



# いちまいのおさら

2012年1月1日発行 Vol.5



激しく振り子が揺れるほど、バランスを保つことが難しくなる。揺れが激しくなれば、いつしか軸から外れてしまう。ならば、振り子から飛び出して、自分の足を地につけて自分でバランスをとればいい。ずっとそう思っていたが、今回の地震・原発問題から自分の足下すら、自分だけでは守っていくことができないと感じさせられた。守りたいものを守っていくためにも、みんなと手を取ってやっていける方法を見つけ出したい。当活動「いちまいのおさら」も小さな一歩を重ねる中で、ようやく「自給自足を目指していきます」と言えるようになっただろうか。これは食糧の自給や物質循環という狭い意味ではなく、「大きなものや力に巻かれる。人に任せる」とは対極にあたる、「自分たちのことは自分たちで行っていく。自らの足で立つ」というポリシーである。食糧、住む場所、着る物、エネルギー、仕事、子育て、福祉や教育も、持続可能な形で、心地よい循環を作りながら、みんなで夢と未来を描いていきたい。

2011年は「いのちをいただく」の企画の他、「コンポストトイレ」「バイオガスプラント」「石窯」を作った。机上に描いていた「循環型の暮らし」が目に見える形になり、反響も大きかった。仲間の1人は助成金をとってきて、地元農産物の商品開発と仲間が集まれる場所作りをコンセプトに石窯を作り、空山のポニー牧場からは「いのちをいただく」の出張イベントの依頼も来て、開催に至った。コンポストトイレは「こんな簡単な構造なら、古民家に暮らしている私も作ってみようか!」という声もあった。中でもバイオガスプラントは「ガスを作り出すことができる」という、高価でも複雑でもなく、「持続可能な暮らしは、やってみればできるんだ!」という勇気と希望を与えてくれた。今後、「持続可能な暮らし作り」を進めていけば、多くの仲間と出会うだろう。そして、巻き込んで「流れ」になる気がする。今年のテーマは「自然エネルギーを生活の中に、楽しみながら取り入れる」と決めた。太陽からはソーラークッカーを使って料理をしよう。水力と風力は自分たちで作って、発電しよう。電球1個くらいはつくだろうか?電気を自給するといっても、一体どれだけのことができるのか分からない。だからこそやってみたい、やってみよう!2012年も、何にも負けず、しっかりと地に足を付けて1歩ずつ歩いていきたい。

# 2011年 活動報告

## One Day Cafe (4年目)

カフェじゃない素敵な場所で開催する、1日だけのカフェ

そこを創った人達と、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。新しい楽しみ・時間を創り出す一日だけのカフェ

5月29日 BRUNWORKS (鳥取市) 6月19日 Polka (鳥取市)



今年で4年目を迎えました。活動名の「いちまいのおさら」の語源は、ワンプレートに盛りつけたスイーツをサーブしたときの「うわぁ〜」っていう、いちまいのおさらの向こうに見える素敵な笑顔をもっと広げたいという想いでした。シフォンに冷菓子・焼菓子も加わり、10種ほどのスイーツを盛り合わせたケーキセット「いちまいのおさら」も登場し、メニューも少しずつパワーアップしています。お菓子の隣には、大切な仲間とみんなの笑顔がある。いちまいのおさらから、まほうのように素敵な未来が、今年もひろがっていきますように。

## ランチの日 in Kouta 家 (3年目)

“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、賑やかなおひるごはん。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、ちょっと変わったごはんの時間

1月19日 ランチ+アロママッサージ collobo のままさん

1月22日 ランチの日 order 福留さん



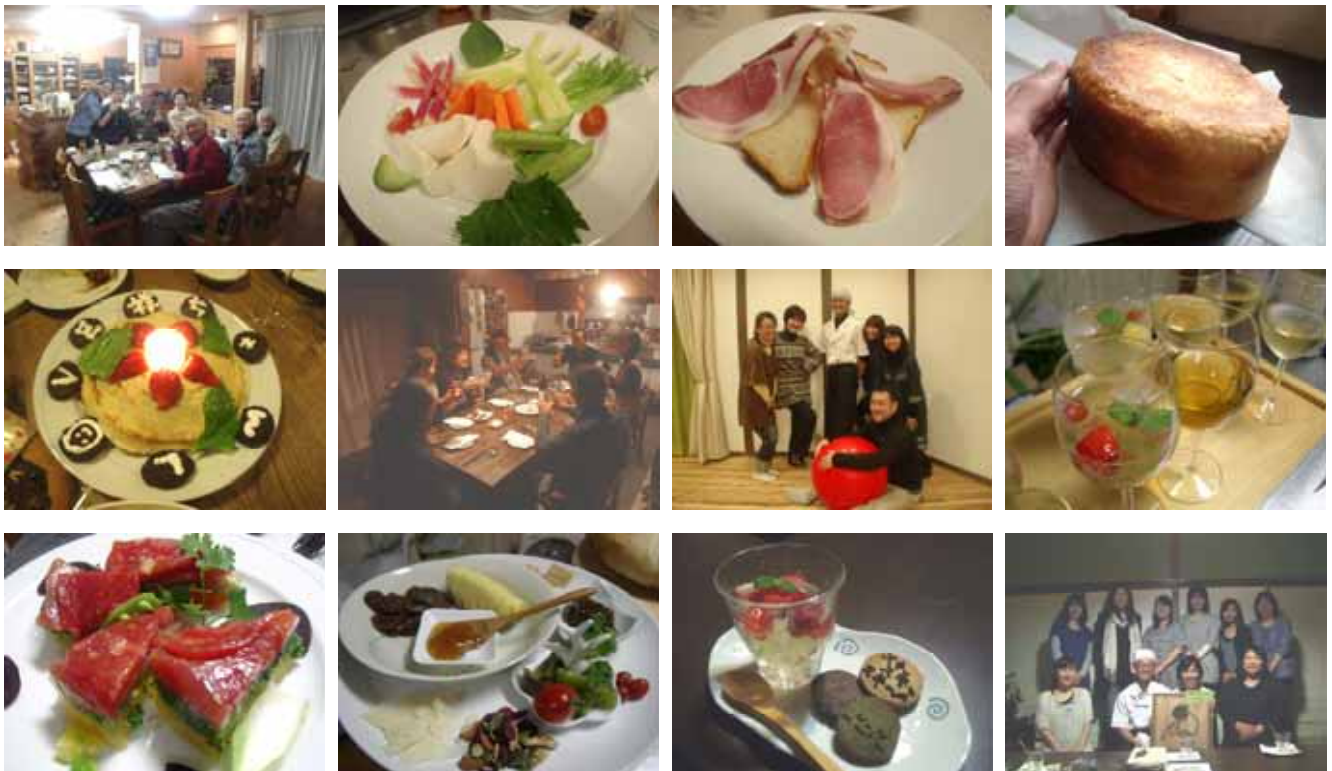
昨年好評だった、ランチでお腹が満足した後に、のままさんのアロママッサージで身体も満足する、コラボランチは真冬に開催。雪は1m積もり、寒い中新ストーブを焚きながら、身体も心もぼかぼか元気になりました。福留さんからは、お祝いの席をご予約いただきました。新婚さんを囲んでの家族水入らずの席から、伝わってくるたくさんの笑顔と幸せからパワーをもらいながら、腕を振る舞わせてもらいました。「あなただけのために」そんな時間や料理が好きです。料理+ や、コース料理にはワンプレートにはない、食べ物の方と可能性があると感じます。もっともっと、食べることのいろいろな楽しみをみんなで見つけていきたい。



## 出張料理人 Kouta (3年目)

空間も音楽も料理も演出された料理屋もいいけど、我が家は気取らず一番落ち着ける場所  
仲間や家族と“楽しもう！”という気持ちが一番のスパイスになって、  
上限なく素晴らしい空間を作り出してくれる。料理を通じて、みんなが楽しめるように私はただのお手伝い  
料理も、お皿も、フライパンやまな板も持ち込んで、“あなたのために”。おうちへ出張料理人 Kouta

- 1月13日 Kouta家(北条町) ~珍しい食材のディナー
- 1月20日 金田さん(米子市) ~家族で囲む団らんのイタリアンフルコース
- 2月10日 古谷さん(智頭町) ~おめでとう!のお祝いイタリアンフルコース
- 2月13日 加納さん(米子市) ~同窓会、イタリアンフルコース
- 4月4日 ふみちゃん(岡山県津山市) ~顔合わせ、和食のフルコース
- 5月22日 ふみちゃん(岡山県津山市) ~職場仲間とわいわいイタリアンフルコース



あちこちで、いろいろな特別な日に招いてもらいました。呼ばれる席では、集まる方々は家族や職場、同窓会など、仲がよい仲間が集まるので、私は料理を作る立場としても一緒に過ごさせていただくということは、とても楽しいです。料理は、作り手と食べ手と、空間もあわさって、作られていくものだとつくづく感じます。その意味でも、私が作る料理を、自分たちの空間で、「みんなで今を楽しもう」という気持ちが一緒になって作られていく料理と空間、時間の流れ。それは本当に、今ここにしかない奇跡のように、素晴らしいです。

料理の腕も少しづつ磨きながら、和食を取り入れたり、自家製の生ハムやサラミといった「私だけのとっておき」の料理も増えてきました。どこで、誰のために、どんな料理を作り、食べてもらおうか。そう考えるだけでワクワクします。

### オーダーメイドスイーツ

- 2月14日 BDケーキ(尾坂くん)
- 2月27日 BDケーキ(尾坂くん)
- 3月15日 BDケーキ(牧田さん)
- 5月8日 母の日のお祝いケーキ(幸田)



## 土窯オープンデー (New!)

土があれば、窯ができる

木があれば、火をおこせる

山があれば、窯を作り火をおこし、食べていくことができる

大空の下、机を囲んで、大人も子どもも一緒に生地をこねよう

窯からは煙が立ち上り、香ばしい香りが漂ってくる

自然と楽しくなってくる。みんなから笑顔こぼれる

そんな自然からの贈り物、土窯の1日

4月12日 窯開き

11月7日 土窯オープンデー

11月27日 土窯オープンデー



## 鳥取中部・森のおさんぽ会 (New! collobo)

「身近な自然の中で仲間と共に子育てしたい、自然の中で過ごす気持ちよさを親子で感じてほしい」

そんな思いから森のおさんぽ会を開催している、牧田さんとのコラボです。

今回は私にとっても念願だった「雪遊び」と「味噌づくり」をテーマに、子どもも大人も一緒に遊びました。

1月15日 雪遊び

2月11日 味噌づくり





# いのちつながる ものがたり (New!)

いのちのつながりを感じられるような場所をつくりたい

たくさんのいのちが輝く場所は、同じいのちを持つ私たち人間にとっても心地よい場所のはず

そんな場所を作り、そんな場所で暮らしていきたい

いのちを育み、いただき、心地よいつながりをつむいでいこう

11月20日 いのちをいただく in ポニー牧場

「いのちをいただく」とってどういうことか、「いただきます」「ごちそうさま」とって何に対して言っているのか？ 私たちは、他のいのちをいただくことで、身体を動かしたり、本を読んだり、遊んだり、元気になることができる。そして、親（現代）から子（未来）へといのちを、ずっとつないできた。そんな、目に見えるようで、なんだかよく分からない「いのち」を感じる、いのちをいただく時間。

鶏は、大江の郷さんから生後500日程の養鶏用の品種であるボリスブラウンを3羽いただきました。最初に「いただきますってなぁに？」というタイトルで、手作りの紙芝居を読みました。みんなの心と身体の準備ができていきます。絞める際は、なるべく怖い思いをさせないように、一気に頸の頸動脈を落とします。血がどくと溢れます。文字や数字や画面ではなく、現実目の前で「死」に直面する。「死」と出会うことで、「生きる」ということにも気づきます。子ども達は泣き出すこともなく、ただただ無言でじっと見ていました。軽く湯を通した後は、ひたすら羽根をむしっていきます。羽根がなくなるにつれ、次第に私たちがスーパーで見慣れた「肉」へと変わっていきます。部位に解体していくと、卵がごろごろと出てきます。小さいの、中くらいなの、いつもと見ているのと変わらないもの、卵白が覆って殻がまだできていない膜だけで包まれた卵も出てきました。「卵って本当に鶏の中から生まれてくるんだ」と理屈ではなく、目の前の出来事として実感することで、目の前で行われてきた非日常的な出来事は、私たちがいつも食べている卵や肉とつながって、「鶏・いのち 死 肉・卵」と「いのち」のつながりの実感を持てるようになるのではないのでしょうか。

今回を通して、「いのちをいただくこと」がどういうことなのかを、いい悪いではなく、時間をかけて「いのち」と向き合って、それぞれが自分なりの考えを見つけてほしいと思います。



## その他のイベント

念願だったお菓子作りを開催！お母さんも子ども達も一緒に、混ぜたり、ねったり、絞ったり。

完成したバレンタインのお菓子は誰にあげるのかな？みんなで作るのは、やっぱり楽しい！

いつか、季節ごとに「お菓子作りシリーズ」を開催したい！やればやるほど、夢が広がる！

2月6日 羊の解体

2月7日 キムチ作り

2月12日 バレンタインのお菓子作り

4月26日 山菜採り



## 遠方からの来訪者

昨年の全国ツアーでの再会・ご縁から、あちこちから訪ねてくれました。駅で再会した後は、三朝温泉の露天風呂にひとつ風呂、うちで薪ストーブにあたりながら、グラスを傾け、しっかりとディナーで腕を振る舞わせてもらいました。翌朝は家と周辺を散策し、観光や私が今お世話になっている人を紹介したりと、今の私を見ていただけました。離れても、またどこかでつながった時に、こうしてお互いの違う歩みの道筋を認めあえる仲間がいることに、本当に感謝です。パワーをたくさんもらいました、ありがとうございました！



1月3日 西尾さん（東京）

1月7日 黍原さん（岩手県）

2月25日 椎名さん（宮城県）

2月19日 ひろかず（京都）

2月21日 竹内くん（岡山県）

9月24日 小原さん（東京）



## 保存食作り ~ 熟成という世界 ~

気温が低く、乾燥していて、冷たい谷風が吹く冬は、腐食や害虫が少なく、保存食作りにとってつけです。特に肉類（生ハム、サラミ、ベーコンなど）は、全国ツアーで岩手で出会った熟成土さんから「熟成」の面白さを教えていただいて以来すっかり魅了されてしまい、色々作ってみました。ますます作ってみたい物が増えるばかりです。保存食は保存が利く上、時間がたてば熟成して美味しくなるものもあるので、作る楽しみ、食べる楽しみ、熟成させる楽しみがあり、作った後も楽しみが続きます。作りっぱなしの私には、まさにうってつけ

生ハム（豚、羊）... 豚は一本10kg、羊は4kgも！塩をすり込みながら、ゆっくりと水分を抜いて、ひたすら変な虫やカビのつかないように気をつけながら、熟成させていきます。天井からぶら下がった2本の足は、すでに風物詩になりました。そろそろ1年たつので、羊の方はそろそろ食べてみようかな？

ゆべし... ゆずをくり抜いて、道明寺粉やみそを詰めて蒸し上げ、乾燥・熟成させた珍味。たくさん作りすぎて食べきれず、腐らしてしまいました。

サラミ（豚、羊）... 豚や羊のあまった肉切れをミンチ、調味して腸詰めして、乾燥・熟成させてサラミを作りました。余った肉も、全て使い切る肉食文化の知恵は素晴らしい！生で食べられない肉が、熟成するとどうして食べられるようになるのだろうか？もっと熟成のことを知りたい。奥が深いです。

羊の石鹼... 解体すると大量に出る羊の脂は、石鹼にしてみました。苛性ソーダにより起こる「けんか」という化学反応で、油が固まって石鹼へとかわっていき不思議。泡立ちは悪く、匂いもなく、汚れ落ちは少し悪いか？食器洗いには不向きだけど、自然物なので手を洗うには優しいかも。生活用品も少しずつ自給したい。

味噌（米味噌、麦味噌）... 実は自分では作ったことのなかった味噌。作ってみると意外に簡単で、1年物でもすごく美味しい！本を見たり、聞くだけでは分からない。やってみると、初めて分かる、面白さ、美味しさ！

からすみ... 国産の良質のボラの卵巣が手に入ったので、作ってみました。買うと高価ですが、いざ作ってみると塩や酒で調味して、ひたすら乾かすだけと、意外と簡単！スライスしたり粉にして使っています。





# いえづくり、ばしょづくり

今年は「食の生産・自給」「食べることを楽しむ」「物質の循環」「冬支度」「暮らしを楽しむ、住まい作り」の5つのテーマで行いました。2011年は目に見えるものづくりが多かったので、この場所も大分パワーアップしました。たくさんの方が関わって、みんなの想いと共に作り上げていきたい。

ホダ木 ~食の自給~ (2月18日、3月22日)

ダチョウ観光農園(米子市)の増田さんから譲っていただいた、間伐材でホダ木を作りました。この秋には収穫できるので、今から楽しみです。



土窯作り ~食べることを楽しむ~ (3月29日、4月4日)

土のプロ、左官の佐治さんを講師に迎え、土窯を作りました。土台を固め、赤煉瓦、耐火レンガ、キャストで構造を作り、水で練った土と砂をどろんこ遊びのように、大人も子どもも一緒になって貼り付けていきます。作って楽しく、使って暖かく、食べて美味しい!大・活躍中です。



バイオガスプラント ~生活排出物の循環~ (9月11日、18日、24日)

バイオガスプラントは、密閉状態にした発酵槽の中でメタン菌を培養し、投入した有機物(ふん尿や野菜くずなど)を液肥とメタンガスに分解してもらう装置のことです。今回はベニア板と農業用ビニールで作りました。現在はメタン菌を培養中、春にはガスから炎が灯る予定。みんなのウンチとおしっこからガスが作れてしまう。それを実感して欲しい。



コンポストトイレ稼働 ~生活排出物の循環~ (1月)

2年かかりようやく稼働しました。たしたようは、バケツの底にある穴によって、液体(尿)と固体(糞)に分かれることで、虫や臭いがあまりわかりません。水やエネルギーを一切使わず、溜まったふん尿はバイオガスプラントに投入し、資源として生活の中に活用しています。



冬支度

- ・土窯の屋根を作り、物置小屋のトタンが雨漏りしていたので、トタンを拾ってきて張り替えました
- ・使っていたブリキのストーブに穴が開いてしまったので、新しい薪ストーブを取り付けました。土台にはモルタルを塗って、家の外から吸気口も付けました。炎が見えるので心も身体も温まります。
- ・将来の拡張を見越して、あちこちに給排水管を伸ばし、凍結防止用バルブを設置しました。
- ・2畳ほどの床をあげて、畳を敷きました。部屋の中に座れるスペースができたことで、食事をしたり、薪ストーブの前でくつろいだり、子ども達と遊んだり。床あげの構造材にはたまっていた約100個の2.5kgのトマト缶を使いました。



# 今後の事業計画



## 2012年度 ~いえづくり、場所作り計画~

2012年は、昨年に引き続いて「食の生産・自給」「食べることを楽しむ」「物質の循環」「暮らしを楽しむ、住まい作り」に加え、「自然エネルギー・資源を、生活の中に楽しみながら取り入れる」をテーマに行っていきます。

### 自然エネルギー・資源を、生活の中に楽しみながら取り入れる設備作り

自然でない、不自然な物質や化石燃料を使い始めたせいで、改めて「自然」という言葉が意味を持って使われている。しかし、自然資源・自然エネルギーなどと難しい言葉を使わなくても、太陽、風、水、木、、、といった自然界に存在する資源を先人達はうまく付き合い、利用してきた。おけに水を溜めて日光消毒、洗濯物、おくどさん、井戸水、家屋も無垢の木材で建てた。時に厳しい自然界と付き合いしてきた知恵を先人達から学びつつ、現代の技術もあわせながら、自然界のめぐみをエネルギーとして、私たちの生活に取り入れていきたい。

具体的には太陽光をパラボラ形で集めて熱源として料理に利用する「ソーラークッカー」や、近くに流れている水流を利用して発電する小型水力発電、風で羽根を回して発電する風力発電。太陽が照っている時間帯はソーラークッカーで煮炊き、やかんを湧かし、夜は水力と風力によって発電して街灯をつける。現在私たちが使っている電気や化石燃料と比べると微々たるエネルギーしか作り出せないが、実生活に役に立つものを作り、少しずつエネルギーも自給できる生活を、無理なく、楽しく作っていきたい。

### 自然エネルギーOneDayCafeの開催

バイオガスプラントで取れる液肥や自家製堆肥を使って土作りしたハーブ園や畑、洗い物で出る排水を陶管浄化装置によって浄化・土を肥やして育てた果物や野菜を使ったケーキは土窯で焼いて、山からひいた水と太陽の光をいっぱい浴びた干山野草茶をソーラークッカーやかまどで煎れる。それを、外に机を出して、大空の下、緑きらめく山々に囲まれた場所で、気の合う仲間達とわいわいおしゃべりしながらいただく。そんな、自然界とのつながりをたっぷりと楽しく、美味しく実感できる、「自然エネルギー OneDayCafe」を開催しよう。



	～2011年	2012年	2013年～
食の生産・自給	ホダ木、小さな畑	キッチンガーデン 果樹、ハーブ園	養蜂、養鶏、穀物
物質の循環	コンポストトイレ バイオガスプラント	陶管浄化装置 井戸水・雨水の活用	
食べることを楽しむ	土窯	燻製機	くど
暮らしの自給 ～暮らしを楽しむ、住まい作り～	家、薪ストーブ	風呂 古民家改修 庭と森の手入れ	夏涼しく冬暖かい、土・木・草で作る、心地よい生きた家づくり
自然エネルギー・資源の活用	薪	ソーラークッカー 風力発電、水力発電	木質バイオマスの利用開発
新しく始める活動	・土窯オープンデー ・つながりのある暮らし方体験プログラム	・取れた収穫物で作る、畑でランチの日 ・自然エネルギーOne Day Cafe ・燻製の日 ・自然エネルギーを生活の中に取り入れるWS ・絵本の中のおやつ ・手作りを楽しむ、みんなで作る保存食、季節のお菓子作り ・子どもの遊び場 砂場	・自家製素材のつながりの見えるお菓子作り ・家づくり ・1本の木を切り出し、薪、建築材、葉からはアロマを抽出、端材はカトラリーへ、全て使い尽くしてみる。山と森と私たちの生活のつながりの実感を取り戻すWS ・いのちのある暮らし～いのちとめぐみをいただく～ ・衣の自給 綿花栽培 ・菓子工房づくり ・小さなツリーハウス
雇用作り	体験プログラムの開発 体験型ハード設備の充実	体験プログラムの開発 体験型ハード設備の充実 食品の商品開発	体験プログラムの開発 体験型ハード設備の充実 菓子製造許可習得 販売物の商品開発

## 今後の事業展開

食と仕事の自給：スイーツの材料(小麦粉、蜂蜜、卵、油)を自給し、菓子工房を建てて、商品を開発して、販路を作り、販売していきたい。

いのちのある暮らし：鶏、蜜蜂、野菜、果樹、樹木、、、いのちが輝く、元気な場所を作りたい。

住の自給(生きた家づくり):そこで生活する人が暮らしやすさを追求した家作り。豊(草)木と土壁で作った、呼吸する生きた家。壁を厚く、窓を小さくすることで、夏涼しく冬暖かい家が造れないだろうか?私たちは生きているのだから、過ごす場所、家も生きた素材で作ることができたら、きっと生活するのが気持ちいいはず。

子ども遊び場：砂場や遊具、東屋、野外キッチン。親子がふらっと遊びに来てくれる場所になればいいな。

やってみよう! やった分だけ、分かる。未来が描ける。力強い芽が、ぐんぐん伸びていく!

# お世話になった方々の言葉

## 得田 優さん (倉吉市)

初めて会った君は、手作り感あふれるとっても CUTE な家に住み、その上バイオガスプラントを作り、自分たちのうちでガスまでも作ってしまうとっても NICE な人でしたね。エネルギーの事、子どもの事、そして食の事、これからの世代が大切にポイントをこの家は押さえていると関心しました。来年はいったいどんなサプライズで僕たちを驚かせてくれるのかな？。つぎはピザ釜で焼いたお餅でも食べに行きます！また遊ぼう！

## ジェローム サドウ & 石水 佐代子さん (北栄町)

先月はあったかいお2人のおうちでのピザパーティーに呼んでもらって、ありがとうございました(^^)(^^)循環するエネルギーや石窯の技術を教えてもらいました。そして、石窯だけではなく、面白くて美味しいピザや、珍しい肉の生ハム、りんごの飲み物、梅ジュース、キウイフルーツのデザート、パン、どれも素晴らしかったです。それに、幸田さんのお友達とも仲良くしてもらって嬉しかったです。8月に横浜から鳥取に帰ってきてから、自然環境、おいしい食べ物、人との繋がりに幸せいっぱいありがたい日々。これからも楽しい時間で、夢をたくさん実現させていきましょう！よろしくお祈りします。

## 山田 真裕美さん (鳥取大学生)

持続可能な生活と農業がこれからの社会に必要なだと私も強く思います！これからも農業の勉強をして、いろんなものを視て、私もいつか幸田さんのように、持続可能な生活を体現しながらみんなをハッピーにできる人になりたいと、今日改めて思いました(^^)/  
ありがとうございました。ご飯すーんごく美味しかったです！  
ごちそうさまでした~

## 竹内 雄一郎くん (岡山県 真庭市: イル・リコッターロ オーナー)

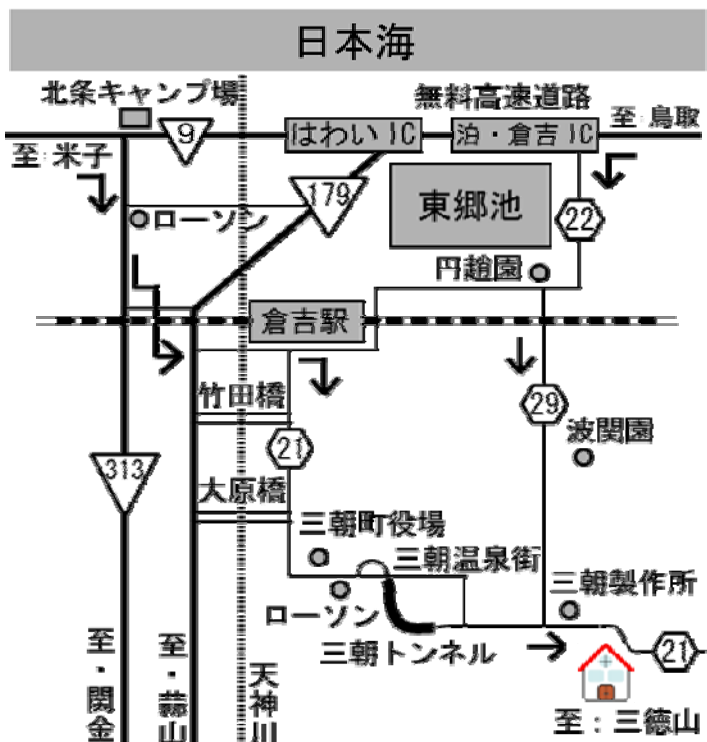
今年はピザ窯作り等でお世話になりました。講師の佐治さんに指導を受けながら土をたたいたり練ったり、楽しく興味深い体験をしました。このようなイベントを通して、あの場が少しずつ、人と人とのつながりや自然との関わりを”体で”まさに体験！できる場になっていけば素敵だなあと 생각합니다。自然の中でやることは計算通りにいかないことだらけ、そういう色々な失敗や成功の体験を大人も子供も共有できる場がある。個と周りすべてのものの関係をそれとなく認識できる。重要なことだなあと”ゆとり世代”ど真ん中の僕は考えています。

## 漆坂 ふみちゃん (岡山県 津山市: 焼き菓子職人 ひふみ)

昔々の人がずっとしてきた暮らしは、不便だったり苦労もたくさんあったと思う。だから今のような暮らしがあるんだと思う。だけど、足を知り、今の便利さもうまく使いながらできることは自分たちで作ったり工夫したりしながら、十分満足できる暮らしはできると思う。みんなで作って食べたご飯はおいしかった みんなで作ったバイオガスプラント、楽しかった！それで地球にも、自分や周りにも優しい暮らしができたら幸せだな。そんな暮らしをここで作ってあげたいな。

## 小原さん (東京都: パティシエ)

今年は念願叶って幸田さんのおうちに遊びに行くことができ嬉しかったです。屋根からの景色、本棚にズラッと並んだ料理本、青空を見上げながらのハンモック、ピザ窯...ワクワクせずにはいられないでしょ!! お昼に作ってくれたポロネーゼも絶品だったし、なんとと言っても青空の下でワイワイ食べるごはんは最高でした。私もあんな風にみんなが集って笑える場所を作れるようにがんばるよ~。



## 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/mail: 090-7997-3321 kouta.naoto@gmail.com

**メーリングリスト会員も募集中!**  
希望者は上記のアドレスにご連絡ください

## アクセス・地図

### 米子方面

北条キャンプ場より 20 km、約 35 分  
(米子市内より 72 km・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 47 km、約 60 分)  
(鹿野・佐治峠経由、鳥取市内より 38 km 約 45 分)