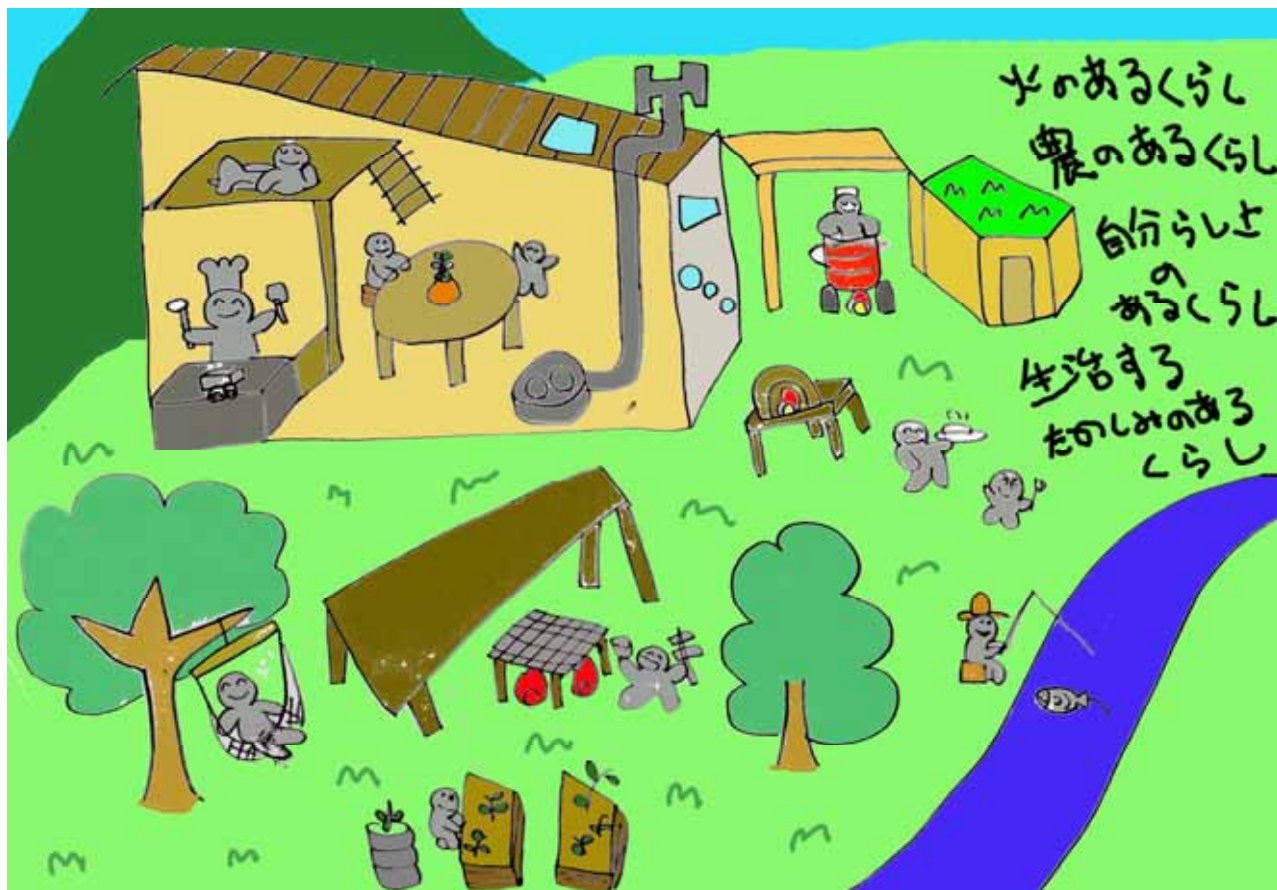




いちまいのおさら

2010年9月1日発行 VOL.3

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
TEL:090-7997-3321
<http://osara.michikusa.jp/top.html>



8月の猛暑の中作り始めた通信 vol.3。とにかく今年は暑かったが、いつのまにか朝晩が涼しくなり、夜には虫たちの声を聞きながら、時折吹き込む肌寒い秋風に季節のうつろいを感じる。ふとパソコンから顔をあげると、新しく建てた家(の壁や窓)が目に入る。しみじみと、この家を建て、ここで過ごせることに幸せを感じる。

右も左も分からない中、ただがむしゃらに動いてきた。一步、また一步と足跡が後ろには刻まれ、振り返ってみると道筋が出来ている。1つ、1つのご縁の積み重ねで、ついに「いえ」すらも建った。

「暮らし方」を造っていく上で、寝食の拠点になる「いえ」は極めて大切だ。足跡を刻んできたように、この場所にもまた1つ、1つと目に見える形で何かが造られ、刻まれていくことだろう。それは全て手の届く範囲にあり、暮らしに深く関わるだけに、そばにいいものができる、それだけでそこにいること、生活することが楽しくなる。そうやって1つ1つ楽しみを増やしていくことは、とても素敵なことのように思う。

さて、現在私事も含めてまわりの様々なことに変わり目が訪れている。それにどう向かい合い、道筋を決めていくかによって、未来は変わるだろう。しかし、未来は今目の前に向かい合った結果の積み重ねでしかないの、未来を描いたり心配する前に、とにかく1つ1つ今を精一杯生きるしかない。

新しいステージのはじまり。まだ見知らぬ未来だが、心が感じ、躍動している。

建築日誌 ～住まいが出来るまで～

今年も構想で終わるかと思っていた「おうち作り」の計画は、年末に左官の佐治さんと「やりますか！」の一言から始まる。「薪ストーブに、昼寝できるロフト、料理をしたくなるキッチン、そして木造」であるというハードの条件と、「こう過ごしたい」という想いを伝え、自作した簡単な図面と共に、あとは大工さんらに「楽しみながら好きなように作ってください」と依頼し、家造りが始まりました。

基礎を組み、柱を立て、屋根を貼り...と、長々と悩んでいた時間ももったいくらい、構想が目の前で嵐のように進んでいきます。私も仕事の合間に邪魔にならないようにお手伝いをさせてもらいながら、家の作り方、構造や手順、繋げ方などを学ばせてもらいました。

構造部分は1ヶ月で終わり、内装部分は自分で「ここでどう過ごしたいのか」を考え抜きながら、間取りから釘一本まで1つ1つ進めました。断熱材と石膏ボードを張り、キッチンや薪ストーブにロフトの階段が終わると基本的な生活は可能になり、その後は床貼りや柵作り、電力のアップ、照明、家電製品、シンクまわりの防水加工など、その時々で必要だと思ったものを足していきました。暮らしながら、住み心地の良いように手を加えていく。そんな、住み手と一緒に作られていく、理想を目指して変わり続けていくような、そんなお家です。



基礎工事 09/12/28

土地をならし、測量後、
基礎となるブロックを設置



床と枠組み 09/12/29

あっという間に床を張り、
2×4工法で柱を立てていきます



ルーフィング 09/12/30

屋根を貼り、屋根と壁の防水シー
トまで貼り終わりました



壁と窓 10/1/18

板を貼って窓をはめていきます



屋根貼り 10/1/19

屋根は板瓦になりました



外壁の竹組み 10/1/26

裏壁は竹を編みました



漆喰仕上げ 10/1/27

表壁は、下塗りをした後、
真っ白な漆喰仕上げ



円窓 10/1/28

急遽円い窓に変更！
大工さんのアイデアです



構造部分完成 10/1/29

足場を外し、構造部分完成！



断熱材 10/1/24

冬の寒さを考慮して、厚めの断熱材をタッカーで貼りつけていきます



石膏ボード・換気扇 10/2/8

石膏ボードをカットし、ビスでとめていきます



ロフトの壁板張り 10/2/14

ロフトである寝室は大事な場所なので、ここだけは板貼りです



キッチン 10/2/25

シンクやステン棚をはめて、キッチンの間取りを作っていきます



薪ストーブと煙突 10/2/27

煙突を設置。薪ストーブが使用可能に



お披露目パーティー 10/3/23

お世話になった大工さんらを招いて、腕を振るいました



キッチン床貼り 10/4/2

キッチンの床は防水加工のある炙り杉板を貼りました



キッチン 10/4/5

冷蔵庫やフリーザーなどの電化製品、棚などのキッチン用品を搬入



水道管仮埋め立て 10/4/19

ひじりんが手伝いに来てくれ、水道管を掘ってくれました



床貼り終了 10/5/22

全面の床に板を貼って、土足禁止にしました。素足が気持ちいいです



電力アップ! 30Aに 10/7/26

電気を家に引いてもらい、ついでに電力もアップ!



キッチン防水加工 10/7/26

コーキングはせず、とりあえず透明テープとプラベニアで防水加工

薪ストーブで暖が、水道の開通により食事が、無線LANとノートパソコンの設置により仕事が、電気の開通により電力不足が、様々な願いを実現し、文字通り寝食仕事共に可能になりました。暮らしながら「もっとこうだったらいいな」を実現していくのは、実感があり、前向きで、日々の暮らしを通じて元気になります。

うちの自己紹介



竹を編み込んだ壁

景色になじむ自然素材



炙り板瓦と煙突

防腐防水の自然加工、炙り板の屋根。
寝っ転がって星が見れる屋根



屋根を突き破る木

一部屋根を突き破る木陰で昼寝する
のは気持ちがいい



最も心地良い場所、ロフト

唯一のプライベート空間。世界で最も居心地の良い場所に感じます。



薪ストーブ

なくてはならない、暮らしの必需品
あたたかさが伝わってきます



こだわりのキッチン

棚の数から作業台の高さ、冷蔵庫、シンクの大きさ、窓の光の入り具合まで、全ての配置と作業性を考え抜いた、Koutaのキッチン。料理やお菓子を作っていて楽しくなるような、お客さんと会話の出来るオープンキッチンは、私の料理の力になってくれる、進化し続ける頼もしい相棒。



テーブル

みんなで囲んで食事の出来る、
大きなテーブル



丸い3つののぞき窓

大人と子どもが段違いで覗けるように
大きさと高さを変えてある窓



漆喰仕上げ

真っ白い漆喰が新緑と青空に映えます



床貼り

やっぱり素足が気持ちいいです

おうちの周辺デザイン

人は「衣食住」があれば生きていける。今の世の中には「これは本当に生きるために必要なのか？」とってしまうようなものが溢れかえっているように思います。ここ三朝では、「最新の工業技術ではなく、昔の技術と現代の理論や技術など両方を学びながら、大がかりな機械ではなく自分らで作ったり直したりできる技術を用いて、アートを取り入れ、環境に優しく、楽しく暮らしていけるような生活空間」を目指して、無駄も楽しみつつも私たちが生きていくために必要なものを、身体を動かしながら作り、またそこで時間を過ごすなかで、1つ1つを自分の身体で確かめ、選び取っていきたいと思っています。

そんな中で、やはり「住」というのはとても大切で、この土地に「住」という基盤が出来たことで、「住」を拠点に展開していくことが可能になりました。今年中には生活不可欠なトイレをそろそろ完成させたい。秋の夜ちょっと寒くなる頃に星を見ながらゆったり暖まれる野外風呂に入りたい。冬は使えないけどお湯で洗い物が出来る自家製温水器も使ってみたい。パン窯と野外食事場を作って、みんなでわいわい外で食を楽しみたい。「住」から夢はどんどん膨らんでいきます。



おうち

暮らしの拠点、おうち。ここを中心に全てが配置されます



星の見えるお風呂（予定）

まずはドラム缶風呂かな？
秋の夜空の下、入りたいな...



コンポストトイレ

水も電気も使わず、ふん尿を堆肥に変える資源循環式のトイレ



野外シンク

野外ランチで活躍中



野外食事場（予定）

三朝の山々を眺めながら、
風と太陽を感じながら食事したい



パン&ピザ窯（予定）

パンやピザの焼ける、常設の窯。
火と食をつなぐシンボルです



ハーブ畑

もう少し畑を増やして、
少しでも自給率を上げたいです



温水器（予定）

夏の猛暑もエネルギーに変えて、
「もったいない」の暮らしを実現

2010年前期活動報告

冬の間は雪や寒さで外活動が出来なかったので家造りが中心でしたが、春からは出張料理人として数々の新しいお家でディナーを作らせていただいたり、ランチでは念願だった料理のコラボと+ のコラボも実現。OneDayCafe も3年目を迎え「その場所ならではのオリジナルのいちまいのおさら」や、シフォン+ のスイーツを盛り込み、より笑顔がひらく「いちまいのおさら」にも挑戦。新たな場所への出店イベントや、tetote さんにスイーツを置かせてもらったり...と、縁が縁を呼び、つながってどんどん新しい芽が出てきたように思います。みなさんに感謝！

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

素敵な場所にカフェという別の価値によって、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、“スイーツ+ドリンク”というカフェの時間によって、
美味しい時間をみんなで一緒に創り出し、共有できる一日だけのカフェ

4月13日 BRUNWORKS (鳥取市) 5月10日 Polka (鳥取市) 4月17日 平澤牧場 (大山町)
5月11日 free land (米子市) 5月23日 BRUNWORKS 6月29日 BRUNWORKS



kitenのななこさん(フェルト・陶芸作家さん)のおさらと陶器のおうちを使って、freelandらしさをいちまいのおさらに表示。BRUNWORKSでは自分のお気に入りのおさらを持参され、お持ち帰りされておうちでもカフェの一時を楽しめました。やればやるほど何かがおこる、分かる、つながる。素敵なイベントです。

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

“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、賑やかにランチ。ちょっと行儀悪くても外だから許される、
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。

2月25日 お庭でピクニック 3月23日 お披露目パーティー
6月3日 collobo のままさんのアロママッサージ 6月17日 もちよりランチ



ランチの後に外で「のまさん」のアロママッサージでお腹も身体も心も満足する、「食と+ のコラボ」が実現しました。外で食べるのも、身体に優しい素材を使った食事、気の合う仲間と囲む一時も、素敵な時間には変わりないけど、「食+」でもっともっと「食べること」の楽しさをみんなで発見したい。

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

自宅でフルコースが食べられる、ちょっと贅沢な時間。約10皿で構成するフルコース

- | | | | |
|-------|-----------------------|-------|---------------|
| 1月26日 | 山口家 collobo 山口さん(倉吉市) | 2月2日 | Kouta家BD(北条町) |
| 2月9日 | 妹川家BD(米子市) | 2月16日 | 西川家BD(鳥取市) |
| 4月13日 | 山本家(鳥取市) | 5月11日 | ノームの糸車(南部町) |
| 5月23日 | ノームの糸車(南部町) | | |



出張イベント(テイクアウト販売など)

- 2月21日 はた酒店 新酒を味わう会(大山町)
- 3月21日 フリマ屋39もちつき(琴浦町)
- 3月28日 平澤牧場 ピザWS(大山町)
- 4月17日 平澤牧場 毛刈り祭り(大山町)



いのししをいただきました 8/14

猟師さんから猪をいただきました。内臓を外して血抜きした後、皮をむき、解体していきました。赤ワインにつけこんだたり、香味野菜とお酒で何回もゆでこぼしたりと、猪の独特のにおいを抑える処理をいろいろ試してみました。獣臭は完全には消えませんが、トマトと煮込んでシチューやパスタソースにすると、牛肉とはひと味違った赤身肉の味が楽しめました。秋のランチやディナーでみんなで味見をしたいと思います。



オーダーメイドスイーツ

- 3月2日 BDケーキ(山田さん)
- 4月17日 マクロビBDケーキ(山本さん)
- 5月17日 母の日お祝いケーキ(山田さん)
- 7月6日 南瓜のプディング(tetote)
- 7月26日 濃厚パンナコッタ(tetote)
- 8月10日 BDケーキ(吉田さん)



おれいのことば

おいしくて、かわいいケーキありがとうございました。子ども達大喜びでした！今までに見たことのないケーキでびっくりやら嬉しいやら、みんなでワイワイにぎやかにいただきました。大きかったので一度では食べきれず、翌日にも持ち越して味わっていただきました。本当にありがとうございました。

2010年度後期活動計画

夏も終わると「食欲の秋」へと季節が移り、三朝では山々が色づき最も素晴らしい季節を迎えます。焚き火を囲んで、焼き芋や芋の子汁、秋刀魚の炭火焼きパーティー、窯を使ったパンやピザ、燃える山々を望みながらのフルコースランチ、冷えこむ月夜の野外風呂など。。。秋は楽しみがいっぱいです。

今年の冬を中心はなんといっても薪ストーブ。暖を取りながら、ことごとと豆や甘酒を作ったり。暑い夏はちょっとだれていて何も出来なかったのが、これからの季節がいっそう楽しみです。

OneDayCafe

強い瑞々しさや甘みのある夏の野菜や果物に変わり、秋は薩摩芋や南瓜、栗や紅玉など、自然の優しい甘みが楽しみです。肌寒い秋、南瓜のシフォンやスイートポテト、薫り高いアップルティー...想うだけで頬がゆるみます。

ランチの日 in Kouta 家

9月から再開 ネットワークの広がりにより、colloboランチの他、珍しい食材もいただけるようになってきたので、より想いのこもったメニューが増えてきました。「いちまいのおさら」で完結する OneDayCafe と違って、「フルコース」で表現できるランチ。いずれは鳥取の食や人のつながりを料理人として表現した、今ここならではの「フルコース」を実現したい。

体験型イベント

- 9月 そうめん流し
ピザの日 collobo ねこさん in 関金
- 10月 雑穀ピザの日 collobo 大野木さん
秋夜のさんまパーティー
- 11月 パンの日、燻製の日
焼き芋と芋の子汁会
- 12月 いのちをいただく

出張イベント

- 9月28日 freeland ピザの日
- 10月23日 平澤牧場 収穫祭

家造り

- コンポストトイレ、野外食事場
- 星空の見えるドラム缶風呂、温水器など

これからの事業展開にむけて思うこと

鳥取で活動する中で「元気をなくしつつある地域をなんとかしたい！」と地元のために活動する方や、鳥取に魅力を(再)発見したUJターンの方と多く出会ってきた。彼らと出会い、この地への想いに触れてきたおかげで、私もこの地を愛しながら、ここまでやってこれた。しかし、想いだけでは食べていけないし、やっていけないのも目の辺りにしてきた。私も理想と現実の境目で悩んできたが、最近なんとなく今後果たすべき自分の役割が分かってきた。それによってみんなの力となれて、そこから未来がひらけるような。そんな感覚。

ここまで主催や共同でイベントを開催してきた。共同で活動・仕事する中で、相手の大切にモノや目指す物がなんとなく分かってきた。そして、それに来てくださるお客様とのふれあいの中で、人や地域の性格、ニーズや即したやり方も分かってきた。また、想いのある方はたくさんいるにも関わらず、実現する場所や方法を見いだせずにいることも実感した。

今まわりにおいて欠けているのは「人と人、想いと想い、場所と場所のつなぎで(コーディネーター)の存在」であると感じている。それにおいて「私には出来ることがあるのではないか」と思う。コーディネートの役割は、「社会の流れの中でずたずたに分断されてしまった、地域を構成する人や自然。古き良き時代を懐かしんだとしても、昔に戻ることはできない。それを、新たな観点から再構築=つなぎなおし、そこに新たな未来を描くこと」であると、学ばせてくれたのは岩手での実践だった。

みんなが想いを実現し、明るい未来が描ける、暮らすのが楽しい場所作り。そんな場所に暮らしたい。そんな場所作りのお手伝いができたらいいな...と思い、後期は実際に動いていきますよ！

お世話になっている場所紹介 ver.1

これまでお世話になってきた、鳥取で活動される方々を紹介させていただきます。第一回は東・中・西部から、個人でがんばっておられる方とその活動を紹介します。

「平澤牧場」は春の毛刈り祭りから秋の収穫祭、冬のクリスマス会の他、ピザ窯を作ってからはピザ作りのワークショップの開催など、各種イベントで出店させていただいております。羊の他にも、有機栽培のお茶や野菜も作っておられ、この春農家民宿をスタートされてからは、ますます暮らしと食が繋がった場所に近づいてきました。牧場で飼育された貴重なラム肉を頂いたり、活動に参画したりと、今一番関わりが深いです。来年度は一緒に事業を進めていく予定です。

「玄米と旬野菜のお店 ねこ」の店主ねこさんとはちょこちょこイベントで一緒させていただいております。お店では実家の関金でご家族が育てた野菜や米、果物を使っておられ、身体に優しい食事を作ってくださいるとも素敵な店主さんです。

「のまま」さんは OneDayCafe in Polka で一緒させていただいてのご縁で、春のランチの日では食後にアロママッサージをしていただきました。とってもやさしい、素敵な方です。

平澤牧場 (大山町豊成)

子どもも大人も自然や動物と気軽にふれあえる「生きた教育の場」を目標に平成 21 年 9 月オープン。日本海と大山を一望できる絶景の牧場で、四季折々の体験プログラムに加え、薪風呂に薪ストーブ、手作りの木造居住空間、自炊できる屋内キッチンも完備し、大自然に囲まれた暮らしが体験できます。

<http://hirasawa-bokujyou.com>



🐾 カラダとココロにやさしいごはん

カラダとココロにやさしいごはんを、楽しく食べてもらえたらいいな...

アイリッシュハーブの音楽をかけたお店でゆっくり寛いでもらえたらいいな...と、日々できるかぎり手作りで料理をしています。

「ひがわり定食」「やさいばかりドライカレー」などのごはんメニューや、「黒猫のバイクドチーズケーキ」などのスイーツ、有機栽培コーヒー・紅茶などなど...

ねこ。の無農薬のお米は、実家「谷本農産」でつくっています。家で採れる季節の野菜や、作家さん手作りの雑貨なども取り扱っています。



リンパケア & アロマセラピー

...のまま

アロマオイルを使ったリンパケアトリートメントはいかがですか？
ココロとカラダはつながっています。

カラダをゆるゆるにして、ココロもゆるゆるに。
ひとりひとりに合わせたケアとオールハンドの技術の心地よさを
たっぷり味わってください。

誰にも気兼ねせず「ゆるゆる」になれる空間。
あなただけのそんな空間がここにはあります。

『肩の力が抜ける場所』『深呼吸できる場所』
そんな空間であればいいな、と願っています。

...のまま

場所：鳥取市

<http://nomama.main.jp/index.html>

お世話になっている方々からの言葉

谷本さん（玄米と旬野菜のお店 ねこ）

いつも仲良くさせてもらって有り難うございます・
初めて三朝に行った時のバーニャカウダ！美味しかったです！
次の日に早速真似して作りました(^-^)
きめ細やかなシフォン、盛り付けのきれいさ...見習いたいなぁと思
う所がたくさんな方です。
三朝のお家には素敵なカフェができていて、屋根の上気持ち良かっ
たです。また遊びに行きます。これからも宜しくお願いします。

平澤朝子さん（平澤牧場）

大山北壁に面する平澤牧場は、北壁の大屏風に飾られた羊牧場で
す。大山の反対側は日本海が見渡せて、まるで北海道のようだとい
く言われます。その1haの牧場の回りに遊歩道をつける作業を始め
ました。2010年夏に大学生たちがワークキャンプにやって来まし
た。こうたさんのデザインで可愛い平澤牧場の全容が見えて来まし
た。花や野菜、木を植えて平澤牧場を一周出来るようにしたい。夢
の実現の為に一緒に汗を流しませんか？

のまさん（アロママッサージ）

Koutaさんのほんわかあったかい空間に、仲間入りさせていただき
とてもうれしく思います。わたしがいつかしたいなと思っていた
ことが実現しました。太陽の下でのハンドマッサージ。そしてそし
て、koutaさんのやさしくておいしいお料理。もー最高でした!!!
このステキな出会いに感謝です。これからも楽しいことぜひ一緒
にさせていただきたいなと思います。Koutaさん、よろしくお願
いします!!!

佐治さん（左官）

一枚のお皿のゲストハウスの製作をお手伝いさせてもらった左官
職人の佐治三津弘です。幸田君の夢を聞いている内に幸田ワールドに
引き込まれた一人です・初めて伺った時には草が茂った所でした
が若い職人を集めて草刈りをしたらなんと広い場所になり
ました！竹編みと漆喰のゲストハウスは三徳名物「投げやり堂」
と名付けさせてもらいますね・・ 追々に次なるプロジェクトが
あるようなのでまた お手伝いさせて下さい 沢山の人が集うスポ
ットになればと応援しています

山田さん（お友達）

いつも親子でお世話になっています。レンガの窯でつくったピザを
また食べたいです(^-^) 新しいお家でも、寒くなったら薪のストー
ブの上に鍋を置いて、コトコトしつつみんなでほっこり~温まるイ
ベントもしたいです

ペンネーム街さん（鳥取市在住）

「ケーキと花と」
何かの拍子で壊してしまった透明ガラスのケーキスタンドは、私にとって大
事なものだった。最近、同じようなケーキスタンドを手に入れ、少々心の傷
を癒していた。
BRUNWORKSのOneDayCafeで、このケーキスタンドに見事にケーキを盛ってく
れたパティシエの幸田さん。トマトやミント、レモンなど季節のシフォンに、
三朝から摘んできた可憐な小花がケーキの隙間に程良くあしらわれ、緑の紅
葉、若葉がケーキ皿の縁を彩った。幸田さんの遊び心と感性が、ケーキと花
との細やかな演出が目を楽しめると、「ワーきれい！」と声が上がってし
まった。このケーキを気のおけない友人と紅茶を煎れて、ゆっくりと楽しん
だ。紅茶に格別にこだわっていたR子はもういない。若くして天に召された。
「美味しそうなケーキを食べてるじゃない街さん、今日の幸せを大事にして
ね」と言う声が聞こえたような気がした。人の心を豊かにするパティシエに、
ますます腕を磨いてくださいと願い、ありがとうの一日だった。

森さん（暮らし良しの会 世話人）

幸田君、いつも美味しいものをありがとう。
今年の1月に作った「暮らし良しの会」は、赤瓦の自然食品店「イーオリジ
ナル」の福井さんと始めた、IUターン、そして地元のみんなで子供と一緒に
に参加できる、鳥取県を楽しむ会です。
大きな活動としては、春には三朝川のほとりで「木屋旅館」のお母さんや「か
じかの会」など地元の案内人と河原周辺を歩きながら、山野草を摘んで県外
からも総勢100人以上集まって天ぷらパーティーをしました。
8月13日には赤瓦で、若手農家の農産物を使ったランチと農産物販売、「食」
をテーマにしたパネルディスカッション、地元ミュージシャンのライブなど、
いろいろな分野の人間が集まり、食を通じて楽しい時間を過ごしました。幸
田君もシフォンケーキと梅ジュースのコーナーを作ってくれた上に、ランチ
の仕込みも手伝ってくれました。
「暮らし良しの会」は自主性を大切にしていますが、サッと身体を動かして
手伝ってくれる人に、いつも助けられています。
自分らも含めてみんなで一緒に、子供たちと育っていくような、暮らしやす
い鳥取を作っていきましょう！これからもよろしくお願います。

Tetoteさん（手作り雑貨 人と物との縁をつなぐ店）

活動範囲の広さにいつもあのパワーの源って一体何なのかなあー！？ってい
つも不思議に思っています。真似は出来ないけど陰ながら応援しています
お互い身体だけは大切にしようね~(^-^)//

メーリングリスト会員募集中！

イベント案内をメール・FAXにて発信しています。
ご希望の方は Kouta.naoto@gmail.com までご連絡ください。