



# いちまいのおさら

2010年1月1日発行 VOL.2

発行責任者: 幸田直人  
〒682-0136 鳥取県東伯郡  
三朝町坂本 1608-3  
kouta.naoto@gmail.com  
<http://osara.michikusa.jp/top.html>



あけましておめでとうございます。昨年もお世話になりました。無事健康に過ごさせていただいたこと、そしてたくさんのご縁をいただけたことに感謝します。ありがとうございました。

08年は“基礎(人脈)作り”の年でした。そして、09年はその上に“がむしゃらに開拓”した年でした。これまで出会った方々と企画という“具体的な形”で起こしながら、その中でさらに、出会った方々と方向性を作ってこれたという、とても素晴らしい年でした。そして、10年ははいよいよ、暮らしと私の夢でもある“家”という、より誰にでも見える“具体的な形”が作られることで、またたくさん“おもしろいこと”がおきるような気がします。鳥取に戻ってきてそろそろ3年。広げることと深めることがすーっと合致してきたと感じるこの頃だからこそ、今年はさらに大きく発展する予感がします。

これまでお世話になった方々へ～今年は「もっと」お世話になります！みんなで、この地に暮らすことに楽しみがあるよう、そんな場所を作れたら嬉しいですね。

さてさて、このニュースレターと平行して急ピッチで進みつつあるプロジェクトがありました。紙面への記事は間に合わなかったのでここで紹介させていただきます。実はこれこそが“家”なのです。28日に基礎が終わり、29日に構造物が完成、30日には屋根貼りが完了。朝からトンカン音が鳴り響き、あっという間に進んでいく光景は「プロは凄い！」の一言に尽きました。目に見える形だからこそ今年は力強い予感がしました。壁は来年に持ち越しですが、簡易で貼れば冬でも薪ストーブを置いてイベントが出来そうですよ

去年の暮れには、家造りもそうですがたくさんの素敵なプレゼントがありました。言葉には出来ませんが、いい年の終わりでした。今年もみんなが楽しく、健康に、笑って過ごせますように… 元旦 幸田直人

# 2009年度活動報告

去年も、特にイベント面ではたくさんの方々にお世話になりっぱなしでした。片付けのお手伝いや、お友達を誘ってくださったり、この場を借りて改めてお礼をさせていただきます。みなさんのおかげで09年のイベントも無事、楽しく終えることが出来ました。本当にお世話になりました、ありがとうございました。

09年のイベントを振り返ってみると、08年から開催してきた One Day Café は回数を重ねる中で毎回楽しみにしてくださっているリピーターさんから誕生日ケーキのオーダーをいただくなど、広がりや深まりを感じました。新企画としては、出向いてディナーを作る“出張料理人 Kouta”に加え、太陽の下フルコースランチを振る舞う“ランチの日”と体験型イベント“食と住まいの近い暮らしの楽しみ方”は念願の自宅でのイベントとして、これまでご縁のあった方々を迎えて開催させていただくことができました。出張に自宅、外と中へとチャンネルがうまく連動してきたように感じます。2月で丸3年を向かえる鳥取での活動も、広がりから収束へ、そしてこれからの方向性が具体的に見えてきたように感じます。10年は、いよいよ目に見える象徴として“家造り”が進み始めます。この地に足をつけながら、自宅出張で、また出会った中で新たな形で共催のイベントにと、“楽しみは自分らで作り出す”気持ちで楽しみながらやっっていこうと思います。

いちまいのおさらから発見する、お気に入りの場所の新しい楽しみと過ごし方

## One Day Cafe

もともと素敵な場所に、カフェという新たな側面から、新しい楽しみ・時間を創り出す。

そこを創った人と、そこを好きな人達と、私が“スイーツ+ドリンク”という

カフェの形式によって、美味しい時間をみんなで一緒に創り出し、それが共有できる一日だけのカフェ。

“いちまいのおさら”という言葉は、スイーツを盛り合わせたひとさらに由来しています。

One Day Cafe は私にとって鳥取の活動の原点でもあり、ここからたくさんの可能性が広がっています。

4月14日 BRUNWORKS (鳥取市)	6月23日 BRUNWORKS	10月20日 BRUNWORKS
5月26日 BRUNWORKS	7月21日 B-style Market (鳥取市)	11月17日 BRUNWORKS
6月1日 Kinomama House (倉吉市)	9月23日 Polka	11月24日 free land (米子市)
6月15日 Polka (鳥取市)	9月29日 BRUNWORKS	



BRUNWORKS、Polka でのカフェ風景

5月：いちごのシフォン

6月の盛り合わせ：いちご、濃い抹茶、プレーン

7月：夏果物のマCHEDニア

11月の盛り合わせ：黒ごま、ゆず、生姜、南瓜、シュー

今年は4ヶ所全11回を、季節感を感じられるようなメニューで開催してきました。人気は、季節の花や素材でかざったスイーツの盛り合わせと、季節の紅茶（紅玉のアップルティー、ジンジャー、ゆず茶など）。

新しい場所で開催する楽しみもあれば、通算12回を迎える BRUNWORKS など、続けてくる中での発見や出会いが毎回楽しみです。「恒例に負けず常に新しさを提供する」毎회가、来てくださるお客様との勝負です。

太陽の下、風を感じながらいただく、子ども達が賑やかな、フルコースランチ

## ランチの日 in Kouta 家

どこが一番、美味しく、気持ちよく食べれるのだろう？

“家”という箱をつきやぶって、太陽の下、風を感じながら、大人も子どもも1つの机を囲んで、賑やかにいただきます。火を使ったり、好きな場所に移って食べたり、ちょっとくらい行儀悪くても外なら許される。ここ、三朝の山奥だからこそできる、ちょっと変わったランチの時間。

5月14日	9月10日	野菜中心のフルコース order ねこさん
7月8日 order はた酒店さん	10月5日	肉のフルコース
7月28日	11月19日	魚のフルコース
8月9日	12月6日	パン窯を使ったランチ order 生田さん
8月18日		



7月：自家製フォカッチャ

9月：夏野菜と生ハムのサラダ

10月：エゾ鹿のランプのカルパッチョ

11月：活け締めスズキのカルパッチョ

11月：根野菜のロースト

11月：鱈とスズキのトマト煮込み

11月：紅玉のソーダで乾杯

### 11月「魚のフルコース」メニュー

食前酒：赤リンゴのソーダ・自家製赤ワイン  
スープ：ポワロ葱と栗南瓜のクリームスープ  
冷菜：カルパッチョ3種（白いか・サーモン・すずき）  
サラダ：魚介（海老、イカ、アサリ）のサラダ  
温物：鯛とジャガイモのディップ  
野菜：根野菜とパンのバーニャカウダ  
ごはん：冬牡蠣と春菊のリゾット  
メイン1：スズキと鱈のソテーポルトガル風トマト煮込み  
メイン2：ズッパ・ディ・ペッシェ  
ドルチェ：シフォンケーキの盛り合わせ



外で食べる気持ちよさを岩手で知ってから、ずっと外で食べる企画をしたいと思っていた。

そう、実はこの企画の主旨は“外で食べる気持ちよさを感じて欲しい”なのです。

私のイベントには全て“食べる”ことが含まれているけど、純粹に“食事するだけ”の企画は実はこれだけ。カフェやお菓子は好きだけど、人が生きていく上で本当に必要な食べ物は1日に3度の食事だと思います。毎日のことだからこそ、立ち止まって考えたい。食べるという行為が楽しければ、日々がどれだけ幸せになるかなあ～。

食べることに気づく、楽しむ、発見する

## 食と住まいが近い、暮らしの楽しみ方 in Kouta 家

Kouta 家の住まいを利用して、食を通じて楽しい暮らし方を考える。  
食べることを軸に、別のスパイスを盛り込んで、身体を動かしながら、  
大人も子どもも遊びながら美味しく、暮らしを楽しもう。



### 6月19日 火と森のある暮らし

前半に「森遊び」プログラムをセレン環境教育研究所林さん担当してもらい、  
後半は私が「火を使った料理」(竹筒のご飯、バームクーヘン、ダッチオー  
ブン、野菜とイノシシの炭火焼きなど)を作ってみなでいただきました。  
天気にも恵まれ、とても気持ちのよい1日でした。

### 9月15日 竹のある暮らし「ながしそうめん」

裏に植生している竹をいかして、夏のあまったそうめんをもちよってみんな  
で楽しくいただきました。小さな子どもは手で掴んだり、一番下のざるから  
とって食べる賢い子もいました。

### 10月18日 パン窯のある暮らし

ランチの日で好評のフォカッチャ。生地をみんなで練って、キノコや野菜、  
チーズなどをお好みでトッピング ピッツァにして、お腹いっぱい堪能しま  
した。

### 12月13日 いのちのある暮らし

米子のダチョウ牧場さんからシャモと大山地鶏、今市鶏卵さんからボリスブ  
ラウン2羽をいただき、絞めて、さばいていただきました。大人もみなはじ  
めでの体験で、子どもにみせたいというお母さん方が多かったです。私たち  
が普段いただいている「いのち」ってどういうものだろうか？



現代は「食べること」をお金ですませるけど、昔は「食べていくこと」が暮らしであり、全てであっ  
たと思う。食べることに一生懸命でなくなってしまう今だからこそ、食べることについて考えたい。

本企画は「食べ方」にこだわっています。食べることは大人も子どもも平等で、みんなが「どうやっ  
たら美味しく食べられるかな？」と考える。私もただ、素材を買ってくるだけ、電気オーブンに入れる  
だけ、フライパンで焼くだけ...ではなく、一工夫・一手間を加えて薪を、窯を、竹を、生きた鶏を...い  
つもと違うから、そこには必ず新しい発見がある。

住まいの中に食べる空間があって、食べるのが楽しければ、きっとそこで暮らすことも、ひいては  
生きていくこと自体も楽しくなるのではないかと思います。

おうちでいただく“特別”を演出するホールデコレーションケーキ

## オーダーメイドスイーツ

お誕生日、クリスマス、お祝い事、贈り物...イベントにおいてケーキは特別な存在。  
お知り合いからいただくオーダーだからこそ、誰のために、何のために...?と一層心がこもる。  
もちかえられたケーキを囲んだ家族のみんなに、笑顔がともればいいな...

2月21日 BD (山田さん)	4月12日 BD (おっくん)	11月17日 BD (富永さん)
3月9日 BD (山田さん)	9月15日 出産祝い (山田さん)	11月21日 BD (生田さん)
3月20日 BD (林さん)	9月30日 BD (押本さん)	12月24日 Xmas (押元さん)
4月2日 入園祝い (ななこさん)	10月20日 BD (大西さん)	12月25日 Xmas (山田さん)



一番落ち着いて食べられる場所は、やっぱり自分のおうち

## 出張料理人 Kouta

「気持ちいい場所で、美味しい物を食べる」は私のテーマの1つ。  
一番落ち着いて、リラックスして食べられる場所の1つは、自宅だと思う。  
自宅まで出張して、フルコースを振る舞うちょっと贅沢なイベント。  
メニューは“ランチの日”と同様、10皿程度で構成したフルコースです。



2月16日 Kinto 家 (米子市)	10月14日 Kinto 家
6月30日 Kinto 家	10月20日 Ei 家 (鳥取市)
7月28日 Kinto 家	11月17日 Sabata 家 (鳥取市)
9月10日 Kinto 家	12月24日 Kinto 家

### イベント出店 (テイクアウト販売)

2月22日 はた酒店 新酒を味わう会 (大山町)	10月4日 ど真ん中フェスタ (湯梨浜町)
5月9日 平澤牧場 毛刈り (大山町)	10月24日 平澤牧場 収穫祭 (大山町)

### 出張イベント

2月9日 満月の夜の読書会 in まんま (米子)  
Collabo セレン環境教育研究所林さん主催  
2月24日 冬晴れのピクニック  
in ジュピタリアンヒル (大山町)



# 2010年度活動予定

# 食と

10年の食の活動は、家作りや庭・畑作りなど「暮らしの空間」が整う中で、可能となるイベントの幅が広がってくるように思います。それらは今決めるのではなく、その時の空気や出会いの中で、新しく作り出していくべきだと感じます。なので、基本的には09年の活動や出会いを土台に、東部（鳥取市）西部（米子市）の出張イベントを織り交ぜながらも、中部に根を下ろすような形で活動を広げていきたいと思っています。それが「つみかさねてきたものが、ここ三朝を中心に1つにつながっていく」という実感です。

自宅でのイベントは控えめに、屋根と壁のある場所へ出張です。

ホームページ作業や一年の計画、土台作りの時期です。

- 1月 出張料理 Kouta ランチ in 山口さん家（倉吉市）
- 2月 出張料理人 Kouta デイナー in 鳥取市  
雪と火のある暮らし in Kouta 家 ~雪遊び~
- 3月

畑が賑やかになる夏。

念願の「畑でその場で収穫・調理の畑ランチ」が実現！  
土地があれば人は生きていくことができる。

- 7月 One Day Café in Polka（鳥取市）  
ランチの日 ~身体を冷やす夏のフルコース~  
竹のある暮らし in Kouta 家 ~そうめん流し~  
order 大介・きんと
- 8月 出張料理人 Kouta 畑でランチ in 山口さん畑（関金）  
川のある暮らし in Kouta 家 ~川遊び~
- 9月 One Day Café in BRUNWORKS  
ランチの日 ~香草を使ったフルコース~  
自家製ワインを片手に夜のフルコース in Kouta 家

## 日程未定イベント

- ・出張料理人 Kouta ランチ or デイナー  
in 山田家、山口家、大介・きんと家、鯖田家
- ・出張料理人 in カフェぱすと（智頭町）
- ・セレン環境教育研究所 林さん コラボイベント
- ・おためし！調理道具交換会
- ・みんなでつくって、みんなでいただく（料理教室）  
野菜料理、魚料理、肉料理、パスタ、シフォン
- ・暮らしの空間作りワークショップ
- ・One Day Café in 島根

イベントリクエスト、共同イベント 大歓迎

楽しい1年のはじまり。One Day Café もスタート。

今年はどんな出会いと発見があるのか、とても楽しみです。

- 4月 One Day Café in BRUNWORKS（鳥取市）  
ランチの日 ~冬の毒素を排出する春のフルコース~  
家造りWS in Kouta 家 ~土壁塗り~
- 5月 One Day Café in freeland（米子市）  
ランチの日 ~山の恵みのフルコース~  
窯のある暮らし in Kouta 家 ~ピザ~
- 6月 One Day Café in BRUNWORKS（鳥取市）  
屋根のある暮らし in Kouta 家~みんなで作るスイーツ~  
いのちを感じる in Kouta 家~にわとりのいのちを頂く~

寒くなると共に、火を使ったイベントが増えます。  
食欲の秋を、身体も心も温かく過ごしていきましょう。

- 10月 One Day Café in （未定）  
煙のある暮らし in Kouta 家 ~燻製~  
collabo 山口さん  
ランチの日 ~秋のフルコース~
- 11月 One Day Café in BRUNWORKS  
ランチの日 ~窯と炭火を使った、  
からだも温まるフルコース~
- 12月

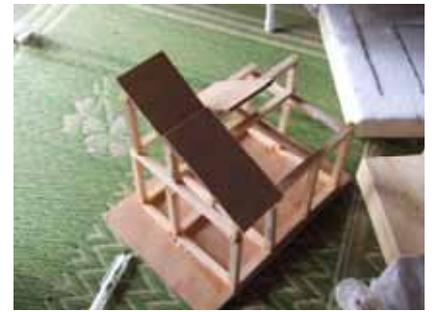
## One Day Caféの新作スイーツ・ドリンク（予定）

- ・クレープ（クレープ+シフォン+クリーム）
- ・自家製チーズのスイーツ
- ・ホットスイーツ（ワッフル）
- ・ガレット
- ・さん、（場所）のオリジナルスイーツ開発
- ・マシュマロ
- ・キャラメルとキャラメルのホットドリンク
- ・生ハーブティー
- ・シフォン（小豆、焼きリンゴ、黒豆、雑穀など）

# 暮らし

09年では遅々として進まなかった暮らしの空間作りですが、素敵な大工さんとの出会いがあったことで一気にすすみそうです。

目に見える形が出来上がること、象徴とも中心ともいえる家が存在することで、その他の畑とか風呂やトイレも、場所やデザインが決まっていくと思います。



## 家作り

プロの大工さんに基礎をお願いしました。薪ストーブに足下が温かい板貼りの居間、ハンモックに寝床用のロフト。機能的で料理教室も開催できるような保健所の許可付きのキッチン。屋根にあがって星を眺めたり、太陽の光が差し込んで朝を迎える...夢は膨らんでいます。

## 畑

日々「あ～あ」と気になっている畑。今年こそはがんばります。まずはイベント用のサラダやトマト、ハーブの自給をしたい。いずれ落ち葉やコンポストと連動させたい。

## 野外キッチン

不法投棄場から拾ってきたステンレスのシンクが、両側に置いたドラム缶を台に野外洗い場に生まれ変わりました。野外イベントでは思いもよらず大活躍してくれています！



## コンポストトイレ

骨組みに竹編み、屋根の防水シート、便器にタンクまでは終わりました。屋根に土をのせて、春には花が咲いたら素敵だなーと想像が膨らみます。後は土壁塗り、ドア、内装で完成です。



## レンガ窯

最初は囲炉裏だったけど、いつしかピザの窯になりました。家の位置が決まったら、土台を組んで窯を高く組み直そうと思います。

09年もがんがん活躍して、私たちに美味しいピザやパンを焼いてくれることでしょう！



## その他

### ・焼却用ドラム缶（完成）

もってきたドラム缶をグラインダーで缶切りして、下に空気口をあけました。大きいのでがんがんぶちこんで、よく燃やしてくれる優秀なやつです。

### ・ハンモック（完成）

大人も子どもも大好きなハンモック。

子どもたちには「ぶーらんぶーらん」の呼称で大人気

### ・長机兼椅子（完成）

柿の木の中に山田さんの旦那さんが作ってくれました。

イベントでは大活躍です。

### ・野外食卓（進行中）

ブルーシート（座）にベニヤ板（机）から始まったランチの日も、

図書館の机（机）、ステンレス台（作業台）、教卓の段（椅子）など、

パワーアップしてきました。「廃校の物品オークション」の情報をくださった生田さん、運んでくださった山田さんに大感謝です



お世話になった方々からいただいた言葉

### 石田幸子さん (BRUNWORKS)

いつもお世話になります。

Cafeweek のイベントをきっかけに始まった KoutaCafe ももう 2 年ぐらい経ちましたね。今年の秋はファンも増え、Koutacafe も人気イベントになったなーと思います。

私自身 Kouta 君の社会起業的発想に勉強させられ、社会の矛盾を商売にいかす事、教えてもらいました。アリガトウ！

来年ももっともっと正しいメッセージを発信してたがいに社会の矛盾を正していきましょう。今年以上に来年もよろしく願います。

One Day Café ( 4 月・5 月・6 月・9 月・10 月・11 月 )

### 永野恵美子さん (Polka)

初めての OnedaycafeinPolka で

Polka でお茶飲んでくつろぎたい！という以前からのお客様の声にこたえることができました。想像以上に大好評で感謝感謝です。いろんなきっかけで Polka に人が集まり楽しいひと時をすごす、そんな 1 日がまた今後も続けられたら幸せですね。 One Day Cafe ( 6 月・9 月 )

### 楠原さん (freeland)

昨年はコラボ Cafe 大成功でしたね。今年もたくさんの方々に楽しんでもらえるようなコラボしましょうね。 One Day Café ( 11 月 )

### 伊藤大介さん・きんとさん

今年は美味しい料理をたくさんありがとうございました(^o^)

料理の際に横で見させてもらい、料理法や味付けなど、とても勉強になりました。来年も「食べる」だけでなく、いろいろな食材や調理法のバリエーションに出会えるような楽しいイベントを期待してます。追伸 来年は、今年参加できなかったそうめん流しにリベンジ

### 川北洋子さん (エッグアート作家)

なおさんの笑顔とシフォンケーキからいつも癒しをいただいています。ケーキはとても優しいお味でイベント会場も“なおさんワールド”になっていてとても落ち着き、くつろげる空間になっています。そんな雰囲気大好きでイベントに伺いたいのですが西部での開催が少なく...今年はまだもう少し増やしてもらえると嬉しいです。いつもありがとう！

### 本田かずみさん (あわや)

宇宙人コウタくんへ~いつも突然にサプライズケーキセットを頂戴し本当にうれしく想っています。“一瞬一瞬をていねいに生きておられるんだらうな~”とケーキを頂きながら感じました。ケーキちゃんのエネルギーが高いのね。1つ頂くと満腹になります。でも様々な種類を目の前にするとぜ~んぶめ味がしたくなり、ついつい食べすぎてしまいます。ぜ~んぶめちゃめちゃ美味しかったです。感謝を込めて

### 澤田直美さん (カフェぼすと)

来年はたくさん一緒に遊びましょう~ v(^o^)^v

### 山田昌代さん

なおさんのイベントにはいつも親子で楽しく参加させてもらってます。お外でみんなでワイワイしながらの食事は、美味しいだけではなく、心もリラックスできて、毎回清々しい気持ちにさせてくれます。来年は、果物を使ったジャム作り、食材を生かしたトマトソースやポン酢作りなど、参加者も一緒に料理をするイベントがしたいです。季節や時期を、お料理のみならず、心身ともに感じられるイベント、今以上に楽しみにしています。

### 生田優介・智子・晃介さん

1 年間、楽しいイベントをありがとうございました。何回か参加させて頂きましたが、どれもこれもおいしい料理ばかりでした(^\_^)v 今では料理を含め、なおさんの生き方のファンです!! 私が選ぶおいしかった料理ベスト 3 は、第 3 位 窯で焼くピザ(できたてのピザがおいしかった! パン大好き!(^\_^)!) 第 2 位 パームクーヘン(焼きたてのパームクーヘンは最高!) 第 1 位 さつまいも!! (我が家の焼き芋とは一味違っておいしかった。やめられない味。冷めてもおいしい。今でも食べたい。) 三朝の自然の中で食べる料理は、空気も含めておいしいです。来年も楽しいイベント楽しみにしています。トイレも早くできるとうれしいな(^;)

### 林佳子さん (セレン林環境研究所)

今年初めておうちに伺ったとき、久しぶりに三朝方面に足を伸ばしたので、遠いなーって。米子からは遠いなあって、素直に思いました。逆に、こんな離れているところからいつも、出張カフェで米子方面に来てくれていたんだよね。フットワークの軽快さとバイタリティに感心したことを思い出します。三朝の拠点ができたことで、ベースが安定しつつあることを実感しました。2010 年も、なおさんワールドを展開していくのでしょうか。楽しみにしています。そして、また機会があればコラボしましょう。 満月の夜の読書会 ( 2 月 ) 火と森のある暮らし ( 6 月 )

### 鯖田なお美さん

どれも初めて食べる味で美味しかったです。特に感激したのは根野菜のロールとパーニャカウダ! シンプルな調理なのにどの野菜も柔らかく、パーニャカウダの塩気がとてもよくあい最高でした。来年も普通の野菜をシンプルな調理法で美味しく食べさせてください。出張料理人 Kouta ( 11 月 )

### 山口淳子さん

初めて三朝のランチにお邪魔したときにはとても驚きました。イペリコ豚のフルコース!! おいしかった~ 12 月の命をいただく会は、一から鶏を捌いて、子ども達にも良い経験になりました。今年は調理場、おがくずトイレが出来てさらに可能性が広がりそうですね。イベント、楽しみにしています。

### 押元真由美さん

幸田さんのケーキ・やイベントは毎回、毎回、びっくり(; ; )!! 箱を開ける様な楽しさがあります。そして、もちろんですが美味しいんです。イベント、またぜひ参加させてくださいね~。楽しみにしています~。

メーリングリスト会員募集中! イベント案内を毎月メール・FAX にて発信しています。詳しくは Kouta.naoto@gmail.com までご連絡ください。