

はじめに

皆さま、新年あけましておめでとうございます。雪下出麦（ゆきくだりてむぎのびる）の候、元気にお過ごしですか？ご愛読いただき感謝します。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。 沓名輝政 2024年1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

本書は抜粋サンプルです

- 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/>

リデュース、リユース、それともリサイクル？

このフレーズにうんざりしていませんか？あまりに頻繁に耳にするようになると、無視するようになる。コンセプトは大切だが、「3つのR」をどのように生活に取り入れるかは、個人の解釈に基づくものだとは学んだ。廃棄物削減に万能のコツはない。場所によってはリサイクルサービスがないところもあるし、リサイクルできないものもある。だからこそ、使い古された原則ではリデュースとリユースが最初に来るのだ。また、あなたには有効でも、別の人には通用しないこともある。

例えば、私の家族の一人はトウモロコシアレルギーだ。生分解性の食品用ラップ、特定の清涼飲料水メーカーのボトル、オーガニック・フルーツに塗られたワックスなども含めてだ。生分解性包装は使い捨てプラスチックを避けるための画期的な製造方法だが、彼女には合わない。多くの場合、リサイクルが最善の策かもしれない。

時には、他の原則のために3Rを脇に置くこともある。私は冬の間、食料を育てることができず、地球の裏側で栽培された野菜を買いたくないときに、農産物の定期購入プログラムを注文したことがある。新鮮で、有機栽培で、アメリカの農家が育てた野菜は、再利用できない断熱材入りの段ボール箱で届く。箱はシュレッターにかけて堆肥の山にするが、断熱材はゴミ箱の中で場所を取り、さらに埋立地でも場所を取る。

また、地元で買い物をするようにしているが、実店舗は減少している。地元で手に入らないものをオンラインで注文することもある。それらの荷物はさまざまな形で届く。プラスチックがゴミ箱の中で小さく砕けるのはありがたいが、私はむしろ、段ボールやくしゃくしゃにした紙、コーンスターチをベースにしたパッキング・ピーナッツ [ピーナッツ型の緩衝

材]を手で細かくして、ミミズコンポスト容器に入れたり、菜園のマルチとして使ったりしている。特に再利用できない場合はなおさらだ。

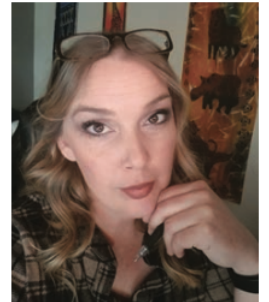
では、一般的なゴミの削減についてはどうだろう？環境を心配する以前から、農家ででの生活や節約生活は、個人レベルでゴミを減らすことの大切さを教えてくれた。私は野菜の皮が他人のゴミ箱に落ちているのを見ながら、その堆肥がどんな菜園に恵みをもたらすかを考える。あるいは、新車の価値低下と中古車の修理費のバランスを考えて、古い車を購入する。しかし、なぜ私が最新の製品を欲しがらないのか理解できない人々の考え方には、断絶を感じる。あるいは、私が生きているよりも何十年も前からアップサイクルをマスターしている人々たちを感心して見ている。

44ページでは、パトリス・ルイス (Patrice Lewis) がホリデーにまつわるゴミを減らす方法を紹介している。また、毎号の「田舎の伝承」コーナーでは、リデュース、リユース、リサイクルの方法を学び、その知識を他の人と分かち合いたいと願う人々からの貴重なヒントを提供している。同コーナー (58ページ参照) は、依然として最も人気のあるコーナーのひとつだ。時間を節約し、お金を節約し、環境を節約するヒントを分かち合ってくれる読者の皆さんに感謝します。無駄を省くことは、やがては芸術の域に達し、私たち全員が誇りを持てるようになる。たとえ埋立地から避けるゴミがわずかな割合であろうとも、自分の家に合った方法で時間とお金を節約することができる。

あなたの家が快適で、あなたの足で軽ろやかに歩けますように。

— マリッサ・エイムズ (Marissa Ames)

翻訳校正：沓名 輝政



この冬、野生動物を助けよう**18 鳥の餌付けとあなた**

自然に優しいこの娯楽を、あなたにとっても、羽のある隣人にとっても、より安全なものにしよう。

32 雄大なオオカバマダラの移動 *

1年に1度、南へ旅立つ蝶を助けよう。

38 元祖ワールド・ワイド・ウェブ *

科学は土壌に生息する微生物を理解し始める。

1 マザーからのニュース +

リデュース、リユース、それともリサイクル？

4 グリーン新聞 +

最新情報：ハワイの校庭コンポスト、電子廃棄物の運命の評価、都市の植樹、森林の回復、モンタナの若者のためのクリーンな環境。

8 Dear マザー +

読者投稿：ひらめき、コミュニティなど。

10 突撃レポート：引退後のホームステッド +

人里離れた耕作地で土地を耕し、芸術作品を作りながら黄金期を過ごすホームステッド・リーダー。

14 食料を育て、お金を節約する +

自分で農産物を育てることを学ぶことで、食料品代を削減しよう。

**22 暖かくてバターのような
ングリッシュ・マフィン +**

シンプルな朝食トーストを焼き上げよう。

29 化学物質の漂流

化学物質は、たとえ私たちが使用していなくても、私たちに影響を与える可能性がある。

**44 廃棄物を出さない良い休日
を**

飾り付けをする前に、環境フットプリントを減らす方法をチェックしよう。

**48 マザーが実証：パスタを一
から手作り**

自家製の職人パスタでキッチンから創造性を発揮しよう。

**50 チャンネル・キャット
フィッシュの育て方**

アメリカナマズの生け簀を作るのは簡単。

56 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。

58 田舎の伝承

読者の知恵：マヨネーズ、タマヌオイル、DIY火おこし器、ソルガムきびの栽培、植物用ランプのアップサイクル、寄付用の髪の毛の「収穫」など。

64 専門家に聞く

専門家の助言：協力的な共同住宅コミュニティ、魅力的な食べられる造園、自家製酵母の作り方など。

80 野外の写真 *

読者の投稿写真。

ハワイにおける校庭コンポストの未来

過去10年間、ミンディ・ジャフェ (Mindy Jaffe) はオアフ島の5つの学校でコンポストプログラムを管理してきた。「Windward Zero Waste School Hui」(フイとは「協会」の意味) と呼ばれるこの取り組みを通じて、ジャフェは同僚や生徒たちとともに毎年約60トンの生ごみを廃棄してきた。しかし現在、5校のうち4校のプログラムが停止され、ジャフェと堆肥化スタッフだけでなく、2,000人以上の生徒にも影響が及んでいる。

「これは環境教育です。[子供たちは] 自分たちの手を汚します」とジャフェはこのプログラムについて言う。「子供たちは分解や自然のサイクルについて学びます。子供たちを自然界に引き込むことは、税金で建

てられるハイテクで高価な建物よりもはるかに強力だと私たちは考えています」

彼女のプログラムは、子供たちに変化を起こす力を与えるものだ。子供たちはコンポストについて学ぶだけでなく、持続可能性や回復力、自然界に逆らわずに自然界と協力する方法についても学んでいるのだと言い添える。オアフ島では良質な堆肥が不足している。このような学校プログラムは、貴重な土壌を作るための安価でローテクな解決策として、堆肥作りを地元で根付かせる。ハワイの食料の85%から90%は輸入品であるため、これは特に重要だ。

フイのプログラムで堆肥が手に入るようになると、地域の園芸家や有機農家はすぐに買い占め、その資金は学校に還元された。しかし苦情が殺到したため、教育省 (DOE) は1校を除くすべての堆肥化プログラムを閉鎖



コンポスト作りに
励む生徒たち。

した。残る1校はチャータースクールで、堆肥化がまだ機能している。

「すべては政治と金の問題です」とジャフェは言う。コンポストマルチの山が "埃とゴミ" の原因になっていると近隣住民から苦情があったとDOEから聞いたという。ジャフェによれば、マルチは生ごみと一緒に積み重ねられ、分解を助けるためにホースで水をかけられ、頑丈な防水シートの下に置かれる。敷地内にほこりがあったとしても、それはコンポストの山から出たものではないとジャフェは断言する。

「近隣住民からの苦情があった瞬間、それが立証されたものであろうとなかろうと [DOEは] 何が起きているのか調べに来ようとしませんでした」と彼女は言う。その隣人は、堆肥作りは農業であり、公立学校に農業はふさわしくないと主張したと、ジャフェは回想している。

現在、DOEは校庭の堆肥化に関する州全体の覚書 (MOU) を作成中だ。覚書が承認されるまでは、すべての作業を直ちに中止しなければならない。ジャフェによれば、現在進行中の堆肥の山は72個ほどあるという。1つあたり405ドルの堆肥を学校に提供することが



堆肥作りは、子供たちや家族に地球との付き合い方を教えてくれる。

できるが、覚書があるため、生徒たちは堆肥に水をやったり、堆肥を回したりすることができない。

ジャフェは、小規模な堆肥化プログラムが、生ゴミを利用して発電する大規模な嫌気性消化槽を備えた試験的プログラムに取って代わられることを懸念している。

「これは岩です。私たちには土がありません。これ以上電気は必要ありません」とジャフェは言う。

「ハワイには太陽光発電、地熱発電、波力発電、風力発電があ

ります。目に付く物を何から何まで

燃やさずとも、電気を作る方法はたくさんあります。食料を焼却すれば、農業にとって最も貴重な財産を失うこととなります。そしてそれは永遠に失われるのです」

覚書が承認され、堆肥化プログラムが復活するかどうか、そしてこの後退が堆肥化運動全体に影響を及ぼすかどうかは不明だ。しかし、ホイは前を向いている。

ウェブサイト (www.ZeroWasteSchoolHui.org) では、運営終了のお知らせを更新し、「ゴミからゴールドへ」という私たちの特別なブランドを成長させるための新しい方法を模索し、革新し、鼓舞するため、今後もつなかりを保つよう呼びかけている。

電子廃棄物の運命を評価する

Nature Sustainability 誌の2022年の研究では、米国における電子廃棄物 (「E-waste」) リサイクルの将来的な経済的可能性が検討された。適切にリサイクルされれば、電子廃棄物に含まれる貴金属は、電子機器の需要増に対応するために開発されるバージン材の採掘事業を抑制する可能性がある。例えば、リサイクルされた後もその金属価値の大半を維持する金をリサイクルす

れば、現在採掘されている第一用途の金の半分以上を代替できる可能性がある。この研究では、2033年までに米国で年間10億台以上の電子機器が廃棄され、最大150万トンの電子機器廃棄物が発生すると推定している。

良心的な消費者が電子機器廃棄物をリサイクルできるプログラムは、すでいくつか用意されている。ほとんどの無線電話会社は携帯電話のリサイクルを行ってお

り、ベストバイは1日3点まで無料で、大きな電子機器は少額の費用で、リサイクルしてくれる。その他の大型店でもリサイクル・プログラムを実施しているところが多いので、電話やウェブサイトでもリサイクル可能なものを確認することができる。

廃棄物を減らすためには、消費者一人ひとりの選択も重要だが、循環型金属サプライチェーンを実現し、電子廃棄物のリサイクルに必要なインフラを整備するためには、優れた政策も不可欠である。



2033年までに米国で年間10億台の機器が廃棄される可能性がある。

る。電子機器の計画的廃版をなくし、消費者が製品を修理できるようにするなど、その他の常識的な政策も、米国で発生する天文学的な量の廃棄物を減らすのに大いに役立つだろう。

www.EPA.gov/Recycle/Electronics-Donation-And-Recycling を開いて、電子機器の

寄付やリサイクルの選択肢を探し、<https://www.repair.org/stand-up> で「Right to Repair（修理する権利）」政策を提唱する方法を学んでください。

都市は植樹を優先する

樹木は、都市の幸福に貢献する必要不可欠な存在として、特に人々が自然への公平なアクセスを拒否されてきた地域で、ますます認識されるようになっている。インフレ削減法により、米国農務省林野局が運営する Urban and Community Forestry Program（都市地域林業プログラム）に、今後9年間で15億ドルの予算が計上された。以前は、このような資金提供には1ドルにつき1ドルの補填が必要だったため、このプログラムは法外に高額だった。現在では、不利な立場にある地域社会に対しては、この補填要件を免除することができる。

つい最近まで、樹木は都市予算への追加要素として軽薄なものと考えられてきたかもしれないが、樹木が生活の質の向上に寄与していることは明らかだ。ネイチャー・コンサーバンシー（自然保護団体）の報告書『Planting Healthy Air（健康な空気を植える）』によると、樹木の下は周囲よりも気温が数度低くなることもあり、都市空間が熱を溜め込みやすいという性質を相殺



樹木で都市に住む人々に、より健康的で楽しい環境を提供できる。

するのに役立つという。樹木はまた、微小粒子状物質をろ過し、水蒸気を放出し、より楽しい地域を作り出す。

2021年に未曾有の猛暑がワシントン州で150人以上の過労死をもたらした後、シアトルを拠点とするグループは、歴史的に不遇な地域で樹木の被覆率を高めるよう

提唱してきた。シアトルは緑豊かなエメラルド・シティとして知られているが、すべての地域が均等に樹木を享受しているわけではない。サウス・シアトルもそのひとつだ。ワシントン州天然資源局（DNR）は非営利団体 American Forests と提携し、Washington Tree Equity Collaborative を立ち上げ、シアトル市内のどの地域に、住民がその恩恵を享受できるだけの木があるのかを、所得、人種、雇用、健康状態などの他の要因との関連でマッピングした。国土安全保障省は、このデータ収集が、樹木を最も必要とする場所での樹木被覆の拡大に役立つことを期待している。

シアトルの樹木管理は、全米の多くの場所と同様、気候変動によって疲弊している。シアトル市持続可能環境局の都市林業アドバイザーであるパティ・バックー (Patti Bakker) は『シアトル・タイムズ』紙の記事で、樹木の少ない地域は暑くなっており、既存の樹木は暑く

乾燥した夏によってますますストレスを受けていると述べている。シアトル市は今後5年間で、公共および私有地に数千本の木を植えることを約束した。このような取り組みにより、環境保護への取り組みにおいて、樹木は「枝ゆえ先に進む」存在であり続けるかもしれない。

ワシントン州は森林回復に取り組んでいる

気候条件の変化に対応するため、ワシントン州天然資源局 (DNR) は州内の古い米国森林局の種子果樹園の再生に着手した。種子果樹園はもともと、木材伐採後に植え替えるための種子を生産するために設計されたものだが、その用途は拡大している。森林火災や気候変動による圧力が増す中、林業者はさまざまな標高や気候帯の種子を入手しなければならない。しかし、DNRの予算削減と時間的制約により、多くの果樹園は荒廃している。木立が密集しすぎて健全な種子生産ができなくなり、かつては整然としていた樹列に他の樹種が入り込むようになったのだ。Good Neighbor Authority (州が連邦所有地の管理を引き受けることを認める連邦プログラム) に基づく連邦政府とのパートナーシップのもと、DNRはこれらの種子果樹園を修復し、より抵抗力のある樹木の育成に取り組んでいる。ワシントン州および全国におけるこれらの取り組みについては、<https://www.fs.usda.gov/managing-land> をご参照。



気候が変化する中、回復力のある樹木と種子が必要とされている。

モンタナの若者にとって画期的な勝利

2023年8月14日、裁判官は、モンタナ州が化石燃料開発が環境に与える影響を無視したことにより、清潔で健康的な環境を享受する憲法上の権利を侵害したと主張する16人の若い原告を支持する判決を下した。この種の裁判としては米国初のもので、判決は、気候変動の影響から市民を保護する政府の義務を立証した。今年初め、モンタナ州議会は、新しいエネルギー・プロジェクトにおいて温室効果ガス (GHG) 排出量の考慮を排除する法律を可決したが、このたびこの法律は違憲であると判断された。

モンタナ州は、同州の二酸化炭素排出量は地球規模の問題のごく一部であり、それを制限しても大きな影響は

ないと主張した。しかし、キャシー・シーリー (Kathy Seeley) 連邦地裁判事は、モンタナ州の排出量は実体のないものではなく、気候変動の影響を無視することは、「清潔で健康的な環境」に対する原告の権利を侵害すると判断した。シーリーは判決文の中で「モンタナの温室効果ガス排出と気候変動は、モンタナの環境に気候の影響を与え、モンタナの青少年に "危害と傷害" を与える実質的な要因であることが証明された」と書いている。モンタナ州司法長官事務所はこの判決を不服として控訴する見込みだ。現在、同様の青少年主導の訴訟が裁判を待つ全米の他の地域が注目されている。

「私は、人間は独立よりも健全な相互依存を
目指すべきだと思うようになったんです」



ありがとう

長年に渡り、雑誌を発行し続けていただきありがとうございます。私がマザーアースニュースを読み始めたのは70年代後半、まだ高校生の時でした。完全にオフグリッドになったことはありませんが、15年間薪だけで暖房し、手作りの家に住み、浅井戸から水を手で汲み上げたり、手押しポンプで汲んだりし、ガーデニングをし、ニワトリやミルクヤギを育て、キルトを作り、びん詰めを作り、30年間外小屋を持ち、採集、釣り、狩りをし、10年間ホームスクリーングをしてきました。

時間が経つにつれ、ホームステッドの構成要素に関する私の考えは変わってきました。誰であろうと、どこに住んでいようと、地球上でより身軽に生きようとする努力は称賛に値する。私たちは自立するのではなく、健全な相互依存を目指すべきだと思うようになったのです。私たちはお互いを必要としている。若い頃は、何でも自分でやろうとしすぎました。私は今60歳で、進行性の障害で家事から遠ざかっています。記事をありがとう。これからも続けてください。貴誌を読むと心が温かくなります。

リサ・ガウンキー
Eメールにて



素晴らしい30年

マザーアースニュースを読み始めて30年以上になりますが、その間、購読を続けたりやめたりしてきました。私の好きなホームステッド（自営農業）雑誌の編集者がどんどん若くなっていることに気づき、それが励みになっています。私たちは皆、お互いの経験から学ぶべきです。雑誌の内容だけでなく、貴誌の堅実な姿勢のおかげで、私は貴誌を購読し続けることができます。ありがとうございます！

シェリー・レスター
Eメールにて
(68ページに続く)

シダー（杉）チップと車庫通路のマルチの記事

今日、2023年10月/11月号が届きました。この雑誌で私が最初に読むのは、読者から寄せられた「Dear マザー」の手紙です。その中で、ジョン・ヤクリッチが消えたスモモに困惑しているのが目に留まったのです。

「悲しいことに、私は『消えたスモモの謎』の答えがわかるかもしれない。「悲しいことに」というのは、果物泥棒は人間かもしれないから。私の結論を裏付ける理由がいくつかあります。

- すべてのスモモが熟すと行方不明になった。動物の手が届く地面に近いところだけでなく、木のランダムな場所から部分的にでもなく、丸ごとすべて。



筆者の退職後の自営農地には、小屋、作業場、納屋、ユルト、ティピがある。

引退後のホームステッド

この自営農業者は、引退して人里離れた区画で、土地を耕し、芸術を創作して黄金期を過ごすことにした。

文と写真：マイク・キャンプ (Mike Camp)

翻訳校正：沓名 輝政

10年前、65歳になった私は再び自営農（ホームステッド）をすることに決めた。ホームステッドの利点はたくさんある。ホームステッドは肉体的にやりがいがあり、土地を開拓して建物を建てることはやりがいがあり、遠隔地での生活によるプライバシーと独立性はかけがえのないものだ。

人里離れた土地に引退すると決める前、私は人生のさまざまな局面でホームステッドをしていた。かつては、採掘権のある土地やわな道（罾をかけた経路）にキャビン（小屋）を建て、そこで一年中平穩に暮らすことができた。1975年から数年間をオンタリオ州北部で過ごした私は、3つのわな道を所有していた。そのうち

の1つのわな道は、凍った川を16kmほど走らなければアクセスできないものだった。当初は犬ぞりチームを組んでいたのだが、犬ぞりチームは高価なため、仕事がない夏の間ずっと犬を飼うことはできなかった。犬ぞりチームを売却して1976年製のヤマハのスノーモービルを購入すると、移動はずっと速くなり、夏の間マシンに餌をやる必要もなくなった。

当時、スノーモービルの重量は約130kg、馬力は15馬力程度だった。当時、大きなビーバーの毛皮は1枚100ドルで、スノーモービルの基本的な新車価格は1,000ドルだったので、私はビーバーの毛皮10枚でマシンを購入した。現在なら、毛皮とスノーモービルの相対的なコストで、少なくともその10倍は必要だろう。

1980年代半ば、私は気分転換にブリティッシュコロンビア州バンクーバー島の西海岸で海沿いの土地を買っ

た。この土地はトフィーノの村からボートで16km（道路なし）のところにあった。この土地で8年以上、私はAフレームの小屋を建て、商業漁業や小規模な伐採、溶接工の仕事をした。それはすべて、島が高級観光地となり、物価の高騰で地元の人々が離れていく前のことだった。



ユルトの屋根の合板フレームは、真ん中に薪ストーブの煙突パイプ用の穴が開いている。

この地方で降り続く冬の雨が関節炎を悪化させ始めた頃、私は再び極北の地を訪れる時が来たと思い、1992年にユーコンに移り住んだ。そして、荒野の中にある全長160kmにおよぶ湖、テスリン・レイクで多くの採掘権を取得した。そして一番近い道路から19km離れた場所に丸太小屋を建てた。当時、この巨大な湖に住んでいたのは他に1人だけだった。彼の名前はガンターといい、私たちはこの地域で試掘や狩猟の冒険をした。しかし3年後、空いたわな道の1つを割り当てられなかった私は、鉱区を売却してユーコンを離れ、サスカチュワン州北部の人里離れた保護区、レッドアースで罫猟インストラクターの仕事に就いた。翌年はマニトバ州北部の保護区、スプリット・レイクで作業場インストラクターの仕事をした。

そして2年間は、マニトバ州北部の小さなコミュニティ、リン・レイクの近くの人里離れた湖に小屋を所有していた。その間、ゲルフ大学でファイン・アートの学位も取得した。

だから、引退後の自営農地を設立する準備がまったくできていなかったわけではない。しかし、この種のプロジェクトで一番問題になるのは、適切な物件をどこで、どのくらいのコストで手に入れるか、ということだ。

引退後のアイデアが膨らむにつれ、私はカークランド湖の町からほど近い場所で1エーカーの土地が売りに出

されていることを耳にした。この小さな湖は約1.6kmの長さがあり、湖には他に1つの土地しかない。その売地の難点は、道路に面していないことだった。しかし、その道路へのアクセスのなさが、私と私の計画に有利に働いた。そこでテントを張ってしばらく過ごした後、私はその土地を7,000ドルで購入した。最終的な決断を下す前に、

購入を考えている土地でしばらく時間を過ごすのは定番の良いアイデアだ。

そこで私は過去10年間、オフグリッドの定年退職後のホームステッドに暮らし、土地を整地し、小屋と2棟のはなれ（1棟は作業場、もう1棟は物置小屋）を建てるのに忙しかった。私はすべての建築資材を18フィート（5.4m）のカヌーで運んだ。このようなカヌーで450kgの貨物を運べるということは、一般にはあまり知られていない。90kgの操舵手が乗ったとしても、かなりの量だ。そして昨年秋には、めったにないお泊まり客のためにユルトを建て、ティピを建てた。また、8mのスチール製スループ型帆船も設計・建造した。

しかし、仕事ばかりで遊びがなかったわけではない。この10年間で、私は6つの大きなステンレス彫刻を制作し、多くの絵画や手打ち鍛造ナイフを完成させた。わずかな年金に加え、作品とカスタムナイフの販売で自活している。彫刻を売るためには、道端や近くの町の人目につきやすい場所に移動させなければならない。それぞれ約1,800kg、長さ3m近くもある彫刻を移動させるには、ちょっとした準備が必要だった。まず、5.5mのカヌー2艇に3/4インチの合板を2枚渡して平らにした。それからビールとピザの約束をして、近所に住む4、5人の友人を誘って手伝ってもらった。

食料を育て、お金を節約

自分で農産物を育てることを学ぶことで、食料品代を削減しよう。

文：ダナ・ベナー (Dana Benner)

翻訳校正：沓名 輝政

家菜園菜園は本当に経済的に価値があるのでしょうか？ 答えは「イエス」だ。食費は上昇の一途をたどっており、食料を手に入れるための燃料費や時間を考えれば、少なくともその一部を栽培することで、いかに家計を助けることができるかがわかるだろう。40エーカーの土地に住んでいようが、アパートに住んでいようが、食料を栽培することはできるし、そうすることでお金の節約や環境保護ができる。しかし、いくら節約できるかを考える前に、現在支払っている金額と、それと同じくらい重要な、誰に支払っているのかを真剣に考えてみよう。あなたの時間やスーパーマーケットに行くためのコストも考慮に入れること。

キュウリを買う値段を考えてみよう。今、ここニューイングランド北部では、キュウリが1本1ドル前後で売られている。キュウリの栽培には1本1ドルもかからないのに、なぜそんなに高いお金を払うのか？ そのお金はどこに行くのか？ 実際に農家に支払われるのは、そのうちのごくわずかだ。米国農務省の試算によると、2021年には消費者の払う1ドルあたり14.5セントが農家に支払われ、残りは供給業者、加工業者、小売業者に支払われる。

キュウリを自分で育てれば、1本1ドルもかからないことは間違いない。仮に、非遺伝子組み換えのキュウリの種1パックが4ドル前後だとしよう。パックに入った種の半分しか発芽せず、1株に2本のキュウリが実る



とすれば、キュウリ1本の総コストは1ドル以下だ。実際、すべての要素を考慮すると、純益になるはずだ。

自家栽培の基本

世の中には、植物は育てられないと思っている人がいる。「私は栽培の才能がない」とか、「私は樹脂製の植物でも枯れさせちゃう」とよく聞く。しかし、自分で食べ物を育てることはできる。必要なのは、健康な土、水、良質の種、自然の受粉媒介者、そして最も重要なのは、やる気だ。

小さく始めよう。あなたには40エーカーの土地があるかもしれないが、それだけの土地を耕すには大変な労力が必要だ。プランター栽培や小さな上げ床を試してみよう。食べ物を育てるのに、手の込んだものは必要ない。慣れてきて、経験を積み、自信がついてくれば、どんどん広げていけばいい。

良質な土に投資しよう。土は、植物に必要な栄養分を与える場所。堆肥、骨粉、マルチ、被覆作物、その他の自然のサプリメントを使って、菜園の土を作ろう（土壌の微生物ネットワークを強化する方法については、「菜園の窒素循環を修復する」をご参照）。

優れた種を探す。種探しに関しては、努力すること。「処理済み」と表示されている種子は、防腐剤、殺虫剤、殺菌剤が使用されている。私は無処理の非遺伝子組み換え有機栽培の種しか使わないし、エアルーム種の植物



左から：コンクリートスラブ上の上げ床。イチゴは、地植えでも、大小さまざまなプランターでも栽培できる。

を好む。ディスカウントショップや大型店では種を購入しない。私の種はすべて、自分が保存しておいた種、友人からもらった種、あるいはBotanical Interests や Johnny's Selected Seeds のような信頼できる販売店から手に入れたものだ。種子図書館も種子の優れた供給源となる。現在、多くの公共図書館に種子図書館があり、種子が「貸し出し」されて栽培され、その収穫から保存された種子の一部は、その栽培シーズンの終わりに図書館に「返却」される。

自分の状況に合わせて菜園を作ろう。 自分や家族が好きなものを育てよう。私はナスが苦手なので、私の菜園にはナスはない。植える地域も考慮しよう。例えば、オレンジはニューイングランドではうまく育たないので、私は避けている。最後に、特別な手入れを必要としない植物から栽培を始めよう。私はいつも、大根、豆、エンドウ豆、レタス、カボチャ、トマトを菜園に植えている。家族も食べてくれるし、育てるのも簡単だからだ。ブロッコリーやカリフラワーなど、ちょっと難しい作物にも挑戦してみよう。

天高く際限なく

アパートに住んでいたり、伝統的な菜園を維持する土地がなかったりしても、プランターで食べ物を育てることはできる。プランター栽培は、家族全員が参加できる楽しい方法で、お金もかからない。

すでに家にあるもので、再利用できそうなものを考えてみよう。牛乳や水に使う1ガロン（3.8L）のペットボトルが最適だ。注ぎ口を外し、底に排水用の穴をいくつか開けるだけ。これで植木鉢の出来上がり。古いビーチペール（バケツ）や1リットルのペットボトルはどうだろう？ ビニールのゴミ袋で野菜を育てている人も知っている。

スペースはあるが、芝庭を掘り返したくないという場合は、上げ床（実に大きな容器）を試してみよう。市販の上げ床キットを購入することもできるし、廃材を使って自分で作ることもできる。加圧処理された材木は、有害な防腐剤が含まれているので避けよう。未使用のレンガや石も、上げ床の輪郭に再利用できる。

プランターを使うときは、質の良い園芸用土に有機物をたっぷり混ぜたものを使いたい。私は自分で堆肥を作るが、土も有機堆肥も近所の園芸店で購入できる。原材料をよく読もう。石油化学肥料たっぷりの培養土は避けよう。袋に入っているのだから、袋のラベルを確認ください。単に「土」と書いてあるだけの安い袋入りの土は避けよう。私は一度そんな失敗をした。

プランターで栽培できないものはないが、プランター栽培に適した作物もある。例えば、トウモロコシをプランターで栽培するのはお勧めしない。トウモロコシは育つが、経済的に現実的ではない。私が好きなプランター栽培の作物は、トマト、カボチャ、キュウリだ。

バター風味の温かい イングリッシュ・マフィン

このシンプルな朝食トーストを焼き上げれば、パンのどちら側にバターが塗られているのかがわかるはず。

文と写真：ウィリアム・ルーベル (William Rubel)

翻訳校正：沓名 輝政

19世紀半ば、「マフィンマン」と呼ばれる数百人の行商人が、ロンドンの街角でまだ温かいパンを売るベルを鳴らしていた。ロンドンの人々は、玄関先まで温かいイングリッシュ・マフィンをお届けしてくれるパンを求め

ていた（そのパンはとても素晴らしくて、150年近くにわたり、何千人もの男たちが、家でトーストするための温かいマフィンを売ることで家族を養えたほどだ）。あなたも、このシンプルで伝統的なレシピに従えば、作りたてのイングリッシュ・マフィンを楽しむことができる。





左から：マフィンの生地は粘り気がある。飲み物用のグラスは生地を切るのに適している。焼きすぎたマフィンと完璧に焼けたマフィンの例。よくできたマフィンの開いた構造。

このパンはアメリカでは「イングリッシュ」と呼ばれ、アメリカンスタイルのケーキ・マフィンと区別されている。イギリスでは、単に「マフィン」と呼ばれ、ハンナ・グラッセ (Hannah Glasse) が1747年に出版した大人気の料理本『The Art of Cookery Made Plain and Easy』の中で、マフィンのレシピを発表して以来、このパンは変わっていない。

パンケーキのように、イングリッシュ・マフィンは標準的な柔らかいパン生地をグリドル（鉄板）で焼いたパンで、ハンナ・グラッセは「ライト」と呼んでいた。イングリッシュ・マフィンを家庭で作るには、グラッセが1747年に出版した本のレシピにある材料を使うか、フランスパンのレシピを混ぜて生地を作る。現代のイングリッシュ・マフィンのレシピの多くには、牛乳、バター、砂糖が含まれている。あなたの好みに合った生地を混ぜよう。自家製パンは、スーパーのパッケージ商品よりも常に優れている。

以下の作り方は、1つのマフィンレシピで2つの異なるスタイルのパンを作ることができると考えよう。今日、私たちは冷えたイングリッシュ・マフィンを分割してトーストし、半分を別々に食べるのが普通だ。しかし、グラッセの時代の人々は、マフィンを焼いたら冷めないうちにすぐにトーストした。マフィンを丸ごとかじって、温かいバター風味のサンドイッチとして食べた

のだ。伝統的なマフィンは、歯が最初にクラストを噛み切ったときにパリッとした食感を感じ、その後、信じられないほど柔らかく、バターのような愛らしさを感じる。

グラッセは著書でこう説明している。「マフィンを食べるときは、両面をフォークで刺せるほどカリッとトーストし、手で開くと蜂の巣のようになります。使う分だけバターを敷き詰め、再び両者を合わせて火にかけます。バターが溶けたと思ったら裏返し、両面に同じようにバターを塗りますが、ナイフで広げたり切ったりしてはなりません。そうすれば、鉛のように重くなります。ただ、しっかりとバターがしみて焼き上がったら、ナイフで横に切ってください」

オリジナルの段取りを見出だした今、私はグラッセ流のマフィンを2、3個はすぐにマフィン・トーストとして食べ、残りは冷ましてマーマレードを塗ったバター・トーストやエッグ・ベネディクト（トーストしたマフィンにカナディアン・ベーコン、ポーチド・エッグ、オランダーズ・ソースをかけたもの）として食べるのが好きだ。

偉大なアメリカ人ジャズ・シンガー、エラ・フィッツジェラルド (Ella Fitzgerald) は、1941年にロンドンのマフィン・マンを歌ったイギリスの伝統的な歌を録音