



## 二つの蛇口～暮らしという日常の中で、選択できるという気づき～

我が家の台所の流しには蛇口が2個ある。1個は集落の簡易水道で、もう1個は自家発電のポンプで汲み上げた井戸水が屋根の温水器を経て来る温水だ。簡易水道は、たまに凍結することもあるが、ひねれば常に水が出る。ただ、お金はかかる。町水道ではないので水はいいが、塩素は入っている。

井戸水は検査もしていないので飲み水としては使わず、洗濯機や洗い物、畑の水やり、夏のプールやシャワーなどに使っている。夏に使いすぎると枯れるし、ポンプの機嫌が悪くなったり、エアーがかむなど、修理が必要になる時もある。時間と技術がかかる。

忙しいときに水が出ないのはストレスだ。家事や育児をしていると、なおさらイライラする。自家発電も同じで、自給自足や持続可能という事は、メンテナンスが必要で、時間と技術が必要になる。時間と

気持ちの余裕が常に試される。というような話をまるちゃん（丸瀬家）に話したら「家の中で、誰もがそれを選べるって最高ですね」という答えが返ってきた。確かに。私は面倒な自家発電や井戸水が好きだけど、時間のない妻は便利さを優先せざるをえない。こどもたちや来訪者がいつでもどっちも選ぶことができる。「地球のために」とかで我慢して使うのではなく、「今日はちょっと外で七輪で料理してみようかな」みたいに、誰もがその場の状況や気持ちで自由に選ぶことができるのって、とてもフレキシブルで無理がない気がする。

我が家にはコンセントも2つある。「電力会社」と「自家発電」だ。選べることで、違いが知れる。そんな、自然な感じで新しい発見を提案できる家を目指したい。

# 大人の隠れ家 ~食べて、飲んで、しゃべって、そのまま泊まれる~

子どもが楽しいのは大事だけど、**大人が楽しいのも大事!**子育てをしていると、特に夜はなかなか外に出られない、集まらない。宿泊型のイベントをしていると、子ども達が寝静まった後、大人たちがグループを作って楽しそうに飲んだり話している雰囲気がとても素敵で、もっとそんな場所・時間を作りたい!仲間と食べて、飲んで、しゃべって、そのまま泊まれる…そんなスタイルの、夜の隠れ家になったらいいなあ。

**暗い場所と火、うまいものと酒のある場所に人は集ま**

る、話はずむ。外で火を炊きながら肉を焼いたり、囲炉裏を囲んだり、ピザ釜でピザやオープン料理を作ったり、猪の丸焼きとかもやってみたい。家じゃできない、みんなの**“一度はやってみたかった”**を1つずつやっちゃいましょう~



## コラボ 玉井さん (和食料理人)

自由にキッチンを使って、呑みながら作りながら食べたり話したり、一品出来れば皆でつまみ、また次の誰かが呑みながら作る。気の合う仲間とだから出来るグラダラとした贅沢な時間が過ごしてみたい。テーマ料理やサプライズ食材があっても楽しそう!!昼間散歩で子供と採った草や花を使ったり、黒色や赤色の料理を一人ずつ作ってみよう!!とか。

生まれ育った土地のじげ料理を作りあって、そこで出逢った人の事をもっと知ってみたいなあ。おっきい布に映画を映して大人子供関係なく、観たり話したり遊んだり。そんな非日常な楽しさを幸田家と一緒に考えていけたらと思うと今からワクワクがとまりません。



## ふみちゃん<sup>案</sup> みんなで家事育児・共同保育 ~みんなの家~

友達家族が遊びに来てくれると、子ども達はそれぞれ好きな遊び、気の合う友達を見つけて自由に遊び、大人もそんな子ども達を見守りつつ誰かがご飯を作り、おしゃべりをし、赤ちゃんの面倒を見て。家で親子だけでいると全部一人でしていることが、時間も事柄も自然に楽に廻っていく。自主保育もそうだけど、みんなといるとやっぱりいろんなことがありがたい。

そんな**共同保育、大きな家族(?)**みたいな感じで、誰でも気軽に集えて時間を一緒に過ごし、**喜んで楽しめる、お互い成長したり学びあえたりできる場**があるといいなと思う。

**妊婦さんや子育て未経験の人**は、他の人の子育てを見たり手伝ったりして経験しておく、初めての子育てでも少し楽になるんじゃないかな。

**産後のお母さん**はとにかくゆっくり体を休めないといけない時。赤ちゃんのお世話をしながらゆっくり体を休めたり、上のきょうだいのものびのび過

ごせる場所があるといいな。

**子育て中の人**は、子育てについて相談したり話したり、ご飯をみんなで作りながら持ち帰ればそのまま夕食の一品にしたり、ちょっと数時間、子どもを任せて自分の事や仕事をしたり。

**子どもたち**にとっては、同い年や異年齢、お兄ちゃんお姉ちゃんから赤ちゃんまで、いろんな関わりや遊びの中でたくさんのご経験を場として。

**子育てを含めいろんな経験者**からは、料理、裁縫、畑仕事、暮らしの知恵や豆知識、子育ての経験談を教わったり。

誰かにとってちょっと楽になる場所が、みんなにとって**幸せな居場所**になればいいな~♪ (ふみ)



# 2019年度活動計画

## 遊んで泊まれる、みんなの拠点”民泊”で遊び尽くす

今年のテーマは”みんなで楽しいことをする！”。

”民泊施設”を新しいみんなのコミュニティスペースにして、いろいろな遊びと学びを展開していきたい。

ひとまず、3人の仲間でご企画を立ち上げました。

①食の自給連続WS”食と暮らしのまなびや”

②食べて飲んでしゃべって泊まれる”大人の隠れ家”

③家事育児を共有する”大きな家族”

11年前ここに移住して、自分の理想の場所を目指して「食べることを暮らすことを楽しむ」をテーマにやっ

てきました。それが少しずつ輪が広がり、新しい共有スペースができたことで、「みんなで食べることを暮らすこと、子育てを楽しむ」を目指して場所を作っ

ていけたらと思

います。「こ

んなことした

い！」という

アイデア大募

集です！



### 食と暮らしのまなびや

天川さんの”田んぼのお手伝いがしたい”という声から「じゃあWSにして、みんなでやろう！」と構想が始まりました。

カフェ・民泊施設を拠点に、田畑を共同で管理、みんなの食の自給と自給率の向上(作る技術、加工技術)と、田舎暮らしの魅力(都会ではできないライフスタイル)発掘と発信を目標に、ちょっとだけ日々の暮らしや食卓が変化する(自家製の保存食とか)、実践的な学びあいの場所を目指したまなびやです。

### 年間スケジュール(予定)

3月21日:種の交換会

4月:開校式、米の種まき・育苗、田んぼ荒おこし

5月:田植え、ジャガイモ・薩摩芋・大豆植え、野菜苗作り

6月~:小麦収穫、夏野菜、草取り

秋:稲刈り、ハゼ干し、脱穀、畑収穫

冬:麴・味噌づくり、生ハムなど



### コラボ 天川さん(パティスリージョンヌ)

ナラの木を倒すところから始めた椎茸の植菌をした事も、鶏を絞めてバラしたことも、たんぼり村まつりに誘われ、炭火焼きバームクーヘンで出店することに至ったのも、全て幸田さんとの出会いが無ければ実現していなかったでしょう。そんな幸田さんから「食のがっこうみたいなのをやりたいんだけど手伝ってもらえませんか？」と声をかけて頂きました。断る理由なんてありません。2つ返事で了解しました。幸田さんは僕をたてて「コラボ」なんて言ってくれていますが、僕は自分が何も知らず、何も出来ないことを知っています。圧倒的に生徒になるでしょう(菓子は作れますが)。

「半農半パティシエ」を掲げる僕にとってとても大切な場所になる気がしています。いや、していかなければなりませんね！食や農に対して同じような想いを持っている方々と学びの時間を共有できればとても嬉しく思います。



### 具体的なテーマ

- ・米作り(種まき、田植え、除草、収穫、ハゼ干し、脱穀)
- ・畑(種の交換会、苗作り、収穫、調理、加工、種採取)
- ・キノコ栽培(山から切り出し、ホダ木作り)
- ・麴、塩麴、味噌づくり
- ・肉(鶏、ジビエ)の自給と加工(狩猟・解体、加工)
- ・農機具の扱いと手入れ(管理機、草刈り機、鍬や鎌など)
- ・農業などの専門化を招いて話を聞いてみる

## 鶏舎屋根増設 (7/8 - 7/12)

鶏舎の手前に単管とトタンで屋根をつけました。鶏のエサ保管の他、ウインチを設置して獣の解体が出来ます。また、**軽トラの荷台が丸ごと入るので**、雨天時に荷物を下ろすのが面倒なときにも便利です。**自給的な暮らしでは屋根がある空間が重宝**します。



単管は長いし強度もある上、施工も容易で見た目もすっきり。また手直しや増改築も簡単なので、ひさしや物置などのちょっとしたものを作るときに、最近大活躍しています

## 薪小屋作り (8/26 - 8/30)

これまで薪を置いていた場所が民宿になるため、**新たに薪置き場が必要**になった。スペースの広さ・乾燥と日当たり・家までの距離と運びやすさ・見た目など検討項目が多く、なかなか場所が決



まらなかった。

電源も延長し、薪割り機・チェーンソー・斧・くさびなど薪割りに使う物の置き場も作ったため、作業スタート時の手間が減り、便利になりました。



単管とトタン、パレットで製作。パレットは無料なうえ、強度もあり、規格も揃っているので床や壁に大活躍

## 物置とカフェの屋根張りかえ、カフェ展望台と屋根増設 (春 - 秋)

春の大風で屋根が吹き飛んだのを機に、カフェ・物置・ツリーハウスの屋根をトタンに変えました。**木の方が見た目がいいと板屋根にしていたが、経年劣化や雪が落ちないなどデメリットも多かった**です。作った物の手直しは時間的・精神的にも苦痛なので、最近の建物作りは**「耐久性とメンテナンスフリー」**に重点を置いています。トタンは見た目はいまいちですが、耐久性と安さ、楽な施工、雪が落ちるなどメリットは多いので、我が家はどんどんトタン化しています。以前作った建物を手直ししていると、**当時は「タダのもので作る」がテーマ**だったとはいえ、**「よくこんな材料で、こんな作り方をしていたなあ」とある意味感心**します。



大風できれいに屋根全面がはがれ落ちました。物置屋根は下地を作り直し、広い天窓を作ると、中がかなり明るく。大量に出た廃材は全て薪になりました

# 2018 年度活動報告 ～建物作りこそ最大の娯楽～

## 暮らしに完成はない ～作って使い、壊し、また作る～



「あれが欲しい・これは不要だ」と暮らしながら考え、**作っては壊して**きた。技術不足や動線が悪いなど、中途半端な作りものの作り直しも一段落してきたが、より快適な空間を目指した場所作りはまだまだ続きそうです。

### 居間拡張 (1/7 - 1/12)

活用されていない玄関に、床と壁をつけて分断し、3畳ほどの新たな空間を作りました。部屋に奥行きが出るだけで、随分広く感じます。きちんと断熱したため機密性が向上し、暖かくなりました。適当な狭さで、一段高くなっているのので、**子供の遊びスペースに大人気**です。



新築は寸法を自分で決められますが、リフォームは1本1本材料を現場の寸法にあわせるのが面倒です。段の下におもちゃ用の引き出しをつけたらよかったと後で後悔…

### 離れリフォーム (春～)

空き家になっていたのが10年、ここに住んで10年、あわせて20年。ずっと気にはなっていたけど、見て見ぬふりで、**封印**(?)されていた空間に、ついに目と、手と、空気が通りました。物の詰まった古民家を借りると、一通り整備できたら残った部屋が封印されることはよく聞きます。春頃からは民宿や子供部屋、イベント会場として活用していく予定です。**新たな共有スペース**として、みんなで活用・育てていきたいです。

改修には「リノベーションスクール」と題して、「解体、漆喰塗り、板壁張り」などのWSを参加者と一緒に行いました。



まずはひたすらゴミ捨て。布、タンス、家電、生活用品…軽トラ満載で10回以上廃棄。特に服の多いこと！



明かり取りや通路のため床や壁を抜いたり、不要な板壁や土壁をはがす。まずは不要なものを解体、そこから漆喰を塗ったり、板をはったり作っていく



ドア、玄関、ひさしなど、必要なものを足していく。延長コードの作業から、コンセントと照明を設置。台所、排水、口フトと、高いところから1カ所ずつ完成させていく。残りは床張り・ドア・薪ストーブの設置です

## 畑 (1反)

養鶏で出た鶏糞ともみから燻炭、木灰を肥料に  
使い、管理機・黒マルチも使った、無農薬栽培。

手をかけずに自給できるのは、ジャガイモ・サ  
ツマイモ・大豆・小麦・ハーブくらいでしょ  
うか。今年の目標は**小麦の生産と醤油の自給**。

どうしてもこまごまとした作業の必要な野菜  
は、後回しになりがちで、常に頭の中にはあ  
っても体が向きません。今年は庭の奥に畑を作  
って、電気・水道も完備して、さっと行ける場所  
に1畝ほどの畑を子ども達と作ろうかと計画中  
です。「作業に追われず、楽しくなるような畑」

を目指したい。

種の交換会3月21日

開催！みんなで種も自  
給していこう！



栽培方法だけでなく、種のあり方も大  
事だと思います



今年はなるべく子ども達と一緒に。子供農園を作る！



苗作りは楽しいのだけど後が続かない。豊作のジャガイモ



サツマイモと大豆畑。恒例の木とねっこでサツマイモ掘り



ビーンクラッ  
シャーを借りれ  
たので、一冬の

内職がものの30分で脱穀・  
簡易選別が終わりました！

## 養鶏 ～なるべく自然な飼い方で～ (約60羽)

エサは精米所から出る糠と粃殻、古米(新米が  
出回るとたくさんもらえる)やくず米、旅館の  
残飯、家庭生ゴミ、刈り払った青草、農家の出  
荷できないキャベツや青菜…。**ほとんどタダ、  
もらいもの。みんなの不要物をエサに、人間に  
有用な卵・肉・鶏糞をくれます。**

2018年は、増えすぎたなどの理由であちこち  
から様々な鶏が我が家に来ました。最初は喧嘩  
しますが、1週間もすれば落ち着きます。

日本のほとんどの養鶏場では、鶏1羽が動ける  
スペースはA4サイズほどしかないそうです。  
最後は食べられるのは我が家でも同じですが、  
庭でのびのびと育てている姿は健全な感じがし  
ます。肉を食べるなら、せめて自分で育てたい。



後藤孵卵所からの購入と、チャボが自然に孵卵するひよこ



雛は子供にも大人気！脱走鶏の卵、大量に発見！



# 食べることを楽しむ① ~食べるから、自ら作る~

「食べるものを自給する」というのは、時間・やる気・技術も必要でもうかるとはいえ、はつきりいって自分の専門分野で稼いで買った方が早く、楽です。しかし、それでも「自分で食べるものくらいは、作りたい・作れるようになりたい、知りたい」という単純な



これが1年分の米

想いから、**自給的な農・畜・採取の暮らし**を行っています。すべてを自給することは難しいですが、**やる事で身につく経験と今の時代で可能な自給のあり方が見えてきます**。米作りは1年に1度しか経験値をつめません。10年早く初めて、毎年やればそれは蓄積になります。そう思って、私は今年も田畑を耕します。なるべく楽に、無理のない方法を模索しながら…。

## 米作り (2.1 反)

苗作り、無肥料、無農薬、天日干しの米作り。今年の収量は7俵。一般的な収量の半分以下です。6俵あれば家族分まかなえるので、自給率では約120%。機械も全てそろえ、種から苗を作り、天日干し、無肥料・無農薬なのでコストほぼ0(燃料くらい)なのがいいです。今年は夏の出産と子守、ブドウ作りが忙しかったので草取りを省力化=横着し、**1回も手除草せず、2~3日おきに乗用田植機につけたビニペット除草のみで、ほぼ草を押さえることができました**。猪対策も功をなし、昨年より省力化・収量アップ! 横着な私の米作りは「**いかに楽をして、家族分まかなうか**」なのです。



20万で購入した、9馬力、ディーゼルの軽トラで運べる耕耘機。乗って作業できるのはすごい楽! 自分がトラクターを買うなんて数年前には想像できませんでした



発芽はまばらでしたが、根の張りのよい苗に。ビニペット除草機を取り付けた、乗用田植機。6~8月に活躍



前と背中に子供を乗せて除草中。水が抜けないのでミゾキリ機で排水。稲刈りとハゼ干し。子供も戦力です

## できれば楽しい農機の修理

機械はとにかく「便利」だ。古いものは値段も安く、少しの燃料で、人の100倍は仕事をする。私には機械なしにとっても農業はできないと思います。そんな機械は故障する。今年はいンダグーの両タイヤがパンク、ハーベスターが動作不具合でベルトを2本替えた。年に1度しか使わない機械も多いので、不調も感じにくく、メンテも記憶を探る。必要なときに機械が動かないので仕事は遅



れるが、自分でばらして、部品を取り寄せて、きちんと動いたときの嬉しさは格別。「トラブルは学びのチャンス」です! 時間とゆとりがあるからできる、機械修理です。

## 食べることを楽しむ② 食べる、集う

### 暮らしの見える 遊べるカフェ いちまいのおさら

今年は完全に予約営業で、営業日数は30日くらいでした。11月頃に「ウサギの耳」に掲載され、ちょこちょこ予約が入りました。春夏は外仕事が多いのですが、11月頃から土日も空いてくるので、雪はありますが、私の都合としては11～3月にカフェを開けるのはいいなと思いました。

カフェは今年も予約営業で、民宿や食のまなびやなどのWSと組み合わせ、のんびりペースでやっていこうと思います。



### うまいものを食べる会

料理人を招いて、みんなで楽しく、うまいものをいただきました。

2月18日：パティスリージョンヌ（スイーツ）

7月17日：せかいのまんなか（インドカレー）



### Kouta 家 夏まつり 8/26 ～みんなで作る、自分たちのまつり～

夏休みの終わりに、仲のよい家族に声をかけて、みんなで楽しめるような夏祭りを開催しました。

”なるべく子ども達に自分たちでお店をしてほしい”と呼びかけて、我が家はアイスクリーム・ホットケーキ屋さんを。みんなからは、くじ引き、卵料理、クレープ、焼きそば、ポップコーン、ワッフル、カレー、焼き肉…と

様々なお店が集いました。

気兼ねない仲間同士で、こじんまりでもみんなで楽しめる夏祭りになりました。また季節を変えて開催したいです。



こどものおみせ。ゆきちゃんのお店、クレープ屋さん



卵料理屋さん、焼きそば、ポップコーン、景品たくさんくじ引き屋さん



「仲良しの人たちと楽しいことをする」これが一番楽しい。これからの時代こんつながりが大事になると思う

## 狩猟（解体数 約30頭/年）

多くの経験とお肉をいただきました。自分でとるのは数頭ですが、**猟師さんから”捕ったからいら**ないか？”とよく声がかかります。今年も様々な加工に挑戦し、加工の流れも出来ました。

- ①まず足2本を生ハムに加工
- ②希少部位（コース、ヒレ、舌）は個別に保管
- ③残り（主に腕）は筋繊維にそってブロックに切り出し、熟成させ燻製ハムに
- ④首回りや残った端きれ肉は炒めて食べたり、ミンサーでミンチにして、利用しやすい挽肉にした。腸詰めしてソーセージ・サラミに。
- ⑤最後骨は寸胴鍋で香草と煮詰め、肉をこそいで出汁と煮詰めてソースに。

生肉で塊のまま冷凍してしまうと食べにくい＝減らないですが、**加工・小分けすることで食べやすく＝消費しやすく、カサが減ります。**特に冷蔵庫を必要としない常温保存可能なサラミ・ハムはよいです。**今年は猪の生ハムが12本も**できました。



初猟で仕留めた獲物。今年一番の大口 鹿100kg越え



鹿コースカツ。カツは数少ない旨い食べ方。燻製は、燻製箱・チップから自作。



端肉はミンサーでミンチとソーセージ、熟成してサラミに。ガラは煮出して肉をこそいでソースに。全て食べきります



月に数回の解体でも、時間と労力がかかる作業なので、**未熟な経験値と技術をカバーするために、ありあわせではなく、きちんとした道具を調べてそろえてみました。**止め差し用の槍、内臓を外

## 狩猟道具 ～刃物とウィンチ～

す小回りのきくショートナイフ、皮剥ナイフ。後はナタ、カッター。そして、吊すようなウィンチ。これらを揃えたことで、かなり作業がやりやすく、きれいに解体できるようになりました。やはり道具は大事です！



生ハムを仕込む

## 採取と加工品（キノコ、わかめ、塩・・・）

買う・作るよりも、ひろう・もらう方が楽です。買う物を、楽で続くやり方で少しでも自給したい。これまで枯らしていた秋バジルも、薪ストーブの上で干してミキサーにかけたら簡単にドライバジルになりました。サツマイモは長期もたないので干し芋に。原木椎茸も乾燥。**加工販売は大変だけど、自家消費加工は楽しい。**



漂流わかめは冷凍と乾燥わかめで1年分備蓄



ジェノベーゼ、ドライバジル、原木キノコ

# 暮らしを楽しむ ~インフラもエネルギーも自給！自由とは自立すること~

何があっても生きれる・家族を守れるように！は、うちの活動のテーマの1つです。そのために“生きる技術”を学び、外部に依存しないインフラを自前



で整えてきました。春頃に民泊の自家発電設置WSやりますので興味のある方はぜひご連絡下さい。



自家発電メーター設置  
年間約800kwh発電  
数字で見えるのは楽しい

今年中は庭を芝にして、子ども達が外で遊びやすいような庭を造りたい



## 暮らしのWS

2月22日：衣の自給WS 綿くりと糸つむぎ（みわさん）

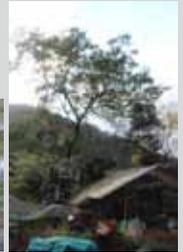
2月25日：衣の自給WS 原始機織り（容子さん）

6月5日：自然がっこう 旅をする木 自家発電設置WS



## 周辺環境を整える ~目に見えない水・空気・熱を考える~

長年懸念だった排水と日当たり。昔の水路をぐるっと掘り起こし、がけにはえる20m級の木を何本か切り倒してもらいました。日当たりがいいと地面も乾いて蚊も減るし、発電量も上がるし、気持ちがいい！大地の再生講座も受講したので、今年は暗渠を入れて水がたまらないようにしたい。



猛暑対策として“まずは室内に熱を入れない”をテーマに、窓からの日差しを減らし、屋根が暖まらないように窓・屋根に遮光シートを設置。見た目は格好悪いけど、効果はありました。年末には雪囲いと窓に断熱素材を貼って断熱。エネルギーを使わない冷暖房の適正技術です。

遮光75と99%のシートを場所によって使用

## 自給率

住

電気：70%（最近使用量が増えている）ため減少  
暖房：95%以上（たまに石油ヒーター）  
調理燃料：50%位（残りはカセットボンベ、LPガス）  
水：20%（洗濯・洗い物など井戸水をポンプアップ）  
下水・トイレ：100%（微生物浄化システムで敷地内循環）  
建物：ほぼ廃品・廃材でセルフビルド  
仕事：自営・好きな仕事（手伝い・受託も含む）  
地域：理想の地域を目指しているいろいろ実践中  
子そだて：新しい拠点を作りたいなあ…



自家発電



井戸電気ポンプ

調理薪ストーブ

薪ストーブは暖房・調理に加えて、食器・衣類乾燥、加工食品（干し物、肉熟成）と多機能に活用！

## 出張料理 ～自宅で気軽に本格料理～

食材からお皿まで全てを持参、自宅へ赴き、キッチンをお借りして、イタリアンのフルコースを作らせてもらう「出張料理」。

食事会、お祝い事、ランチからディナーまで、様々な場所・スタイルで、美味しい食事と時間を作らせてもらいました。ご依頼承っております◎



ゆぎちゃんもお手伝い

## イベント出店

One Love (広島県福山市)、おうちパン (岡山県総社市)、アースデー空山 (八頭町)、山陰オールウェイズ (北栄町)、三八市 (湯梨浜町)、森のようちえん全国フォーラム (大山町)、あの手この手まつり (八頭町) など、生パスタのワンプレートなどで出店。



## 料理講習・ライブ

8月2日：かや小屋ライブ ～百姓レゲエ～

9月25日：中尾さんスパイスカレー講習会



第一線で活躍している人の技術はすごいうえ、県外のいろいろな話をここにしながら聞かせてもらえるのは貴重な機会

## いのちをいただく～肉を食べるという当たり前を日常の中で行う～

鶏を飼い始めて6年、初めて解体してから15年近くになります。食べることはいのちをいただくことであり、生きる原点であると思います。その感覚をきちんと持ち続けたいと思うので毎年行っています。今年は多くの鶏をもらったので、20羽ほど解体しました。

### ・解体の仕方の見直し

やり方をネットや専門家に聞いて見直し、何度か一人でやってみて”より早く・簡単に・きれいな”やり方を試行錯誤しました。

### ・食べる部位と食べ方の見直し

とさか、足(もみじ)など破棄していた部位の食べ方や、漬けるなど焼く・煮る以外の食べやすい食べ方を研究。



### 手作り脱羽機(鶏の羽をむしる機械)

「これがあれば…」とずっと探していたが見つからないので作ることに。洗濯機モーター、廃漬け物樽などで製作。試作を繰り返して、現在脱羽率は50%ほど。なかなか難しい



## Kouta 家

食

米：約120%

(無農薬・無肥料・天日干し、自家育苗・種採取)

野菜：一部まあま

(100%以上：大豆(主に味噌用)、サツマイモ)

まあま：ジャガイモ、トマト、ハーブ、小麦(醤油用)

卵・肉(鶏・猪・鹿)：1,000%は超える

果樹(100%以上)：葡萄、柿・梅・柚

採取：原木椎茸、山菜、みょうが、わかめ、塩、お茶など

今後の目標：野菜の自給率・種採取の向上

## 主催イベント② おさらとねっこ 旅をする

### ラボ&クラフトキャンプ 7/26-27

1・2回とマルシェイベントをやってきましたが、今度は「宿泊型イベントをしたい」と、「遊びながら、自由研究もできちゃう!」をテーマに、夏休みの時期に「布・木工・工作・ピザ・釣り・虫など様々なラボ(研究所)」を招き、海でも遊べる「北条オートキャンプ場」を舞台に、キャンプイベントを開催しました。



スタッフはかき氷食べ放題♪海で遊んで、キスを釣って、海水を沸かした塩につけて、焼いて食べました。こんな事が出来るのは海ならでは!



本部に設置した手作りプール&スライダー。松林の中、炊事棟、テントサイトなどが散在するキャンプ場

### ”おさらとねっこ 旅をする”って何?

”いちまいのおさら””あおぞら自主保育の会 木とねっこ””自然がっこう 旅をする木”の3団体が中心になって、「楽しんで終わり!」じゃなくて、訪れた人たちが「こういう食や暮らしの考え方、方法もあるんだ!」って感じてもらえて、日々の食や暮らし、子育てが少しだけ楽しくなる提案を目指した子育てイベントです。



あいにくの猛暑で、平日なこともあり、日中の参加者はまばらでしたが、夜には100人近くが集まりました。”せかいのまんなか”のマサクンを料理講師に招いてインドカレーを作ったり、アラマさんのアフリカン太鼓でみんなでキャンプファイヤーを囲んで踊ったり、深夜までドガーナドーロの本格イタリアンBARがオープンするなど、子ども達が寝た後もそれぞれ仲のよいグループの声が夜遅くまで声が聞こえました。

子供が楽しめるイベントは大事ですが、大人の時間もとても大切だと思います。そして、**来場者だけで無く、自分たちも精一杯楽しむ!**ことも続けていく秘訣だと思います。翌日は寝不足の中、子ども達と海で遊びまくり、夏遊びを満喫した2日間でした。



まさくんの本格インドカレー。大盛り上がりのアフリカダンスとキャンプファイヤー

# 主催イベント① たんぽり村 ～理想の暮らし・地域を目指して～

## 山菜キャンプ 5月16日

春が一足遅い佐治の山奥で自然の恵みをいただきました。場所によって変わる呼び名や、食べる・食べない山菜が違うなど、みんなでしゃべりながら山菜を採取して歩きました。料理は何人かの料理人で分担し、青空の下、外でいただきました。山菜はおもしろい！今後も継続して、知識としてストックしていきたい。



## 川遊び夏キャンプ 7月14～15日

川は相変わらず冷たい！でも、流れに泳いだり、飛び込んだり、虫を探したり、町ではできない川の遊び方を存分に楽しみました。他にも、釣り、工作、芋掘り、五右衛門風呂、キャンプファイヤー、肝試し、薪ごはん作り、テント宿泊など、アウトドアの達人たちに技を教えてもらいながら、キャンプを満喫しました。

## たんぽり村まつり 10月6～8日

警報が発令（予定）されたため、7日からの開村でした。その後は天気もよく、毎年楽しみして下さる来村者で賑わい、こどもたちも自分たちで遊びを作ったり、火をたいたり、お店をしたりとのびのびとたんぽり村らしい光景でした。出店者によるWSやライブ、夜の移住者トークや食事作り、ロケットストーブWSなど、ちょっと踏み込んだ学びがあるのもたんぽり村まつりならではの。毎年天気に頭を悩ますため、来年は5月の山菜の時期に開催ですよ！



まつりの風景、ライブ、夜のトーク、出店者  
集落ツアー、佐治谷話、水車のお話 ↓子ども達の様子

### たんぽり村まつりって何？

「自分の住みかを、岩を掘ってまで作るたんぽり（佐治の方言：岩魚）のように、理想の地域を自分たちの手で作りたい！」と地元の人たちと一緒に2014年から始まった、暮らしとコミュニティを体験できる、親子も楽しめる2泊3日の滞在型イベントです。



### 2019年活動予定

たんぽり村まつり 5月10～12日（金土日）  
川遊び夏キャンプ 7月27～28日（土日）  
収穫祭（予定）10月19日（土）

きてね～



## 廃材片付け・薪作り (6~11月)

2017年に解体した廃材が、ようやく片付きました。玉切り状態なので、春頃からぼちぼち割っていく予定です。2年分はありそうです。



## 片付け・建物改修 (6~11月)

作業小屋には開き戸をつけた他、なんとクーラーも完備！冷蔵庫もあるので夏は快適でした。作業の合間、子どもも1日過ごせる仕事場になりました。地中からも大量の不要物が出てきました。



## 葡萄販売いたします

手間暇かけた、取れたての葡萄を販売いたします。ご希望の方はご連絡下さい。  
※収穫時期は天候により若干変わることがあります。



7月上旬：デラウェア 1000円

下旬：巨峰 1050円

8月上旬：ピオーネ 1150円

9月上旬：シャイン

マスカット 1500円

※ kg 単価。2kg 単位で販売+送料

## ハウス補修と新設・電気 (10~12月)

錆びた塗装・交換、新たな電気の延長、ワイン用葡萄の棚張り、温室用単棟ハウスの新設など、新たなハードを整えどんどん快適になってます。



## 冬仕事 (10月~)

紅葉が始まると深耕(しんこう)です。1ヶ月かけて100本ある葡萄の木1本1本、スコップや管理機を使って穴を掘って3トンもの牛糞や肥料を入れていきます。それが終わると1月に剪定、ハウスの補修、2月にはハウスかけが始まります。



## 実家での葡萄作り ～1.5町反、内5反大型葡萄ハウス、内1反を担当～

無農薬や無化学肥料ではありませんが、父親に習いながら、**葡萄（巨峰）を1反**作ることになりました。子どもの頃から祖父について手伝いはしてきましたが、一連の流れでやるのは初めて。葡萄作り1年生です。**葡萄は多年生**なので、1年1年の収量や様子だけではなく、その先のことも考え、木を作らなければなりません。今やっている作業が、何年後にどう影響してくるのか…**まだまだ目の前の仕事を覚えるだけで精一杯**ですが、面白いです。今年は葡萄の苗を接ぎ木で作って、三朝で自然栽培で育ててみようと思います。**習ったことを自分でやってみる**のは楽しいですね。

広大な畑には、葡萄の他にもやる事がたくさんあります。不要になった施設の解体工事、リフォーム、何十年分も貯まった膨大な片付けも進行中。可燃・不燃・農業ゴミ、鉄くず…何トンにも及び、先代の負の遺産も大分片付けました。



2月：高所での危険も伴う大仕事ハウスかけ。雪は大丈夫でしたが、大風でハウスが吹き飛ば



3月：皮むき（防虫）、発芽



4月：1枝にいい房1つに選別する”芽かき・選別”。粒を減らし、形を整える”整形”は収穫まで続く



5月：ジベ処理（種をなくし、肥大を促成する）、誘引（変に伸びる枝を整える）

6月：傘かけ（雨があたると病気になる・鳥よけ）、摘心（どんどん伸びる枝と脇芽を適切切って整理）



7月：整形と選別（房を最終整理）、着色、収穫（デラウェア、巨峰）、出荷用の箱たたみ



7月：コンテナで収穫、選果（腐れや未熟果などを除く）、計量（規格毎に合わせて重量を計る）

2kg箱・バックなどそれぞれの規格にあわせて箱詰め。出荷、産直では値札を貼って並べる

## ツアー ～新しい人・知識・アイデア・技術と出会う～

### ゆきちゃんとタイ旅行 (1/22-2/1)

主な訪問地と目的：バンコクの中心部周辺、ゲストハウス、マーケット、屋台、仕入れなど

「エスニック料理を現地で食べたい」と、人生2回目の海外旅行をゆきちゃんと行ってきました。

日本人のゲストハウスを起点に、毎日歩いて屋台で食べまわりました。慣れない環境にゆきちゃんは熱も出しましたが、いい経験になったのでは。「あの時のあの料理です」みたいな感じで、ストーリーのついたタイ料理を出してみたい。



### 岩手ツアー (5/24-30)

主な訪問地：森と風のがっこう、三陸駒舎、とおの屋 要

岩手で3年間お世話になった森と風のがっこう。生きる価値観から仕事、共同生活、子供活動、自給的な暮らしのあり方まで、本当に様々なことを体に教えてもらいました。そんな場所が閉校すると聞いて、行かないと後悔する！と閉校の手伝いに行ってきました。当時は思い出しながらも、帰る場所がなくなるのは寂しいこと。しかし、改めて原点に振り返ることができました。

レンタカーを借りて、生ハムの師匠のいる”とおの屋 要”で素晴らしいランチをいただき、当時お世話になった黍原さんの三陸駒舎に。次回の岩手はゆっくりまわりたい。



## その他の事業

◆取材、情報誌掲載など (<http://jizokutottori.dokkoisho.com/ahuzai/shuzai.html> に掲載)

- ・「テレビ朝日 そもそも総研」Kouta 家の暮らしを全国版で約20分放送
- ・「天然化粧品メーカーアスカコーポレーションの会報誌」とHPに掲載



- ・「鳥取のWeb マガジン TOTTO」3回に渡って活動を紹介
- ・「情報誌 DePOLA」Kouta 家の暮らし紹介
- ・「日本海新聞 ウサギの耳」カフェランチ紹介
- ・「日本海新聞 正月特別欄」ジビエ料理特集でカフェランチ紹介

◆講師、講演

- ・鳥取県立鳥取中央育英の通年授業「地域探求の時間」にて”地域の魅力を探る”をテーマに非常勤講師。Kouta 家訪問でふみちゃんの話も。
- ・11月14日 鳥取県立鳥取中央育英にてエコと暮らしをテーマに講演



# いただきもの ~我が家はいただきものと、人のつながりでできている~

## たくさんのいただきものに感謝!

薪用の大量な建築廃材、トタン、大工道具、電気配線やパーツ、農機具、水道まわり、バケツなど様々な実用品を頂きました。ほしかった物がもらえるのは最高に気分がいい!



## Kouta 流 欲しいモノの手に入れ方と、廃品・廃材・いただきものの活かし方

- ◆もらう・物々交換 (あの人してくれるかも)
- ◆ひろう (意外とどこかに落ちている)
- ◆待つ、考える (代替できないか、本当に必要か)
- ◆作る (手間も資源もかかる。拾った方がよい)
- ◆買う (最終手段)
- そのまま使う (文具、家電、建築材料)
- 分解して部品だけ使う (折りたたみ機の脚金具、こたつヒーター、家電製品のコード・スイッチなど)
- 修理して直す (農機具、壊れた農具)
- 燃料、資源 (薪、鉄)

## 発見! おすすめないい道具

より楽に・安全で・便利な物はないかな…と考えています。ネットやFB、ホームセンターや中古屋で、「おっ! これはいいんじゃないか! ?」と発見、試してみる。失敗! もありますが、そんな中でおすすめなものを紹介します。

これはいい!



「Kouta 家の道具 100 選」 自費出版

2020 年発売予定 (多分 1200 円)

1 つずつブログで紹介していきます

予約受付中

### 小型トラクター (軽トラで輸送できる)

クボタ B-10。9馬力。中古20万。相当古いが、小回りがきく、数少ない軽トラに乗るディーゼル4WDトラクター。実家のトラクターを有料で運搬して使っていましたが、自分で運べるようになって、気軽に田畑で使えるようになりました。1人1台持つ気持ちになりました。



運搬して使っていましたが、自分で運べるようになって、気軽に田畑で使えるようになりました。1人1台持つ気持ちになりました。

### 高速切断機 (安全・高精度・安価に鉄を切れる)

新ダイワ ライトカッター L120S。グラインダーで



代用してきましたが単管やビニペットなど鉄物を多様するようになり、入手。楽に、安全に、安く、すば〜んと単管もきれいに切れる。

### 薪割り機+補助刃 (針葉樹や廃材に最適)

ナカトミ LS-4。中古2万。電動。破砕力4トン。ねじった松でも割れる。狙い通りに割れない薪割り



りと違って、狙ったところで割れるのがいい。廃材はイチゴコ。補助刃も思った以上にいい! 横着かもしれないが、時間と体力は節約されるので、とてもありがたい。

### 充電チェンソー (ボタン1つで気軽に使える)

マキタ 18V+18V MUC353。エンジンはリコイルを引くのがとても面倒で、特にほとんど使わないチェンソーは、使う毎にキャブ洗浄みたいな感じで、ハードルの高い道具でした。しかし、ボタン1つで動作する充電式は、この機種はパワーも十分に、



互換バッテリーは安く、メンテナンスも少なくして最高! 使用頻度が少ない道具こそ、使いたい時にきちんと使えて欲しい。

# お世話になった人の言葉

## 高塚さん (岡山 自然歯科 高塚医院)

半農半医、自給自足的な生活というテーマを掲げていれば出会うのは必然であった kouta 家に伺ったのは昨年のであった。いくつもの具体的な取り組みを紹介してもらった中で、その圧倒的なスピード感で物事を推し進めていく様には舌を巻いた。するべきこと、やりたいことが膨大にある中で、日頃の忙しさに押しつぶされそうになりながら、少しずつ少しずつ目標に近づこうとしている身としては、こんなにも多角的に沢山の具現化された物ごとを目の当たりにし、感服いたすとともに、興奮しない訳にはいかなかった。

鶏を飼うイメージがハッキリと出来たのはこのおかげである。解体は単なる手作業の話だが、命を頂くこ

## なおさん (三朝町 子育て仲間)

幸田家との出会いは約4年前。「羽釜でご飯！コンボスのトイレって何ー？エアコンもテレビもないってどういうことー？」ととても衝撃をうけました。

”自然と共に生きる、ないものは作ればいい”という幸田家のスタイル。物に溢れているこの時代、とても難しくなっているけど、おもしろい！！遊びに行くたびに新鮮なことだらけで(こうした君の収集力には笑っちゃうこともあります)、幸田家の暮らしが身近にあることは私の中で大きく、喜びや刺激、和みをもたらえる大切な存在です。2歳の娘は幸田家の家族みんなの名前を覚えています。幸田との出会いに感謝、そしていつもありがとう、これからもよろしく！！！！

## まさくん (気高町 せかいのまんなか)

鳥取駅前で露店カレー屋をやっています。Kouta さんとは共通の知り合いに「ヤバい人がいる」という紹介で連れて行ってもらったのがきっかけでした。

一番の衝撃を受けたのは「鶏の命を頂く」体験でした。手早く鳥を掴み、迷いなく鳥の首に刃物を入れる。羽をもぎ取り骨を断つ。そこには、命を殺める、血にまみれる、骨を折る、そういった「見たくない」世界が詰まっています。見たくない部分を避けて生きるのが容易い今だからこそ、そこから逃げず、生きるということと向き合っている Kouta さん。

生きるということを見つめると、始めにあらわれてくるのが「創る」ということ。そしてこれが、今僕が大切にしていること、と真ん中です。

僕は旅するのが好きで、約2年前まで放浪生活をし

とは意味合いが全く変わってくる。肉を食うことは綺麗事ではない！という事を娘に教えられたのは良い機会であった。あまりにも熱心になりすぎて家族に置いてかれたりもしたが、翌日3本電車を乗り継ぎながらもこれからの自分の生活を考えるとワクワクが止まらなかったことを記憶している。生きる力を養うためにも道しるべとなる存在である kouta 家と出会えたこと、自分を迎え入れてくれたことに感謝申し上げる。また遊びにいかせてね。

## 沙織ちゃん (大山町 助産師)

幸田さん一家との出会いは、5年前。友人が「なんでも自分で作っちゃうすごい人がいる」と紹介してくれお宅へ遊びに行ったことがきっかけでした。コンポストトイレに、自分で仕込んだイクラ。初めて目にする次元の違うリアル DIY 生活に度肝を抜かれたのを今でも覚えています。それから、カフェやブランコを作り、「鶏の命をいただく」など自分たちの感覚を人に伝える活動や思いを共有できるコミュニティも作っておられる姿に感銘を受けます。なんでもできる仙人みたいな人。そして、きちんとそれを生業にしていく術も知っているたくましい人。それが私にとっての幸田さんです。昨年、さきちゃんという幸田家に新たに加わった愛おしいのちの誕生の場面に、助産師としてわずかばかりお手伝いできたことをとても光栄に思っています。元気がでないときは、またふらりと遊びに行きますね。(364)

ていました。その中で感じた事。与えられた物を受け取るだけの生活よりも、自分で生み出していくことに喜びが詰まっている。ということです。どこを旅して、何を見て、何を食べればよいか。インターネットで一つ調べれば、無数の情報が溢れてくる今の世の中。でもそれでは、興奮するほどの喜びは得られません。

どう旅して、どう表現するか、自分で考えて実行すること。この作業がまさに「創る」ということ。世の中が効率化されたが故に省かれたこの「創る」という行為が、本当は極上の娯楽だと思いました。

僕はこんな信念をベースに、今年中にお店を創ろうと思っています。自分もお客さんもが、想いを込めたものがお金になる、感動を生み出すような空間を創りたいと思っています。語りきれませんので、良かったら鳥取駅前せかいのまんなかでお話しましょう！

# Kouta 家の 1 年

ゆきちゃん (6歳) けんちゃん (4歳)  
さきちゃん (0歳)



## プロフィール

自分がしたい！という自らの感覚で、「好きな場所で、好きな仕事をして、生きていくことはできる！」を提案、自給自足な暮らしを実践する



### 幸田 直人 (いちまいのおさら代表)

36歳、妻・6歳の長女・4歳の長男・0歳の次女5人家族。鳥取県北条町出身、岩手大学農学部卒、環境教育・地域おこし専攻。“食べることで暮らすことを楽しむ”をテーマに2008年“いちまいのおさら”として活動スタート。自給自足・循環型・持続可能な暮らし・働き方・生き方を実践する中で、料理・大工・電気・農業・ものづくりなど様々な技術を取得する。

家族が増えました！  
さきちゃん  
(2018.7.14 産まれ)



そんな暮らしも見学できる自給自足なカフェも2015年オープン。たんぼり村まつり、おさらとねっこ旅をするなど様々なイベントも展開中。

## こんなことができます

### ケータリング

自宅へ赴き  
フルコースの出張料理、  
料理教室など

### 大工

小屋、家、カフェ  
リフォームから  
新築、解体

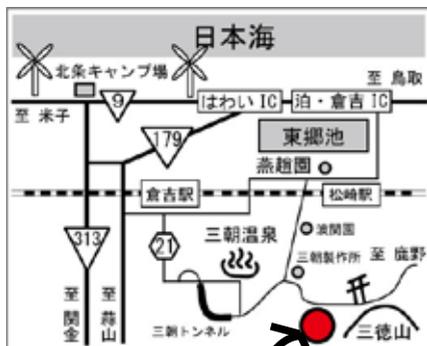
### エネルギー

太陽光による  
自家発電設備施工、  
出張講座

### ものづくり

木工、工作、  
電気工作など

## アクセス



### 住宅 兼 カフェいちまいのおさら

〒682-0136 鳥取県東伯郡三朝町坂本 1608-3  
090-7997-3321, kouta.naoto@gmail.com

ブログ・HP: 「いちまいのおさら」で検索

FB: 幸田直人、いちまいのおさら

イベント情報や活動は

FB・HP・ブログで発信中!

カフェ来店、物々交換 大歓迎