



いちまいのおさら

2011年1月1日発行 Vol.4



大晦日、正月でここ三朝でも100cm近くの雪が降った。この時期に…と困った人も多かっただろう。しかし、薪ストーブの部屋で仕事をして、雪をかきで汗をかいたら露天風呂へ。自然の中で、自然と共に、めぐみをいただきながらの暮らし・仕事は、心地よい。人間都合ではなく、自然のペースで、よりそって生きたいものだ。

2010年もいろいろなことがあった。3つあげるならば「家が建った」「日本を巡った」「転職した」だろうか。家が建ったことで新しいご縁がつぎつぎとうまれた。できなかったことも、できるようになった。ぐんぐん可能性が広がっている。日本の各地で地域に根ざして力強く生き抜いておられる大先輩方から、実践の中でのみ身体に刻んだ知恵を学ばせてもらってきた。ものすごいスピードで変わりゆく一時の中で、突っ走りながら自分に必要なものだけを選び取っていく感覚。縁が縁を呼び、どんどんつながっていく実感、誰も見たことのない時間や空間が、勢いよくうまれては、また次へとつながっていくという実体験。やった者にしか分からない確かな実感であり、そこにいた者にしか分からない共感である。正に、「やったものが、やった分だけ得をする」だ。

さあ2011年はどんな年にしていこうか？みんなが「楽しい・美味しい」といえる、食べる楽しみをさらに追求しつつ、集まった仲間達の「やりたい、やってみたい！」という想いを1つ1つ、みんなで形にしていきたい。自分たちが暮らす場所は、生き方は自分たちで楽しみながら、創りあげていきたい。ここでしかできないことを、一歩一歩ひっそりと、確かに足跡を刻んでいきたい。この足跡がどこに続いているのかは誰にも分からない。だからこそ、誰も見たことのない夢を、未来をみんなで描いていこう。

元旦 幸田直人

2010 後期活動報告

出張料理人 Kouta in 全国ツアー ～キセキをたどる 5103km の旅～

休暇ができて、考えた。何をしよう？まとまった時間でしか、今しかできないことをやろう。全国行きたい場所へ行って、会いたい人達と出会う、食べたいものを食べてきたい。ただ学ばせてもらってくるだけの旅ではなく、ひかえめに自分も発信して、一瞬の出会いの中で、お互いのインスピレーションで共感したものを「一緒に新しいモノ（企画）」として創り出し、そんな時間・空間を通じて、夢を共有できる。そんな仲間を全国につくったら素晴らしいな～。そんな思いから、自分に出来ること、夢を語る口と実践をまとめたファイル、そしてシフォンケーキと料理しかない。それらを車に積み込んで、勢いの中で出発したのが「出張料理人 Kouta in 全国ツアー」だった。

◆旅の目的

- ・仕事を自分で創り出して稼ぐという、地域で生き抜く、自分なりの方法を模索する。農林漁業、農家民宿やレストラン、自給自足や自然エネルギー、料理、NPO など、様々なやり方をただ言葉として聞くのではなく、一緒に身体を動かして体感する。
- ・料理技術の向上のため、行って見たかったレストランに行く。また、地方の食べたことのない食材に触れる。
- ・お互いに刺激し合い、学びあえるような、実践的な全国ネットワークを築く。

◆旅のやり方・考え方

- ・「お金のやり取りなしで、作業を手伝うかわりに、食事と宿を提供してもらおう」という WWOF のようなスタイルで、数日間滞在させてもらう。農業のやり方、実践する場所、空間の作り方、生き方…すべてはつながっているのだから、農法など切り取った技術だけを学ぶのではなく、一緒に食事を作り、食卓をかこみ、寝食をともにすることで、「なにを目指しておられるのか、なんの意味があるのか、なぜそれをするのか」と、トータルでその人を学ぶ。理屈を学ばなければ、異なる環境の中で、活かすことは出来ない。
- ・鳥取で活かされないと意味がないので、分野や地域事情が異なる中で、それをどう自分の活動につなげて、活かすことが出来るのか、落としどころを見つけ出す。
- ・料理やお菓子を作る機会があれば、積極的に売り込む・発信する。

◆旅を終えて・・・

料理道具を車に積んで出たので、「旅先で料理やカフェのイベントができればいいな」という気持ちはあった。けれども、出会って一からコミュニケーションする中で、一体どれだけの事が出来るのか…という心配はあった。しかし、実際はあちこちで開催に至った。まさに「やってみないと分からない」だった。想いが伝わって、時間が決まり、場所を用意してもらい、人を集めてもらって、開催に至る。その間にメニューを決め、素材を集め、慣れないキッチンで料理を出せるように工夫し、あとはひたすら目の前の人達のために力を尽くす。「人と人がつながりあう」ことで何が起こせるのか、そんな可能性を実感できた。他県でも通用できたという自信、新しく開発されたメニューや技術、あらゆる環境に適應させた経験値は、鳥取での活動に活かされる。そして、「また来てね！今度はうちでやってね」という評価は、全国とつながり、「また会いたい」という未来へとつながっていく。

料理や食の可能性の大きさを実感した一方で、「農をベースにしながら、自然に寄り添った暮らしを実践する人達」から学んだ多くの哲学と、実践中の生命力あふれる農園で一緒に働くことが出来た実体験は、鳥取では得難いもので、はっきりと私の目指すべき暮らし方をみせてくれた。

40日間の旅だったけど、大いに全国から学び、幅が広がった。それは、これまでよりもさらに、大きな夢と未来を描く力につながっていく。



人のご縁をきっかけに、食・地域・生産者・料理人・食べる人…がつながって1つの形になる

“たのしい・おいしい”という、食と料理がもつちから

出張料理人 Kouta in 全国ツアー

会って、共感して、みんなのパワーで一気に形になる

そんな勢いある人達と創り上げる、1日だけのフルコース

土地・生産者・料理人・開催場所・参加者、つながりの見える安心感

自給用の野菜・畜産物、そして地元の食材を使って

「ここでしか食べられない」にこだわった、野菜中心のフルコース

10月19日 三田家 農園の食材を活かした野菜中心のディナー（宮城県村田町）

10月23日 山崎家 ディナー（宮城県丸森町）

10月25日 食のギャラリー花菜 ランチ（宮城県柴田町）

11月10日 岩木山麓しらとり農場 農場の野菜・畜産物を使ったディナー（青森県弘前市）

11月15・16日 農園・工房さんぽぼ 農園の食材を活かしたランチ+生パスタ講習会（岩手県盛岡市）

11月16日 荻野家 ディナー（岩手県花巻市）

11月18日 森と風のがっこう 畑の野菜や卵、葛巻町の食材を使ったディナー（岩手県葛巻町）

11月22日 カフェ・ギャラリー風と木 ディナー（福島県福島市）

11月26日 ゆうこ家 ディナー（東京都）





①10月17日：ozdarden（八頭町）、移動」

三朝出発。ozdarden に寄って高速へ。石川県加賀市で夕食と温泉で一休憩。深夜、福島県に入る。



②10月18日：小林さん（福島県三春市）、三田さん（宮城県村田町、2泊3日）

頬を切る冷たい風、澄んだ空気に懐しさを感じる。パーマカルチャー実践者である小林さんのお宅を案内してもらった後、夫婦で有機農業を営む三田さん宅へ。日中は農作業のお手伝いもしつつ、有機野菜を使ったフルコースを作る。



③10月20日：山里刻 椎名さん（宮城県丸森町、6泊7日）

山奥の古民家で、ガスを使わずに薪と炭での暮らしをされる椎名さん。暮らしの中から、いつも言葉にはならない多くのことを教わります。チーズ工房、りんご園、セルフビルダー、天然酵母パン屋など、「暮らしを楽しみながら、力強く自分の生き方を実践する、活動家達」を紹介してもらいました。私自身も夢を語り、共感し、出張料理も開催させてもらいました。素晴らしい出会いとゆっくりと濃密な時間、「地域で生きる仲間がいる」という事実は、勇気と元気をくれます。

④10月27日：里山生活学校 河内山さん（岩手県江刺市、4泊5日）

定植して19年。奥さんとお子さん二人、犬、豚、羊、鶏…命が共生する空間。農作業をしながら、食事をいただきながら、共有する時間の中で、長年の積み重ねの中から紡がれる1つ1つの言葉は、ずっと私の胸に入っていきます。山とともに暮らす・生きるとはこういう事なんだと実感します。



⑤10月31日：自然農園ウレシパモシリ 酒匂さん（岩手県花巻市）

アイヌ語で「この自然界そのもの」というウレシパモシリは、多くの命の「つながり」を感じられるような農園を目指して実践して18年。たくましく育つ3人の子ども達は、自在に火をおこして薩摩芋を焼いたり、鍋に砂や雑穀くずを入れて火にかける「おままごと」には、彼らの生きる力強さを感じます。



⑥10月31日：小さな野菜畑 小島さん（岩手県盛岡市）

ただの安くて美味しい産直&食堂…ではなく、全てからこだわりとユーモアを感じさせる何度訪れても楽しい場所。それは行ってみなければ分からない！



⑦11月6～8、12～14、18～21日：森と風のがっこう（岩手県葛巻町、7泊10日）

「戻ってきた」と身体が感じた。以前は分からなかったことが見えるようになり、かつての体験とつながって、少しずつ身体に溶け込んで、ぴたっと埋まっていくような…感覚。離れていても、また訪れても、多くのことを気づかせてくれる、教えてくれる。また戻ってくるときには「こんな楽しいことをやってきたよ！」って自



慢しあい、笑ってまた再会を楽しめる。まるでいつもそこにいるかのように、居場所をつくってくれる、そんな暖かい場所。

⑧11月8日：苔屋（岩手県野田村）

知る人ぞ知る、手紙で予約する農家民宿。ずっと行きたかった、築160年の南部曲がりや。囲炉裏の炎を囲んで、地酒をおともに店主とのゆったりとした語らいの時間。囲炉裏、炎はやっぱりいいです。



⑨11月9～11日：おぐらりんご農園、岩木山麓しらとり農場（青森県弘前市）

毎年おいしいりんごを届けてもらっています。建築中のセルフビルドの家は夢の詰まった空間でした。りんご園にはたわわな真っ赤なりんごが幻想的。紹介してもらったしらとり農場は1日でしたが、素敵な仲間達が集う素晴らしい農場でした。みんなで汗を流し、食卓を囲む。3食腕を振るいました。野菜、卵、牛乳あり。こ

れだけ食材が豊富だと料理人冥利につきます！

⑩ 11月12日：岩手県立児童館子どもの森（岩手県一戸町）

「子ども達のための場所」この一言に尽きる。大人達が身体を張って作り込んできたと感じさせる、夢のような空間。子ども達にこんな場所を作ってあげたい！と、元気が出てくる場所です。

⑪ 11月15・16日：農園・工房さんぽ 熊谷さん（岩手県盛岡市）

河内山さんに紹介してもらった熊谷さんとはすぐに共感し、とんとん拍子にランチ＋生パスタ講習会の開催へ。農園で育てておられる無農薬の野菜を使って、薪ストーブのある暖かい空間、子育て真っ最中のお母さんから元気な女性ばかり。とても気持ちよく料理させていただきました。

⑫ 11月17日：民宿とおの（岩手県遠野市）

「面白い料理人がいるよ」と紹介してもらった民宿では、素晴らしい料理人との出会いがありました。どぶろく、チーズ、生ハム…食事から生産現場まで一つ一つ紹介してもらい、「熟成」という「時間と共に旨味が出る世界」の面白さに魅せられました。

⑬ 11月22日：天然酵母パンのお店 パパゲーナ 橋本さん（福島県福島市）

椎名さんから紹介してもらった天然酵母パンを焼く橋本さん。「酸っぱい、固い、美味しくない」という天然酵母パンのイメージをくつがえす、美味しさ！「熟成」に加え「発酵」という「時間と手をかける世界」の面白さにまたもや魅せられました。美味しくない、やりたいと思わない。美味しいからこそ、天然酵母パンに挑戦してみたい！

⑭ 11月23～27日：ゆうこ家（東京都）

彼女の高校の修学旅行で森と風のがっこうで出会って以来、埼玉の自由の森学園で、鳥取の環境大学で、そして東京で。なんやかんやあっても、こうしてまた出会える友人っていいなあと思う。夜には腕も振るいました。今回は料理という形で自分の生きてきた軌跡を形として見てもらえる、そんな仲間がいるってとても素晴らしいことだと感じます。ありがとう！

⑮ 11月28日：ベーカリーリゾート（神奈川県横浜市）

まゆさんに紹介してもらった、「世界各国で実際に食べられているパン、現地から取り寄せた食材で創作パンを創り、毎月地域を変えて、BGMや店内のドームもそれに合わせることで、1年かけて世界大航海することが出来る」というただものならぬパン屋さん。ただ、時間がなくゆっくり話が出来なかったのが残念。また訪れよう。

鳥取→北陸→東北→関東→近畿

5103 kmのたび



2010 後期 (9～12月) 活動報告

念願の料理講習会の開催に仲間のイベントへの参加など、これまでにない新しい学びや出会いがありました。ぐんぐんと輪が広がって、つながっていくことで、これまでできなかった事ができるようになる！「今度はあれをやろう！」と、新たな夢もどんどん膨らんでいく。そして「一緒にやってみよう！」という、仲間との出会いもあった。みんなの力で、どんどん夢が膨らんでいく！

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

9月28日 freeland (米子市) 10月3日 BRUNWORKS (鳥取市) 10月4日 Polka (鳥取市)
10月23日 山里刻 (宮城県) 12月14日 BRUNWORKS



初・全国展開！freeland ではレンガを持ち込んで窯を作って薪でピザを焼き、Polka でもワンプレートランチ、BRUN ではクリスマスの“いちまいのおさら”を作りました。

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
ここだからこそできる、ちょっと変わったランチの時間

12月3日 薪ストーブピザ&ランチの日 12月17日 もちよりランチの日
12月28日 ランチの日+針とお灸



冬は寒いので、薪ストーブを焚いて室内での開催です。素敵な仲間と美味しい料理を囲んで、子ども達と一緒に賑やかに楽しく過ごすランチの時間。ぽかぽかと薪ストーブにあたりながら、薪ストーブの中ではピザやパンを焼いて、薪ストーブの熱で乾燥・熟成させた生ハムを食べたり、ごちそうさまの後には土でできた楽器をたたいて遊んだり、針を刺して灸をすえてもらったり…ぽかぽかと、ゆったりと、笑顔あふれるランチの時間でした。

ただ「食べる」ことを楽しむ。感じる。気づく。

みんなでつくる、食と暮らしの楽しみ方

当たり前になりがちな「食べる」ことに焦点をあてて

「食べる」ためにみんなで身体を動かして、準備し、調理し、いただき、ごちそうさま…まで
普段誰かがやってくれていることを、大人も子どもも一緒になって、一連の流れを完結させる

非日常空間での体験ではなく、実生活が行われている暮らしの空間の中だからこそ

目の前の一つ一つのことが、身体の中へずっと入っていく

食べることが、暮らすことが、楽しければ、生きることも楽しくなる

「おいしい、楽しい」をベースに、明日のパワーが湧いてくるような、時間と場所になればいいな

9月24日 レンガの窯と薪でピッツァ

子ども達も一緒になって、こねこね…びよーん。ピッツァをお腹一杯食べた後は、具材を挟んでカル
ツォーネやピタパン。最後はチョコレートとリンゴのデザートピッツァ・バニラジェラードのせ！



12月19日・23日 いのちをいただく

生きた鶏のいのちをいただきます。私たちが生きることって、食べることってどういうことなの
か？「いただきます」ってどういう意味なのか？身体で分かる、いのちのじかん。



「いのちをいただく」に参加したお母さんより

参加前は、息子がパニックって泣いたり逃げ出したり、鶏肉が食べられなくなったりしたらどうしようと思っ
て、参加自体をためらってました。でも、12日のクリスマスお料理会に参加して、息子が幸田さんを気に入
ったので、信頼してる人が携わるのであれば、きちんと受け止めてくれるかなあと思ってお邪魔させて頂
こうと思いました。

今日は、現場を目を外さず見た上で美味しいと言って食べたので、ほっとしました。帰りの車中では「頑張
ってほしかったからちゃんと見てたんだよ」と言ってました。帰宅後も、夫に見たことをきちんと自分の言
葉で話をしていました。私が言葉を選んで重ねてごちゃごちゃと説明なんかしなくても、ありのままをすん
なりと受け入れてくれたようです。今日のことを大切にしたいと思ってます。

振り返ってみると…とても穏やかな時間だったなあと思います。私自身も見たことがない世界だったので、
参加は不安でした。もっと心が乱れると思ってたのに、今、不思議な程、静かな気持ちです。

あの時、暖かな陽射し、やわらかな空気があって、そして紙芝居から始まるゆるやかな時間の流れがありま
した。その中で、決定的な瞬間を前に幸田さんが鶏を腕に抱き祈りを捧げるようにされていた姿が、はっき
りとした輪郭をもって思い出されます。あの時のことを、自分自身のものとしてきちんと定着させるにはも
う少し時間が必要だと思います。でもこの先も知らないままでは、見て知ることができて良かったと思
ってます。参加させて頂き、心から感謝してます。どうもありがとうございました。

みんなで創るのは、おいしい笑顔の溢れるおだやかな親子の時間

親子で楽しむ、クリスマス料理講習会（12月14日）

ずっとやってみたかった念願の親子の料理講習会。今回はハーモニティーカレッジの石井さんから「子育て助成事業」の中で、料理講習会講師として声をかけていただきました。

今日のテーマは、子どもとお母さんが協力して、クリスマス料理を楽しみながら完成させること！導入には、今日の内容やねらいをちりばめた、子ども達の目線にあわせた紙芝居を用いた。子ども達に分かりやすく、飽きさせずに伝えることは難しい。正に子ども達との真剣勝負！

今日の紙芝居は「クリスマスってなあに？」というタイトルで「クリスマスってどういうものなのか、探そうと旅に出るお話。最初の家では、料理やケーキがあって家族が揃っていて、楽しそう。次は山の上にある立派なお城。豪華な料理やツリーやプレゼントがあるけど、誰もいない。子どもが一人ぼっち、ただ机の下でさみしく泣いていた。

「いくら立派なツリーやプレゼント、料理があっても一緒に楽しめる家族がいないとクリスマスは楽しくないんだ」なら、みんなでクリスマスを作っちゃおう！白菜のツリーを飾って、3段もあるケーキを作って、料理や準備も手分けして、みんなで作ったクリスマス。机を囲んで「いただきま〜す」というお話。

というわけで、これからみんなでクリスマスを作ろうか〜！2つのグループに分かれて、大人も子ども手分けしてがんばって…料理とケーキができた〜！

子ども達の集中力にはお母さんもびっくり！みんなで机を囲んで「いただきま〜す」。「おいしいよ〜」と笑顔がこぼれる。そして、とっておきの子供達特製☆クリスマスケーキの登場！もちろん！？お行儀良くナイフで切り分けたり…なんてしない。合図とともに、一斉にそれぞれが右手にもったフォークで一気に食べる！今日だけの、特別だよ。1人1人満腹（脱落者）になる中で、最後まで黙々延々とケーキを食べ続ける強者。彼らはたくましく生きていくような気がする。

「楽しかった！」と家でもクリスマスを作ってくれたらいいなあと思う。「我が子がこんなにも食べたのは初めてだ！」という声も多かった。子どもは正直。のびのびとしていたら、胃袋だって元気になる。子ども達が作るのも、食べるのも最後まで楽しんでくれた。それが何よりの喜びだった。みんな、ありがとう！



本日のメニュー

- ・カボチャと岸田牧場のクリームスープ
- ・しゃきしゃきサラダ
- ・真空調理の柔らかい鶏のステーキ
- ・白菜のクリスマスツリー
- ・里芋とカボチャのグラタン
- ・魚介のトマト煮込み、パエリア仕立て
- ・子ども達特製☆3段クリスマスケーキ

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

12月8日 Kouta家(北条町)

12月26日 ノームの糸車(南部町)



出張イベント(テイクアウト販売)

11月3日 ど真ん中フェスタ(湯梨浜町)

熟成肉作り

岩手県で出会った素晴らしい熟成師匠から、自然の力をかりて、ゆっくりと素材が旨くなる…という熟成の世界にすっかり魅了されてしまいました。専用冷蔵庫を購入、乾燥用棚を創り、プロシュートや干し肉、燻製作りを始めました。薪ストーブを焚きながら、冬は熟成三昧です!



オーダーメイドスイーツ

9月30日 BDケーキ(押元さん)

10月17日 BDケーキ(山田さん)

12月24日 X'mas ケーキ(生田さん)



参加イベントなど

10月14日 みんなで石窯ピザ(真庭市)

10月16日 備前焼祭り(備前市)

12月3日 酵素作り(倉吉市・ねこ)

12月8日 燻製作り(大山町・平澤牧場)

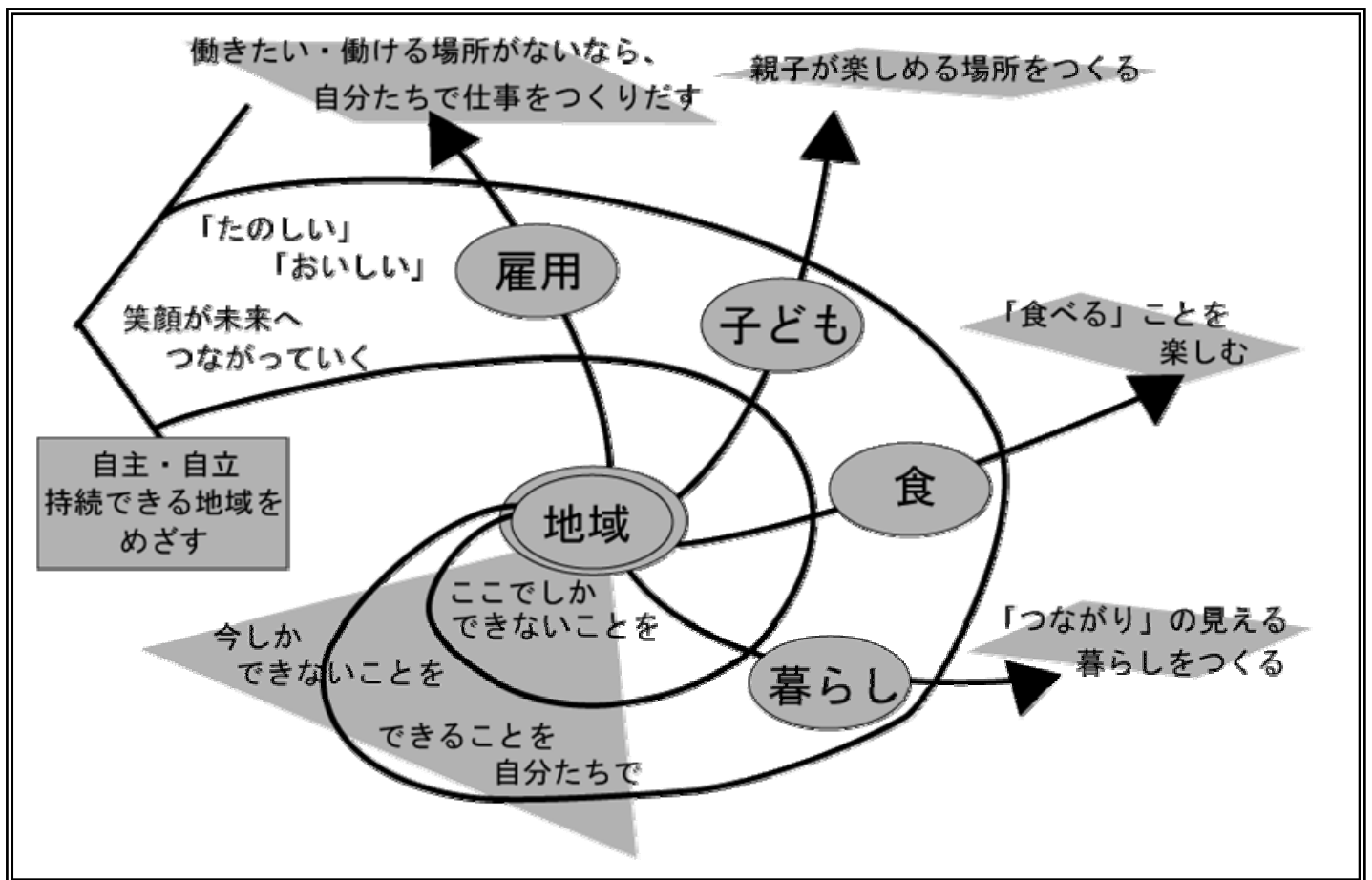
12月16日 キムチ作り(大山町・平澤牧場)

家パワーアップ

- ・熟成施設
 - 熟成用ショーケース型冷蔵庫購入
 - 薪ストーブの上に乾燥棚
- ・キッチン周り機能性アップ
 - 工具棚を製作、工具を整理
 - ホワイトボード設置
 - 物置に冷凍庫設置(冷蔵設備は現在、冷凍庫2台、ショーケース型冷蔵庫1台)
- ・外に感知式電灯設置
- ・傘おき設置
- ・下駄箱設置
- ・排水管設置
- ・電動ミンサー購入
- ・MOGU クッション購入



今後の事業計画



集落内、家庭内、土や山、自然との関わり…かつては当たり前存在したつながりが失われつつある
貨幣経済により分業が進み、自分たちでやってきたことを、お金でやってもらうようになった
国や自治体などの行政に外注し、依存してしまうようになった
かつては問題を見つけたら、集まって話し合い、解決してきた
自分たちの問題は、自分たちで解決していこうという自治の力はすっかり衰えてしまった
経済が停滞し、お金がなくなったことで、先送りしてきた問題があらわれはじめた
しかし、私たちはつながりを絶たれた中で、生き抜く力すらも失っていた

人は一人では生きられない

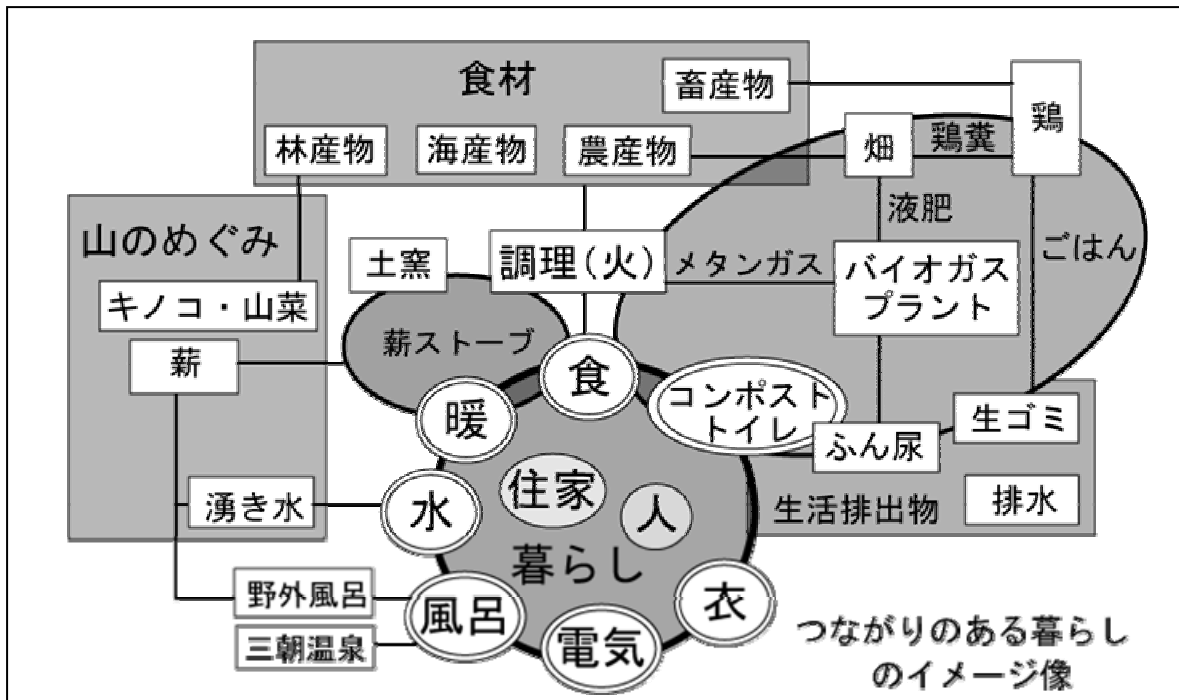
私たちが暮らしは、この場所と、ここで暮らす人達と、食材や自然環境と、
静かに受け継がれてきた伝統・歴史・文化、数多くのつながりによって成り立っている
私たちがこれから生き抜いていくために、本当に必要なものは何なのか？
戦後を地域で生き抜いてきた先人から生きる知恵を学び、まだかすかに残っているつながりをたぐり寄せ、
あるものをつなげなおして、新しいつながりのカタチを、みんなで未来を創り出す

ここでしかできないことが、ここだからこそできることが、必ずある
ここで暮らす大人達が笑顔になることが、私たちや子ども達の生きる元気に、明日へとつながっていく
楽しみながら、みんなで私たちならではの、未来を描いていこう

みんなの笑顔こそが、明日の希望。地域の一番の宝

「つながり」の見える暮らしをつくる

暮らしの拠点である「家」と、住まう「人」を中心に、いろんなものをつなげて、循環型の暮らしを実感できる生活の空間をつくる。減らせるゴミは減らし、資源に変えられるモノは資源に変えて、作り出せるモノは自給する。分業社会の中で分断された生活の中のつながりを、「循環」をキーワードに、目に見える形で、楽しく・面白く・心地よく、暮らしの中に落とし込む。まずは、生活排出物であるふん尿と生ゴミを「メタンガスと食材」に変えるバイオガスプラントと、畑と鶏と鶏舎を作っていきたい。



「食べる」ことを楽しむ

「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『OneDayCafe』」

「おそとで太陽の下、風を感じながらいただく、子ども達が賑やかな『ランチの日』」

「生産者のはたけで、穫れた食材をいただく『はたけランチ』」

「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』」

どんな場所で、誰が生産した食材を、誰が、どんな料理で。火を使ったり、みんなで作ったり、食べた後にマッサージや鍼灸をしたり。ただ「食べる」ことだけでも、いろんなシチュエーション・提供の仕方がある。

この「いちまいのおさら」に盛りつけられた料理を、どうすればもっと楽しめるのか？

食材なのか、料理の技術なのか、食べる場所なのか、違うスパイスなのか、ストーリーなのか、演出なのか。

どうすればもっと「食べる」ことを楽しめるのか、それをひたすら追求する。

親子が楽しめる場所、機会づくり

親子が息を抜ける場所が少ない。中でも食べに行ける場所は少なく、子どもが小さいと外食すら難しい。「ランチの日」「出張料理」など、子どもを気にせずに本格的な料理をゆったりと食べられる機会を作る。また、食べることで以外で楽しめる空間を整備していく。地域の未来そのものである子どもと、その親が安心して子育てできる環境をサポートできない地域は、未来へとつながっていかない。

働きたい・働ける場所がないなら、自分で・自分たちでつくりだす

いくらふる里を離れたくなかったとしても、仕事があれば都会へ出ていかざるをえない。

子ども達が働く大人の姿を見て、このふる里で働きたい、暮らしたい！と思わせたい。私たち大人が胸を張り、誇りを持って子ども達に夢と未来を語れるような仕事をつくっていこう。ないならば、自分たちで創り出す。まずは私が実践します。

2011年度活動計画

～ 冬のイベント案内 ～

◆森のお散歩会 in Kouta 家（1月15日、10時～14時頃）

自分の子どもを智頭の森のようちえん「まるたんぼう」に通わせながら、鳥取県中部でも親子で自然の中のびのびと子育てできる場所や機会づくりをめざして「森のお散歩会」を開催しておられる牧田さんとのコラボです。Kouta 家で遊んだり、火をつかったり、みんなでおひるをいただきます。

◆ランチの日 collobo アロママッサージ のまま (1月19日、11時30分~15時頃)

鳥取市でアロママッサージの活動をされている「のまま」のぺいちゃんが登場です～。薪ストーブであったまりながらランチを食べて、アロママッサージしてもらって冬の寒さを吹き飛ばしましょう◎

◆土窯作り（2月）

Kouta 家の漆喰も塗ってもらった、倉吉の左官さん佐治さんを講師に、土窯を作ります。昔の家は土壁で、陶器も身の回りに多く、畑仕事でも土に触れ、土は生活に密着していた。しかし、現在では「臭い、汚れる、病気になる」とさえ言われ、土は生活の中から遠い存在になってしまっている。「身土不二」とあるように、私たちと土は一体であり、離れては生きていくことができない。そんな「土」をテーマにして、土を現代風に生活の中に取り入れるため、みんなでたのしく・おいしく土にふれてみよう。

◆ホダ木作り、設置（2月）

手入れ不足で森林の荒廃や、ブナの立ち枯れなど森林問題が騒がれている。しかし、私たちはこれだけ山に囲まれて暮らしながらも、山仕事どころか山に入ったことすらない人が多い。そこで、まずは木と触れあい、森とのつながりを実感するために、山仕事もしておられる米子市の「ダチョウ観光農園」の増田さんを講師に、森林整備の中ででた間伐材を利用してホダ木を作り、私たちの食卓にもあがるキノコを通じて、森林の現状や山とのつながりを学ぶ。

～ 家のハード設備パワーアップ計画 ～

Kouta 家は、家を中心に今年ますますパワーアップします！

食料を生産する畑、ホダ木、鶏も飼って、調理できる土窯に野外キッチン、
山を見ながらゆっくりと食べられるツリーハウス、
出たモノはバイオガスプラントでバイオガスに！
ますますにぎやかに、夢はどんどん膨らんでいきます◎

- ・土窯作り
- ・コンポストトイレ
- ・ホダ木づくり
- ・畑拡張
- ・階段づくり
- ・鶏舎と養鶏
- ・小型バイオガスプラント
- ・食べられる&化粧水を採るヘチマとゴーヤの蔓ドーム
- ・綿花栽培 ～“衣”の生産～
- ・親子でゆったりできる、土と木のおへや
- ・山を望めるツリーハウス、
蔓で日陰をつくるウッドデッキ&かまどの野外キッチン



掲載・紹介されました

- ・「田舎暮らしの本（12月号）」で紹介された「平澤牧場」の中で、実名もひそかに出てます
- ・「日本海新聞（12月18日、ワイド鳥取欄）」出張料理人K君として登場
- ・ブログにて紹介されました
森と風のがっこう、小さな野菜畑、ベーカリーリゾート、
がらくたせーり（のまま）、おひさま生活（ポニー牧場）
- ・TBS系全国ネット「ふるさとエコ革命2010
～地方発！未来への贈りもの～（12月23日）」
で紹介された「森と風のがっこう」の活動の中で、
フラフープしながら子ども達と遊んでいます
- ・鳥取力助成事業「スタートアップ型」の交付決定

遠方からの来訪者

ときお（12月28～29日）

森と風のがっこう

（岩手県）で出会い、

現在埼玉県蕨市の鍼灸の

専門学校に在学。

水道管埋めと薪作りを

手伝ってもらい、鍼灸もしてもらいました。



お世話になった方々の言葉

椎名さん（宮城県丸森町：山里刻）

楽しく、美味しくがモットーという若きシェフ。“いちまいのおさら”に表れ出たもの。幸田直人そのものだった。真心であり、愛であり、身を粉にできる熱意であった。大卒後5～6年にして、ここまでくるか、というレポートリー。テクニックもなかなかのものだった。にわか仕立ての“その場レストラン”を客人達も十分に満足気だった。プロデューサー役もホッと胸をなでおろした。サァー次へ！思うに、たった“いちまいのおさら”にさえ、生き方そのものが表れる。人間の地域への想いを豊かに胸抱くキミは、これから自分をどう調理して行くのだろう。志高くも目線が暮らしにあることは、好ましい。次に食べる“いちまいのおさら”がとても楽しみ！

幸田→成長を見てくださる方がいるって嬉しいものだなーと思います。

今度はどんなお土産話・技術を持っていこうか～(^.^)

河内山さん（岩手県奥州市：里山生活学校）

11月は、農作業や生活学校の小屋づくりの手伝いをありがとう。

おかげさまで、なんとか、生活学校の小屋は、骨組みまで立ち上がりました。樹齢40～50年の松の梁材などをいただいて、立派なものができそうです。今は、必死に、屋根を張る毎日ですが、来年からの活用などを思い描きながらの楽しい作業でもあります。幸田君もそちらに根をおろして、地域の魅力を存分に発信、表現できる場作りにトライしてってください。また、そのうちに、情報交換でもしましょう。幸田→目指したい先がおられるっていう事が若人にとってどれだけ心強いのか！こちらこそまたよろしくお願いします～！

ゆうこ（東京都）

岩手で出会ったのが5年前で、その後の大学生活（鳥取）中はおのれ作り出すケーキに世話になり。そして今回東京（私の実家）で進化した彼に再び出会って私は心底嬉しかったです。縁ある友達も我が家に集まって、わいわいと食べるフルコースは最高でした。聞いたことも見たことも無い食材にみんな興奮。美味しい食べ物ってこんなにも幸せな気持ちにしてくれる。幸せな時間をごちそうさま！もっと進化したなおにまた会いたいです。

幸田→お互いパワーアップして、また会おう！

熊谷さん（岩手県盛岡市：農園・工房さんぽ）

有機野菜を育て、その野菜を中心としたヘルシー弁当の配達を始めました。畑を見ながらお弁当を食べることも可能です。自宅の中には掘りごたつを作り、薪ストーブの炎を見ながらの昼食も楽しんでいただいています。いつもの皆さんに幸田君の出張料理の話をする、あつという間に10人に。結局二日間開くことになりました。どれもこれもおいしくて皆さん大満足。挙げ句に「幸田君、今度いつ東北に来るの？」でした。ある人は半月後に出産予定で「忙しくなる前の至福のひとつでした」とのこと。そしてある人は「いろいろあって落ち込んでいたときでした。誘っていただいてありがとう」の連絡が。幸田君は人を幸せにしてくれる魔法を持っているようです。岩手からは随分遠いですが、きっといつか鳥取に遊びに行きます。そして幸田君の家の庭でお料理をご馳走してくださいね。私もこの地で、人に優しいお弁当作りをがんばっていきます。幸田君もますます素敵なシェフになってください。

幸田→素敵な場所と仲間達…本当にありがとうございました。またやりたい、会いたい、大きな励みになります。また行きます◎

ばこちゃん（岩手県葛巻町：森と風のがっこう 研修生）

森風で「こんな料理を作った人がシェフになったんだよ。ほんとか」と伝説になっている幸田くんについて会うことができ、おいしいディナーも食べられてとってもラッキーでした！子どもたちのために雪のお城を作ったり、遅くまでクッキーを焼いていた、という話も聞いていて、誰かの喜ぶ顔を見るために自然と全力を出す人なんだなあと尊敬してました。そのスピリットは今のシェフ Kouta でも変わらず！だったよ。次は鳥取だね！

幸田→みんなに会えてよかった～次はぜひ鳥取へお越しください◎

白取さん（青森県弘前市：岩木山麓しらとり農場）

幸田さんは早朝の6時頃到着。野菜の収穫をしていた私たちに手伝ってくださいましたが、幸田さんがイタリアンの料理人だということを聞き、そんな作業はさっそく放置してもらい、もう朝から有無を言わず私の大好物のカルボナーラを作ってもらうことに！さっそく、うちのジャージー牛のミルクからとった生クリームと、生みたての卵を使ってもらい、来て早々挨拶もそこそこに台所に行ってもらいました。そして、あっという間に（実に簡単そうに！）作ってもらったものは、実に濃厚でおいしいカルボナーラ！こってりでいて、いくらでも食べられそう！こりゃ、どんなにたくさん作ってもらっても足りな〜い！！すごいお方が来た〜！！で、当然のごとくその日は一日3食イタリアンを作ってもらうことになったわけです。そこで幸田さんが目をつけたのが、ニワトリのえさ用に魚屋さんからもらってきた魚のアラ。なんと、これでズッパディペッシェを作ってしまったのには驚き！！強烈なうまさ！！もう、これからはニワトリのえさとして見る事ができなくなってしまうではないか！？さらに、その魚のアラの中から、エビの頭を集めてとったスープとうちのトマトの水煮で作ったパスタが絶品！！感激の時間はあっという間に過ぎ、幸田さんは旅立って行ったのですが、ぜひとも近くにいてほしい方ですよ〜！幸田さん、岩木山もいいですよ〜！

幸田→自分らのペースで生活を楽しんでおられるな〜と、素晴らしい！みんなで楽しくおいしく、生きましょう！必ずまた行きます！

三田さん（宮城県村田町：有機農家）

鳥取に根を下ろして地域おこしの夢に向かって活躍中の幸田さん。畑仕事でつかれているだろうに、すぐにシェフに変身！畑から収穫してきた食材でイタリア料理を作ってくださいました。特にミネストローネとパスタは最高！「いちまいのおさら」からたくさんの夢が見えました。幸田→みんなでもっと、楽しい夢をみましよう〜(^-^)

会津さん（宮城県丸森町：あがらいん伊達屋）

全部すんごくおいしかった！ボリューム満点でおなかいっぱい！全部メインみたいでおいしい！…のだけど、アクセントというかコースのメリハリみたいなのあるのもっといいな〜今後に期待！幸田→コースにメリハリをつける…今後の課題です。少ない量でも満足と驚きのあいちまいのおさらをうみだしていきます！

おぐさん（青森県弘前市：りんご農家）

青森でりんご農家をやっている小倉です。りんごの仕事の合間にセルフビルドの小さな家を建築中です。なおとは岩手の森と風のがっこうで出会いました。なおは森風にいたころから料理が好きで、特にお菓子作りはいつも行くたびに楽しいお菓子が出てくるので感心していました。今回青森に来たときは白取さんちで豪華イタリア料理をこれでもかというほど堪能しました。初めて食べる料理ばかりでおいしかったです。今度は家族4人で鳥取まで食べに行きたいな。遠いけど。幸田→いつか家も見てください〜またりんご楽しみにしてます(^-^)

まゆさん（岩手県一関町）

四年振りに会ったなおは、見達えるほどに成長しておりました！！料理を作るとは！自分で家を建てちゃうとは！！行動力に脱帽です♪そのまま、自分の道を突き進んで行ってね♪で、たまに、岩手に帰っておいで♪遠くから、いつも応援しています！！幸田→また元気にお会いできる時を楽しみにしておりますよ〜(>_<)

橋本さん（福島県福島市：天然酵母パン パパゲーナ）

とても遠くから来ているのに、あたり前のようにそこにいたKoutaくん。福島で一緒にいた時間とても楽しかったです。私にとって今年は特に悲喜こもごもいろいろな心の変化がありました。パン屋を始めて丸13年、どのようにモチベーションを維持していったら良いものか模索している中でのKoutaくんとの出会いは、まさしく『喜び』でした。大げさですが『あなたがいて、私がいられる。私がいて、あなたがいる』という世界のつながりを実感できたように思います。そんなうれしいご縁ではありましたが、唯一の心残りはKoutaくんのお料理を食べられなかったこと。今度福島に来ることがあったら、いいえ、絶対来て、腕をふるってください。楽しみに待っています。新しい出会いに感謝して。。。幸田→こちらこそ素敵なお縁に感謝！私も料理をご馳走できなかったのだけが心残りでした。また次回へ！また行きま〜す(>_<)

小島さん（岩手県盛岡市：小さな野菜畑）

街づくりの研究会があった。住みたい街、暮らしていきたい街、そんな街とは…と言うテーマだったような気がする。『“ここなら死んでもいいな”と思えるような街』と答えた。地域の活性化、地域が元気に…という文字が躍る新聞。元気な若者が…まだまだ若い高齢者と取り上げるテレビ。マスコミは、地域をなんとかしようと盛り上げるが…。自然ともにある地域は、四季の移ろいとともにある。そこは巡ってくるだけで、盛り上がりつつも。また静かになる。所詮、巡り来る四季と人々の心のつながりでしかない地域。それは、都会には無い。そんなところが、ふるさとなのだ。

幸田→途切れなく流れる川のように、ただ静かに育まれる森のように、都会の力に流されず、どっしりとこの地に時間と足跡を刻んでいきたい。ブログはいつも楽しませてもらってます！次はぜひ、料理をご馳走させてください！

阿部さん（宮城県丸森町：丸森観光協会）

こうださん、改めまして！素晴らしいおもてなしをありがとうございました！はるばる宮城県は丸森町へ来町くださり、初めて使うという素材もありながら、地元の特色豊かな食材を見事に盛り込んだフルコース♪大変賢沢に美味しくいただきました。これから、ますます腕を磨かれ、またこの地で“こうだ World”をご披露いただきとうございます。その時を楽しみに♪またお会いいたしましょう！幸田→また丸森に帰った時のために…腕と共に、kouta world に磨きをかけておきます(>_<)

荻野（岩手県盛岡市：先生）

再会したのは二年振り。追求の鬼は健在だった。大学の頃から料理は得意。何度も幸田くんの家に行っては晩ご飯をご馳走になった。まるで昨日のことのようだ。そして今回は、出張料理人としてイタリアンを作ってくれた。どれも美味しかったが、個人的にはシフォンケーキが最高だった！！あんなシフォンケーキは食べたことがない。あの柔らかさには、正直感動した。食後でお腹がいっぱいだったはずなのに、ペロリと完食することができた。ありがとう！また岩手に来てくれることを心待ちにしています。

幸田→何気なく、自然に再会できる親友に感謝！また会おう！

ゆきえ（東京都：都留文化大学 学生）

東京の我が家廣木家にてなおシェフによる素晴らしいディナーのひと時にお誘い頂き本当に有難き幸せに御座いました・・・今思い出してもあの美しい芸術作品のような料理たちに陶酔できます。森風で自然の中で汗水流すなおしか印象になかったので料理人なおとしての側面があったことに驚きます。色んな自分探しをして色んな人に出会って自分の土壌を豊かにしてるなお、素敵です。今度はなおのほーむたうん三朝町の幸田邸に遊びに行けたらいいな・・・！

幸田→次もさらに別の側面を身につけてびっくりさせようかと、ひそかに計画中(>_<) Kouta 家にもぜひ遊びに来てね～☆

ときお（埼玉県：鍼灸の専門学校 学生）

やっぱり薪ストーブはいいね！焼き芋、次回はいただきます。

幸田→薪ストーブ最高だよ(>_<)次回は調子悪くしておくから鍼灸をよろしく（笑）

石井さん（鳥取県鳥取市：ハーモニティーカレッジ）

「底力の一人」

一年をふり返る時期である。毎年そう言っているが今年も激動の一年だった。そして、たくさんのお出合いをさせていただいた。幸田君もその一人。「私の作ったものを食べて“笑顔”になる人がいる。嬉しい。おいしい食べ物は人を“笑顔”にする。“笑顔”があるところには人が集まる。人が集まればチカラが生まれる。新しい未知を拓くチカラが」と“出張料理人”をしながら、自分のライフスタイルを追求している。「もの作り」、「自給自足」、「持続可能な暮らし」、「表現」、「発信」、...と、自分の家まで作ってしまった。レストランに行くのがむずかしい主婦の間で彼の「仕事」は口コミで広がっている。何しろプロの料理を家庭で作ってもらえるのだ。時代の閉塞感の中、既定のコースにとらわれない人生を自力で開拓している姿にたくましさや爽やかさを感じる。目指すビジョンがあり、力をつけ、磨いているかどうかなのだ。鳥取県の底力の一人とを感じる。幸田君の挑戦を見守り、楽しみ、応援していきたいです。

幸田→閉塞感のある現代だけど、大人が楽しく夢を描いていくことが子ども達の未来の希望になるのだと思います。来年もよろしくお願ひします！バイオガスパラント作りましょう～

ゆっきい（岩手県一戸町：岩手県立児童館子どもの森 スタッフ）

幸田“ナオ”くんと、2、3年ぶり？（記憶は定かじゃない…）に会いました。彼が、鳥取に戻って、自分のやりたいことをカタチにしている話を聞いて、私も負けられないな！と思いました。料理ができないキャラ（笑）のナオくんが、なんと先日、シフォンケーキを送ってくれました。ふんわり、そしてほんのり柚子や紅茶の味がして、めっちゃ美味♪そして“柚子こしょう”にも感激！これまでは好んで食べなかったのですが…今は毎日食べています！また数年後に会ったときにイイ話ができるように、私も岩手でガンバリマス。

幸田→次につながっていく出会いって素敵です◎次はシフォンだけでなく、料理もご馳走できたらいいな～☆

あかり（埼玉県）

なおへ。何より楽しそうに料理をするなおがいいなーって思っていました。だからあの日楽しくて、美味しくて、幸せでした。お皿にきれいな盛りされた、手をかけすぎない野菜の美味しさとか手の込んだグラタン、パスタ、今思い出しててもすごくお腹すく。それから5年？前になおが私達に作ってくれた大きなクッキーが忘れられない。なおの料理は人を幸せにするとします。なおの表現にやっぱり刺激を受けて、私も自分の表現を大事にしたいって思っ。だからありがとう。とてもいい旅だったと言った、なおの旅に、出会い直しに少し関わることができて嬉しいです。またね！

幸田→あかりの踊りも素敵だった！好きなことって、人も幸せにするんだな～って思ったよ(>_<)

ひじりん（神奈川県横浜市：ナイーブな流浪人）

なおさんのところに、約1週間泊らせて頂きました。コンポストトイレを作るお手伝いや吸水パイプを埋めるための穴掘り、畑の粹組みを作るために竹を切ったりと鳥取の空気を吸いながら、体を動かしまくって気持ちよかったです！イベントにも連れていってもらい、特製シフォンケーキも頂き、帰る前日にはフルコースまでごちそう頂き…美味しかった～。なおさんの活動を見て、刺激をもらいました。一人暮らしをして、生活を楽しむことがまずは僕の目標。そこから、どう転がるかは、その時々第！本当にありがとうございました！また遊びに行きます(^ ^b) 幸田→春には手伝いに来てくれてありがとう！年末になってようやくパイプは埋まったよ～。トイレは来年には使えるようにしたいなあ。お互い楽しんでいこ～！

山田さん（鳥取県湯梨浜町）

いつも親子でお世話になっています。なおさんのお料理やケーキからは、元気がもらえます。パワーが伝わってきます。だから今年はいろんな方にそれを伝えていこうと思っています。宣伝係します(笑)。楽しい&美味しい時間 今年も皆さんでわかちあえたらいいなあ、と思っています。

幸田→今年もみんなでわいわい、楽しくやっていきましょう(>_<)

～ 会員様 募集 ～

2011年度より、活動を継続させる基盤を作っていくために、会員制度を導入します。「いちまいのおさら」の活動を支援してくださる方、**年会費2,000円／1年（1家族）**です。よろしくお願いします。

特典 ◆シフォンケーキ（20センチ）×1

年度内有効、フレーバーは選択可能、日時指定は可能、チルドにて着払い発送可能

◆誕生月のイベント参加の際、ハッピーバースデー特典あり（←これを広めたい！）

◆ニュースレター（年1～2回）配布 （非会員の方は1部100円とさせていただきます）

※2010年1月より開始、有効期間は2011年3月末です

※申し込みは電話かメールにて。お名前、住所、電話番号、メールアドレス、生年月日をそえて。

※ハッピーバースデー特典があるため、お名前、生年月日はイベントに参加するご家族

(お父さん、お母さん、子どもなど) の分もよろしくお願いします。

※年会費のお支払いは直接、もしくは振り込みにて承っております。

物々交換ネットワーク協賛者 募集中！

全国各地で余っているものが、捨てられているものがある。しかし、それを欲しい人がいる。

例えば、私のまわりにあまっている「ゆず、はっさく、竹の子」は寒い北国では育たず、珍しい。

北国では、リンゴに傷が付くだけで家畜のエサになる。食べ物に限らず、家を壊した時、は釜や農機具、蛇口やパイプも数多く出る。MLで情報交換し、着払いでお互いに物々交換しませんか？

参加希望者は、自分が提供できるモノと時期、欲しいモノを添えてご連絡くださいませ◎

参加者：幸田（登録物：ゆず、八朔、キウイ、梨、竹の子、葉わさび、こごみ、サンショウ、水道の蛇口、自家製のワイン・ゆずこしょう・ゆずシロップ・ジャム・ペーストなど）

メーリングリスト会員も募集中！

イベント案内をメールにて発信しています

ご希望の方は右記までご連絡ください

いちまいのおさら 代表：幸田 直人

〒682-0136 鳥取県東伯郡三朝町坂本 1608-3

TEL:090-7997-3321 FAX:0858-43-1012

✕メール：kouta.naoto@gmail.com

ブログ : <http://blog.canpan.info/osara/>

HP : <http://osara.michikusa.jp/top.html>

アクセス・地図

◆米子方面

北条キャンプ場より20km、約35分

(米子市内より72km・約90分)

◆鳥取方面

泊・倉吉 IC より 16 km、約 20 分

(9号線経由、鳥取市内より47km、約60分)

(鹿野・佐治峠経由、鳥取市内より38km約45分)

◆JR・路線バス

山陰本線にて倉吉駅（1～2本／1時間）、

日の丸バス「上井～三朝線」(1本/2時間)、「坂本」

