファッコは、ふすまを取り除いた「パール状 (pearled)」のものが多いですが、この料理では全粒粉の小麦を使うのが一般的です。ファッコはイタリアの調理と思われがちですが、他の地域でも似たような料理が作られています。

フリーカは、中近東や北アフリカの料理で、成熟前に収穫した青デュラム小麦を焙煎し、独特の風味を出すために擦ったものです。その後、粒のまま、または割って、水分を吸収して柔らかくなるまで水煮にします。



フリーカは地中海沿岸で主食として食べられている。

ライ麦

ライ麦は元々、現在のトルコで栽培されていた古代穀物です。ライ麦が初めて栽培化された時期については、科学者の間で諸説ありますが、1万年～1万3千年前と考えられています。ライ麦〔学名：Secale cereale〕は通常、ほとんどの地域で秋に、冬小麦が植えられる時期より2～8週間ほど早く植えられます。ライ麦は皮を剥きやすい作物で、小規模な収穫と脱穀が非常に容易です。ライ麦の種子は市販の小麦より大きく、また植物も丈夫です。19世紀初頭には、ライ麦と小麦の交配が試みられ、ライ小麦と呼ばれる雑種が誕生しました。ライ小麦はもともと不稔で収穫量が少ないのですが、近年、商業用小麦に匹敵する収穫量の品種が開発されました。



「Sangaste」ライ麦（左）は、世界で最も古いライ麦の品種の一つ。
「Tetra」ライ麦の種子（上）。

されています。食用や家畜の飼料として利用されるほか、エタノールの生産に使われることがあります。ソルガムは一年草として栽培されていますが、実は暑さを好む多年草です。収穫された穀物は平たいパンの材料になるものもあれば、種をはじかせてポップコーンのように食べられる品種もあります。ソルガムの茎から甘い汁を搾り、カエデの樹液のように煮詰めて風味豊かなシロップを作ることできます。ソルガムは植え付けから成熟するまで平均120日かかります。

テフ

テフはアフリカ東部原産の小粒の穀物で、少なくとも6,000年以上前から食用として栽培されてきました。種子の大きさから雑穀の一種とされることもあります。実は、テフ〔学名：Eragrostis tef〕は、栽培されている穀物の中で最も小さな種子を持っています。



雑穀

「雑穀」とは、多くのイネ科の小粒の穀物を指す言葉です。これらの穀物のほとんどはアジアかアフリカで栽培化され、何千年もの間、人と動物両方の食料として利用されてきました。一般的な雑穀の種類としては、モチアワ、トウジンビエ、フォニオなどがありますが、フォニオは雑穀の中では最も種子が小さいです。ホワイトフォニオもブラックフォニオも西アフリカの重要な主食作物です。雑穀は、栽培時季が短く、暑くて乾燥した環境下の生産者に最適な作物です。雑穀は一般的に小さな植物で、日当たりの良い場所で最もよく育ち、60日ほどで成熟した種子が収穫できます。

ソルガム（サトウモロコシ）

多くの地域で、ソルガムは雑穀の一種と考えられており、その植物の大きさから「タカキビ」と呼ばれることもあります。ソルガムはアフリカ原産ですが、現在では世界中の多くの温暖な地域で栽培



（左から）「Limelight」と西アフリカのキビの種を交配したもの。ソルガムは暑さが大好き。ソルガムは、その高さから「タカキビ」と呼ばれることもある。

コラクルで川を旅する

シンプルで持続可能、軽量なこの伝統的な円形漁船は、時代を超えた移動手段となる。

文：ジョセフィン・ロバーツ (Josephine Roberts)

翻訳校正：沓名 輝政

絵本『たのしい川べ』の中で、ある登場人物が他の登場人物にこう言っています。「本当なんだ。若き友よ。何にもないんだ。ほんとに何も。船で遊んでいるだけでは、あまり意味がない」

間違いなく、ボート、特に私にとってはコラクルを漕いでいるときに、独特の安らぎがあります。

軽量な川船

コラクルは、一人乗りの小型漁船で、通常、天然素材や地元産の材料で作られています。この小さな船の形は、地域の習慣や使用する水の種類によって多少異なりますが、すべてのコラクルに共通するのは、持ち運びが簡単で、人が背負えるほど軽いということです。

ここイギリスでは、コラクルはウェールズらしいものとして捉えられています（ウェールズでの呼び名は「cwrwgl」）。私もそうですが、多くのウェールズの人たちは、コラクルはウェールズ独自の文化であると感じています。英国におけるコラクル漁の伝統は、少なくとも青銅器時代まで遡ることができ、おそらくそれ以前にも遡ることができるでしょう。

しかし、コラクルは他の文化圏にも存在し、ウェールズのコラクルに似た小さな漁船は、中東、チベット、インド、ベトナム、北米など、世界各地にあります。聖書では、モーゼがナイル川で入れられた「かご」はコラクルだったという説もあり、かごは防水加工されていな



クエンティン・ページは、伝統的なスタイルの工芸品を作るコラクル立ち上げ家。

いと浮かないので、これは理にかなっていません。コラクルはかごとよく似た構造で、骨組みは割った木や薄く切った木、あるいは細い柳を格子状に編んでお椀型や楕円型にしたもの。どのような素材であれ、コラクルの「骨格」はできるだけ軽量にすべきです。なぜなら、コラクルは人が背負ってある程度の距離を移動しなければならないから。この携帯性がボートと違うところです。

骨組みが出来上がると、牛や馬などの大きな動物の皮で覆われるのが伝統的な方法です。しかし、キャラコのような目の詰まった布が手に入るようになると、動物の皮より手軽なキャラコの布が使われるようになったのです。コラクルは、防水のためにタールのようなものを布に塗る必要があります。現在では、瀝青塗料が一般的で、ホームセンターなどで購入することができます。

コラクルは主に釣りに使われ、特に川や湖、池などでは、水域の真ん中に入り込んで静かに浮かび、魚の食いつきを待つのに役立ちます。また、かつては川で魚の罟を仕掛けるのにも使われました。夜間に素早く静かに川まで運び、河川の地方公務員や猟師が現れたらすぐに逃

げられるよう、密猟者もこの軽量の船をよく使っていたようです。

興味深いことに、それぞれの川で伝統的に使用されてきた船は微妙に異なっています。例えば、トウイ川

(River Towy) で使用するために設計されたコラクルは、セバーン川 (River Severn) 用に設計されたコラクルと形が異なります。このような違いは、コラクル製作者がその土地で試行錯誤してきたスタイルを真似たためでもあり、それぞれの川の性質の違いによるものでもあります。浅くて流れの緩やかな川で使うために設計されたコラクルと、流れの速い乱流の川で使うために設計されたコラクルは異なります。しかし、どのコラクルも底が平らで、浅瀬に浮くようになっています。



クエンティン・ペイジが製作したこのコラクルは、現代的なキャラコではなく、動物の皮で覆われている。

ゆっくり、しっかり漕ぐ

コラクルは、両手で直立させた1本のパドルを8の字に動かし、前方から漕ぎます。コラクルを効果的に漕ぐにはかなりの練習が必要で、慣れた人でも決して速くはない。短距離を漕ぐように設計されており、丸みを帯びた形状のため、水中力学的にはあまり適していません。とはいえ、コラクルを使って長距離を漕いだ人の話もたまにあります。例えば、ウェールズのデンジル・デイヴィス (Denzil Davies : 文末の写真) は、イギリスから英仏海峡を渡ってフランスまでコラクルを漕いだことがあるそうです。しかし、これは一般的なことではなく、コラクルを使用する上で海は避けなければならないものです。

また、熟練したコラクル使いは片手で漕ぐこともあり、漁や網を張るときには特に重要な技術です。コラクル漁は竿を使って個人で楽しむこともできますが、網を張るのは伝統的に2人がそれぞれのコラクルに乗り、協

力して行きます。川面に網を張り、引き上げるときに2つのコラクルを隣同士に寄せて、網で魚を閉じ込めるのです。

現在、ウェールズでは1年のうち特定の時期に特定の川でしか釣りができず、コラクルを使って釣りをするためには免許が必要です。しかし、ウェールズの美しい村、セナースを流れるテイフィ川などでは、今でも時折コラクルが使われているのを見かけます。そして、私のようにコラクルを所有する人も少なくありません。それは、コラクル自体が美しいものであり、シンプルで持続可能なこの工芸品に包まれて漂うのは、最高の気分だからです。

コラクルを立ち上げる

コラクル製作者は、コラクルを「作る」とは言いません。むしろ「立ち上げる」と言います。なぜなら、作業は地面の上で行われ、組み上げるにつれて地面から立ち上がってくるからです。柳の棒で骨組みを作るのが最もシンプルな方法です（ただし、薄く切った木で作ったものは長持ちしません）。

柳のコラクルを立ち上げるときは、新鮮でしなやかな柳の長い棒を、コラクルにしたい形に合わせて地面に何本も差し込めばいいのです。決まった方法はありませんが、週末に息子と一緒にコラクル作りの講習会に行ったときは、28本の長い棒を使いました。柳の長さは、作りたい大きさによって変わりますが、偶数本であることが重要です。

柳の長い棒を地面に突き刺したら、柳の直立部分に細い柳を、バスケットの編み方と同じように編みこんでいきます。これも作り手によって方法が異なります。編み始めのころに、座になる木の板を入れます。最も簡単な

農場でリトリート

自分の土地にバケーションレンタル（貸別荘）を作ると、持続可能な自営農場収入の新たな機会となる。

文と写真：ダン・スミス（Dan Smith）

翻訳校正：沓名 輝政

長年のマザーアースニュースの読者であり、自営農の愛好家として、私はいつも自営農場と持続可能性に関する記事を楽しんできました。妻のエレンと私は、それぞれ会社勤めを引退したとき、その熱意は単なる興味以上のものになりました。新型コロナウィルスが始まって以来、食品、医療、木材、自動車など、あらゆる分野でインフレが続き、時には急激な上昇を示しました。定年退職後に一定の収入を得る私たちにとって、毎月の予算を合理的に維持することは大変なことです。幸いなことに、起業家精神旺盛な不動産所有者にとっては、テクノロジーを駆使した新たな収益機会も増えてきています。多くの自営農場主は、バケーションレンタルやアグリツーリズムを通じて、このような機会を利用しています。

私たちのビジネスの誕生

私たちの自営農場・バケーションレンタルの経験は、2017年に始まりました。エレンも私も常に起業家精神が強かったので、退職によって時間ができ、家計の面でも、新しいビジネスの計画を始める動機となったのは、当然のことでした。私たちは最近、郊外の自宅を売却し、ジョージア州北部の山間にある7エーカー（2万8千平米）の小さな農場を購入しました。この新しい土地がつながっている既存の30エーカー（12万平米）の土地は、数年前に差し押さえから購入し、自分たちで改装し



た小さな週末用の小屋がありました。農場は、私たちの自宅と90メートルほど離れたところにある馬小屋、そして5エーカー（2万平米）のフェンスで囲まれた牧草地で構成されています。納屋には3つの馬小屋があり、1階には小さなキッチンとバスルームがありました。110平米のロフトは、1ベッドルームのアパートとして仕上げられ、設備も内装もベーシックでよかったです。

私自身、小さな馬牧場で育ったので、当面の運転資金を得るために、乗馬ビジネスを始めるのは理にかなっていると思いました。こうして、Mountain Ranch Stables（山の牧場の馬小屋）は誕生したのです。馬の専門サイトに安価な広告を掲載したところ、すぐに3頭の馬を受け入れて、月々の収入も少しずつ増えていきました。次のステップは、納屋ロフトのアパートを全面的に改装することでした。このアパートにふさわしく、Mountain Ranch Retreat（山の牧場のリトリート）と名付けました。

幸いなことに、納屋ロフトの改修はわずか数ヶ月で自分たちで完成させることができました。私は若い頃、造作大工（trim carpenter）として働き、長年にわたって木工の技術を磨いてきました。エレンは不動産仲介業の免許を持ち、インテリアデザインの学位も持っているので、何軒か家を改築した経験があります。このプロジェ

クトは、必要な修繕をいくらか行い、さらに改善をたくさん行うというものでした。上部の壁を強調するために粗挽き材の梁を設置し、特注の木の壁と装飾を作り、素朴でありながら高級感のある家具や乗馬の装飾を加えました。家具は、蚤の市で見つけたものをニーズに合わせて再利用したものが多くです。リビングルームを飾るのは、コーヒーテーブルとして再利用した窓シャッターとミルク缶のサイドテーブル、エンターテインメントセンターとして使用したアンティークの鎧戸、そしてリビングスペースに入るとゲストを出迎える牛のくびきの鏡です。さらに、厳選されたアートワークがインテリアを仕上げています。バーベキューグリルとマウンテンビューデッキにあるカップル用のバスタブが、屋外の仕上げに使われています。

私たちは、バケーションレンタルのゲストとして、地元の観光スポットへ頻りに日帰り旅行をする人と、敷地内にとどまり、用意されたアメニティを楽しむ人の2つのタイプに出会いました。私たちは、後者のタイプのお客様のために、敷地内のアメニティを充実させたいと考えました。そこで、ピクニックテーブルの近くに小さな焚き火台を設置し、小さなカエルの池も作りました。また、37エーカーの敷地内には、小川や農場の池につながる遊歩道も整備しました。さらに、3頭の馬に加えて、2匹のナイジェリアン・ドワーフ・ゴート、10品種25羽のニワトリ、3羽のアヒル、3匹のモルモットなど、多くの家畜を飼うようになりました。

ニワトリの群れは、納屋のお楽しみであると同時に、私たちやロフトのゲストに毎日新鮮な卵を提供しています。夏と秋には妻が子鹿の保護活動をしているので、季節によっては鹿も数頭飼います（子鹿はすべてジョージア州天然資源局のガイドラインに従ってリハビリし、自然の中に放ちます）。子鹿の保護活動については宣伝していませんが、子鹿からは見えない十分に近い場所に見学場所を設け、哺乳瓶で餌を与える様子をお客様が観察

できるようにしていて、他にはないこの体験が旅の一番の思い出という言葉を多くいただいています。

自分のためにホストになるのか？

Vrbo、Airbnb、その他無数の商業および民間の不動産管理会社が、バケーションレンタルのビジネスモデルを多くの不動産所有者にとって現実的な選択肢にしています。興味深いことに、新型コロナウイルスの大流行がこの業界に好影響を与えたようで、休暇を過ごす人々は、従来のホテルやベッド&ブレイクファストよりも、滞在の仕方をさまざまに選んで、人目が少ないプライベートな宿泊施設を求めているようです。休暇を過ごすお客様の多くは、ホテルの複数の部屋よりも、キッチン完備の家族向けの小屋を安価に借りることに価値を見出しているようです。スタティスタ [世界最大級のデータプラットフォーム] は、米国のバケーションレンタルの展望として「バケーションレンタル部門の収益は、2022年に186億3000万ドルに達すると予測される」と述べています。収益は年間成長率 … 2.24%を示し、2026年には203億6000万ドルの市場規模になると予測されています」

バケーションレンタルビジネスを始めるには、熟考し、自分のスキルセットを評価し、綿密な計画を立てる必要があります。最初に自問すべきは「日々の業務にどれだけ専念し、関わっていけるか」です。リフォーム、小さな修理、物件の維持管理、ゲスト間の清掃、マーケティング、予約、ゲストの窓口など、必要なサービスはすべて第三者に依頼することができますが…—かなり



ソウルフル・シモーヌ・ファーム

ソウルフル・シモーヌ・ファームで、土地、植物、ミツバチを通して癒しを見つけたタマリヤ・シムズ。

文：ブリトニー・ボウマン (Britney Bowman)

翻訳校正：沓名 輝政

チェロキーの創造物語では、アメリカハゲタカが羽ばたくたびに山や谷を作り出します。ノースカロライナ州西部の部族の土地で農業をするとき、タマリヤ・シムズ（ノンバイナリー）を平和と保護の感覚で包むのは、まさにこの山々とアメリカハゲタカなのです。タマリヤは黒人の環境保護主義者で、農民、薬草学者、教育者、養蜂家です。私は最近、アパラチアの田舎に住み、働いている彼らの経験について嬉しくもインタビューできました。

ブリトニー：「ソウルフル・シモーヌ・ファーム (Soulfull Simone Farm)」という名前の由来を教えてください。

タマリヤ：シモーヌは私のミドルネームで、私にとって感傷的な名前です。そして、ソウルフル (Soulfull) は意図的に間違っただスペルにしています。最後にLを2つ付けたのは、みんなに理由を聞いてほしかったからです。理由は、私の農場に来て、魂が満たされた状態で帰ってもらいたいからです。食べ終わったときにお腹がいっぱいになるのと同じように、私の農場を出るときには魂が満たされていてほしいのです。

どのようにして農業や養蜂に興味を持つようになったのですか？また、誰に、あるいは何に影響を受けましたか？



ノースカロライナ州ソウルフル・シモーヌ・ファームのタマリヤ・シムズ。

ノースカロライナ大学アッシュビル校の大学最後の年に、食用植物についてもっと学びたいと思い、長期的にやりたいことなのかどうか確かめるために、農場でインターンしてみようと思いました。残念ながらインターンにはなれませんでした。専務が私の熱心さと決意の強さを見抜いてくれました。最終的には週1回働く私を雇えるだけの資金を用意してくれ、それが私が初めて農業に携わるきっかけとなりました。

さらに、大学時代にニュージーランドに留学した際、昆虫学を学びました。生態系が好きな私は、害虫や寄生虫、あるいは他の昆虫を管理する昆虫など、昆虫が農業にどう関わっているかに興味を持ちました。そして、花粉媒介者に興味を持つようになりました。私は植物やその働きに興味がある人間なので、花粉媒介者のことを考えることになったのです。それがミツバチとの出会いでした。その後、コールドウェル郡で行われた養蜂のワークショップに参加しました。

また、ダーラムにあるDPSハブファーム (DPS Hub Farm) という教育ファームでインターンをしたのです

が、そこではミツバチを飼っていました。ミツバチをより身近に感じることができ、花粉媒介者に関する教育がとても気に入りました。ミツバチは箱の中で飼える唯一の花粉媒介者なので、花粉媒介者の働きを見せることで、人々を教育する素晴らしい方法なのです。この農園では、ミツバチが庭のすぐそばにいるような素晴らしい環境でした。ミツバチが頭の上を飛ぶのを見ることができるところがありました。これは、子供たちが花粉媒介者について興味を持つきっかけになるだけでなく、花粉媒介者をより身近に感じることができる方法だと思いました。DPSハブファームはそのような素晴らしい出発点であり、私の農園もこの農園を手本にしたいと思っています。

あなたは現在、チェロキー族の東部バンドの先祖代々の土地で農業を営んでいますね。それがあなたにとってどのような意味を持ち、あなたの活動にどのような影響を及ぼしているのか教えてください。

この土地で農作業をしていると、精神的な尊敬の念を感じますし、守られているように感じます。私は、いつもチェロキーの文化や、私が働いている場所の土を作った人たちのことを考えています。この農地の土はとても肥沃で、それはこの地域の先住民や奴隷になった人たちのおかげだといつも思っています。私はいつも彼らとのつながりを感じ、彼らが一生懸命に育てた土地を尊重し、保全するように心がけています。私は、彼らが私を守ってくれているような気がして、いつも安全とは言えないこの田舎で安全に暮らしています。

チェロキーインディアンの創世記には、アメリカハゲタカが山を作ったと書いてあります。羽ばたくたびに、山ができたのです。農場にいとアメリカハゲタカがたくさんいるので、アメリカハゲタカを見ると笑顔になり、自分は守られているんだと実感します。それは本当に信じていることで、安心するためにはそうしなければいけないと思うこともあります。



ミツバチのことをもっと知ってもらいたい、ミツバチを身近に感じてもらいたいと、ソウルフル・シモーヌ・ファームでミツバチの巣を飼育しているタマリア。

なぜなら、世界中でたくさんの土地の承認が行われていますが、実際にチェロキーインディアンに土地を返すとか、賠償金を払うというような、本当の行動は起こされていないからです。それは口先だけのことで、私はそんなことをする人間にはなりたくありません。

チェロキーの人たちは、必要な教育、知識、知恵をすべて持っていると思います。最終的には、彼らから学んでいるような気がするのです。

ホームページで、あなたの農場を「すべてのトラウマのための癒しの空間」にしたいと書いてありました。このことがあなたにとってどのような意味を持ち、どのような経緯でこの使命を果たすことになったのか、もう少し詳しく教えてください。

ハーバリズムの旅を始めたとき、私はトラウマや悲しみについて学び始めたのですが、それは通常掘り下げて考えることのないことでした。悲しみやトラウマは、死とは関係なく、私たちの生活の中にたくさん現れてきます。私は自分の農場を、土地にまつわるトラウマや世代間のトラウマを抱える人々や、祖先が奴隷にされたり移住させられたりした人々のための癒しの場にしたいと強く思っています。ですから、私は黒人と褐色人種をターゲットにしたいと思っていますし、彼らが私にとって第一なのですが、他にも癒しを必要としている人たちがた



(上から時計回りに) ウィスコンシン州、湿ったオドリコソウ属とカエデの落ち葉の間に生える秋のキノコ。コロラド州エバンス山で草木を運ぶナキウサギ。オンタリオ州トロントのガーデン地区にある温室兼都市公園、アラン・ガーデンに生えるアマリリス。



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。