

water, sun and the earth.



いま信じていることができる文化とは

現代社会、ことに都市には多くの問題が横たわっています。環境問題（公害）や所得格差の問題、食の安心安全の問題、心の問題（ウツや自殺）など……次々と更新されていくニュースを観ると、まるで、人が作り上げてきた「都市」そのものが問題であるかのように感じられます。

私たちはそれぞれの問題に科学や学問を作り出し、解決に向けた努力を続けてきました。しかし、その状況は、一方の手で問題

を作りながら、もう一方の手でそれを解決しようとする喜劇のようにも見えます。動けば動くほど事は複雑になり、謎は深まるばかりです。答えどころか、そもそも何が問題だったのかすら見えづらくなってきました。なぜ私たちは都市生活を選んでいるのでしょうか。自分たちの手で作り上げてきたものが自分たちを悩ませているこの状況、ここから抜け出すには、これまでの積み重ねを捨て、原始生活へと時代を逆行するほかないので

しょうか。それとも、新しい道があるのでしょうか。

私たちの生活に必要なもの、そしてこれからの都市生活を支えることができる文化について、考えてみたいと思います。場当たりのではなく、じっくりと取り組み、楽しむことができる文化を。消費ではなく、循環を。部分ではなく、全体を。犠牲ではなく、貢献を。

都市のパーマカルチャー

自然の摂理に寄り添い、より健康的な生活を送るために、都市生活者には何ができるでしょうか。

都市には自然と相反するものが溢れていますが、その中であっても、物事の捉え方、接し方によって、自然を感じ、生きることを実感できることがあります。

パーマカルチャーが示すのはスキルではなく、あり方です。

いま注目すべき都市のパーマカルチャーを探ります。

パーマカルチャーの基本要素

Natural system

[自然のシステムをよく観察すること]

Traditional wisdom

[伝統的な生活(農業)の知恵を学ぶこと]

Appropriate Technology

[現代の技術的知識(適正技術)を融合させること]

自然の生態系よりも生産性の高い「耕された生態系(cultivated ecology)」を作り出す。

パーマカルチャー=Permacultureという言葉は、Permanent Agriculture(永続する農法)、Permanent Culture(永続する文化)からの造語。オーストラリアのビル・モリソン(Bill Morrison)が作り出した、永続的な農業システムに始まり、人間も含めた永続可能な環境を作り上げていくデザイン体系。

パーマカルチャーは植物や動物だけでなく、建物、水、エネ

ギー、コミュニティなど、生活全てをデザインの対象にし、それぞれの要素が、それぞれの役割を十二分に果たし、互いを搾取したり汚染したりすることなく永続するシステム=エコロジカルで、経済的にも成り立つシステムとなる。それは自然を豊かにし(多様性、生産性)、人間の生活の質(精神的な充足感)をともに向上させるものである。

「生きる自信」を育てる暮らし

都心から1時間の神奈川県津久井郡藤野町。

この場所に、「パーマカルチャーを学びたい」という人々が集まる「パーマカルチャー・センター・ジャパン」がある。事務局長の設楽清和さんを訪ね、「パーマカルチャーって?」というシンプルな質問を投げかけてみることに。

interview & text: 柿原優紀

設楽さんとパーマカルチャーとの出会いはなんだったんですか?

都会で役所勤めをしていた若い頃、仕事をやめて農業を始めたのがきっかけです。その後、オーストラリア、アメリカで学んでいる時に会ったのがパーマカルチャーでした。

なぜ、役所を辞めて、農業を?

なんていうか、「自分で生きていける」という自信がほしかったんです。だから、自分で食べるものを自分で作ってみよう。会社に縛られて生きていると、いつの間にか社会に依存して、仕事がなくなったらどうしよう、お金がなくなったらどうしようという不安をいつも抱いているでしょう?でも、物の見方を変えて生きてみると、生きることに自信が持てるようになってきます。自分でなんでもできて、それに生活の上での人との繋がりも生まれます。

パーマカルチャーって具体的にどうということなんですか?

ここでは、べつに「これが、パーマカルチャーの技術だ!」なんて言って教えていることは何も無い。パーマカルチャーは特定の農法なんかではないわけだから。どちらかというと、技術というより、自然や社会に対しての物の見方、食べ物を作るための方法など伝えるという感じです。みみずの飼ひ方、木の植え方なんかも教えるけど、自分たちでやってみることが中心。体験しながら語り合い、学んでいくことがほとんどです。

では、設楽さんから見た都会の暮らしとは?

俺は、都会は都会でいいと思う。都

会は、人やエネルギーが集まって新しいアイデアが生まれる場所だから必要な場所。でも、都会で生活するのなら、ただそこに存在するシステムに飲み込まれてしまうだけじゃいけません。自分が都会の何を必要としてそこにいるのかを考えてみるのが大事。見方を変えたいなら、一度システムから外れてみるのもいい。その歯車一つひとつを見直して、必要だと思うことを自分の生活に取り入れていくといいんじゃないでしょうか。例えば、ファーマーズマーケットだって、それが離れた土地と繋がる方法として生まれた新しい永続的な文化なら、それは“アーバンパーマカルチャー”ってことかもしれないしね。

一見、正反対に見えるここでの暮らしと都会での暮らし。しかし、設楽さんが語る「生きる自信」をつけることは、どこで暮らしていても同じ価値を持ち、私たちの暮らしをより豊かにしてくれるのかもしれない。



↑センターにあるのは、一軒の古民家と畑。そして、鶏が数十羽。すべてのものが毎日の暮らしの中でそれぞれの役割を果たして循環している

←「今度は大きな温室を作るんだ」と、作業をする設楽さん(左)とスタッフ(右)

↓スタッフや塾生が集い、食事をし、寝泊まりする家屋は古民家を設楽さんたちが自ら修復したもの



PERMACULTURE CENTER JAPAN
1996年設立。日本の風土に適したパーマカルチャーの構築と永続可能なライフスタイルの実践と提案を行う。自然と人が豊かに生き続けていくために何をすべきかを考える「パーマカルチャー塾」を開催。ここで学び、巣立っていった塾生は老若男女合わせて、すでに500人以上。<http://www.pccj.net/>

Kiyokazu Shitara
1956年生まれ。新潟で農業に従事した後、オーストラリア、アメリカに渡り、環境と人間のあり方を研究。帰国後、センター設立。現在、パーマカルチャー・センター・ジャパン事務局。国際認定パーマカルチャー・デザイナー。全国で、さまざまなワークショップを行っている。



↑落ち葉で作られた自然の堆肥を使っている有機畑では、彼らが食べる作物が育つ

ウレシパモシリの暮らし

「つながる」ツールとしてのパーマカルチャー

text: 浅倉彩

パーマカルチャー農園「ウレシパモシリ」での農体験のさなか、農園のある岩手県花巻市上空から、こんな“気付き”が下りて来た。

植物の心は、どんなに安らかだろう。この地球と直につながり、生きることができて。動物は、根の無い自由とひきかえに、大地との「つながり」を失い、永遠に食べものを探しつづければ生きられない足かせをはめられたんだなあ。

自由でスマートなインターネット民主主義時代にあっても、人間をしばるルールが存在する。それは、「食べなければ、生きられない」という原点。太陽エネルギーを光合成できる植物と違い、人間を含む動物は、食べるという行為を通して、自然と「つながる」ことなしには生きられない。「ウレシパモシリ」は、その原点に立ち返ることのできる場所だ。

ウレシパモシリとは、アイヌ語で「この自然界そのもの」。ニュージーランドでのパーマカルチャー修行を経てこの農園を開いた酒匂徹さんは、「あ

らゆる命ある生き物が身近で、自然との共生を豊かに実現していた人々の社会に存在する、多くの命の「つながり」が感じられるような農園を創っていきたい」という思いで、パーマカルチャーの考え方に則った農業を生業にして暮らしている。

一家は、悠々とうつろいゆく季節や、多様な生物たちが織りなす自然の摂理と知恵を絞ってつながり、恵みを受け取って生きる。「つながる」ためのツールは、パソコンやインターネットではなく人の手と心、そして知恵。それらの集合体が、すなわちパーマカルチャーなのだ。

「休耕地になっていたぐらだから、粘土質で石がごろごろの耕しにくい土なんだよ」と言う酒匂さんが自給用に耕す畑は、なるほどそのとおり。土に埋まったニンジンが簡単には抜けない。小さな芽を見つけ、そのまわりをほじくって頭を出し、掴んで引っっこ抜く。「ザクムギュッポンッ」単純な動作を繰り返すうちに、いつしか抜ける瞬間の快感に没頭する。ふと顔を上げると、進んできた数メートルにニンジンの抜け跡が並んでい



酒匂家の長男合歡(ねむ)くんが、くさった部分が爪に詰まって「うわー」と嫌がった私に一言。「でもにんじんだよ」。完全に先輩でした。

る。そうして何日もかけて、土の中で冬を越させたニンジンたちを掘り上げた。

霜にあたって腐ったニンジンも、一輪車に積んでジャージー牝牛のミニートリボンのところに運ぶ。コンテナにてんこ盛りのおやつを見つけるなり、2頭は鼻息を荒げてむさぼりついた。干し草つづきの食生活にあって、みずみずしいニンジンのごちそうだ。

大気中の窒素を土に取り込む恵みの木の名を持つ長男合歡(ねむ)くんは、ニンジンに名前をつけて遊ぶ。「大きくて立派なニンジン、ライオンニンジン。腐ってぬるぬるしたニンジンは、カエルニンジン」。そう。名前をつけたくなるほど、土から現れるニンジン一本一本に、無二の個性と造形美がある。

大量に掘り上げたニンジンも、新聞紙で湿気よけをして保存する。保存もまた、「つながる」ための大切な知恵。一方で、ニンジンが毎日、食卓に並ぶ。煮物やきんぴらばかりでは飽きるの、すりおろしてレモン汁を加え、トマトもどきにして炒め物に和える。種類の限られた旬の食材を楽しむために、料理にも知恵を絞る……。

そうして日々は過ぎ、季節は巡り、子供たちは育っていく。季節に追いつかれないように、種を蒔き収穫をする。化学肥料に頼らず、毎年少し

ずつ、土をよくしていく。ご近所さんと世間話もすれば、菌も磨くし風邪もひく。雑多で小さなことにまみれた、なんでもないような毎日の積み重ねを通して、周囲の自然と深くつながって生きる。

ウレシパモシリのパーマカルチャーは、家族の暮らしとともにある。



夕ご飯の野菜を収穫するのは子供たちの遊び(仕事!?)。絵に描いたようにのびのびすくすく!

Aya Asakura

人と自然のかかわりをテーマに雑誌やWebサイトの企画・編集に携わるモノカキサーファー。食とエネルギーに問題意識を持ち、世界中の海と畑をフィールドに「地球と両思い」で生きる柔らかな人生を追求している。ブログ「地球族日記」やわらかく更新中。
<http://blog.goo.ne.jp/imcco203>

ウレシパモシリ
<http://ureshipa.com/index.html>



ウレシパモシリの農園には合歡の木のような肥料木が多い。あると機械を入れづらい、という理由で姿を消す前は、田畑の畦に生える肥料木は当たり前の風景だったという。ジャパニーズ・ネイティブ・パーマカルチャーだ

やかまし東京シェア“ファーム”

都市と農村をつなぐ、都会の暮らし実験室

text: 田中佑資(Media Surf / Farmer's Market Association)

池袋の隣、JR大塚駅から徒歩5分。閑静な住宅街の中に、変わったシェアハウスがあります。「やかまし東京シェアハウス」と呼ばれている一戸建てのシェアハウスで、7名の男女が共同生活中。(現在1部屋空室でシェアメイト募集中のこと)

茨城県にある「やさと農場」で行われているイベント「やかまし村」で出会ったメンバーが中心という7人。田んぼで農作業をしたり、鶏を絞めたりという体験を積み重ねていく中で、今の生活を見直す意識が高まってきたと言います。

「やかまし村が終わって東京にいる間も、自分たちの生活をやさと農場の暮らしに近づけるような何かできないかな?」そんな想いが生まれてきた頃、タイミングよく参加メンバーの一人の実家が引っ越しで空き家になりました。「空いてるならみんなでここに住んじゃおう!」っていうノリで始まったんです(笑)とは住人のまっきーさん。「皆で話し合いを重ねながら、少しずつ自分たちの暮らしを組み立てていきました。日本庭園を畑にして野菜を育て始めたり、鶏を飼いだめたり」……鶏!? なんと、都市のと真ん中で鶏を飼っていたのだそう。



旧シェアハウスで飼っていた鶏

「鶏って、メスだけで飼っていたら、コッココッコと鳴くだけなので、うるさくないんです。しかもオスがいないとも卵を産んでくれる。生活に取り入れてみて、初めて知ることが多くて。朝食にみんなで食べる“卵かけご飯”は美味しいですよ」。

諸事情あって、現在は庭付きの一軒家から引っ越し、二軒目のシェアハウスのため、庭の畑や鶏の飼育などはできなくなってしまいました。それでも、シェアハウスには、毎週やさと農場から完全無農薬の野菜



やかまし村イベント@やさと農場。ここでメンバーは出会った。



旧シェアハウスでの見学会。みんなでご飯

が届き、食卓に並びます。「やかまし村のイベントもあるので、毎月私たちの中の誰かしらはやさと農場に行っています。“いたるところにファームを、いたるところをファームに。”というのが農場のビジョンで、農場の完成だけでなく、都市の暮らしをいかに農的にしていけるか、都会との関わりを考えている農場なんです」。

スタート当初は“一人ひとりの仕事(みんなキッチンと働いています)”+“シェアハウスの運営”+“やかまし村(イベント)”で手一杯だったものの、最近では一人ひとりに余裕ができ、新たなチャレンジも進んでいるそうです。人と人、都市と農村を結びつけ、新しい価値観と暮らしを提案している「やかまし東京シェアハウス」。土と種と雨と風と、自然の連携がファームをつくるように、都市のファームが、生まれています。



二軒目のシェアハウス@大塚にて、メンバーの誕生会



11月30日に行われたシェアハウス@大塚の見学会

やかまし東京シェアハウス

東京のと真ん中で26~29歳の会社員、男女7名が暮らすシェアハウス。毎週やさと農場から取り寄せる野菜を中心に自炊し、食卓を囲む。都会の中でも「無理なく楽しく暮らしに農を」をテーマに暮らす。メンバーは、やかまし村のイベント以外にも、「ふるさと居酒屋選手権」などの企画・運営にチャレンジ中。
www.noisyvillage.org

やさと農場「organic fram暮らしの実験室」

茨城県の筑波山麓にある有機農場。豚や鶏を飼い、その肥料を使い、野菜や米を育てています。5人のスタッフと短期・長期の滞在者、犬・猫・山羊・アヒルが共同生活しながら農的暮らしを実践しています。平日日問わず農場体験ができますので、お気軽にお越しください。
homepage.mac.com/kurashilabo/

都市のパーマカルチャー

どいちなつさんと一緒にお買い物 上手に買う 大切に食べる

なんともマーケット日和の晴れた日曜日。国連大前のファーマーズマーケットに訪れたのは、“こころとからだにやさしい料理”で人気のフードコーディネーター・どいちなつさん。おいしい常備菜や保存食作りも提案するどいさんにご一緒して、「上手なお買い物法、お料理法」を教えていただくことに。

text: 柿原優紀



およそ30のブースが建てられ、野菜や果物、お花、調味料が賑やかに並んだ様子に、「すごい！かわいい！楽しい！」と、早くもどいさんのお料理好きの血が騒ぎ始めた様子。さっそく上手なお買い物の秘訣をたずねると、「生産者さんとの会話を楽しみながらしっかり選び、買ったものをできる限り残さず大切に食べることかな？例えば、マーケットでは、無農薬や減農薬のお野菜もたくさん売ってますよね。無農薬、減農薬の野菜は少々高くても、まるごと食べられちゃうから、実はお得なんですよ」

とのこと。
さらに、大切に食べる方法についてはこんなかわいいストーリーも。「子どもと一緒に来ると、誰が作ってくれたものを食べているのかを見ることが出来ますよね？だから食卓に料理が並んだ時に、『ああ、この野菜は、今日会ったあのおじさんが作ったんだ』って思うみたいで、いつもは好き嫌いしているものも、びっくりするくらい残さずたくさん食べてくれるんですよ」。

どいさんに習う「上手に食べる」ポイント

1. 生産者さんとお話しながら購入



一番おいしい食べ方を知っているのは、やっぱり生産者さん。たくさん話して、おいしい情報を収集。

2. 無農薬、減農薬のものを選ぶ

「無農薬なら皮を剥かずに食べられるのも嬉しいですね。マーケットでは、無農薬、減農薬のお野菜がたくさん並んでいます。

3. 日持ちのバランスを考えてお買い物

「日持ちのバランスを意識しながら選ぶと、食べきれずに腐らせてしまうなんて失敗もなくなります。日持ちの短い葉ものと日持ちの長い根菜をバランスよく選ぶといいですよ」。

4. 葉や皮も残さず使う

「野菜の皮や根菜類の葉っぱの部分も、工夫してお料理。全部食べられると経済的だし、ゴミも出ないので気持ちいいですよ」。

5. 保存食として楽しむ

「使いきれない食材は、保存食に。食材を大切に使い切ることができるし、作り置きのおかずとしても便利です」。保存食の作り方を知ってい

れば、マーケットでのお買い物の幅も広がります。

6. 冷蔵庫はこまめに掃除

冷蔵庫の中でうっかり食材を腐らせてしまったなんてもったいない経験は

みんなあるはず。「そうならないためのポイントは、冷蔵庫のお掃除をこまめに行うこと。奥の方に入ったままの食材は忘れられがち。お掃除することで奥にあるものも見つけてあげられるし、あるものを重ねて買っちゃうなんて失敗も減りますよ」。



どいさんのお買い物

最初にどいさんの目にとまったのが、3種類のにんじん(横須賀軽金さんが販売する三浦さんの「エコ野菜」)。「とにかくかわいくって！葉付きのにんじんって、スーパーではなかなか見つけられないんですよ。それぞれの味の違いを生産者さんに教えてもらえました。葉っぱはハーブのような香りと味。小さく刻んでドレッシングに入れたり、炒めてふりかけにしたりして、大切に食べたいですね。身がやわらかい「金時にんじん」(左)、甘さが多くてえぐみが少ない「島にんじん」(中)、味の濃さが特徴の紫にんじん(右)。

都市のパーマカルチャー

“ゆっくり食べられる”保存食レシピ にんじんのピクルス

マーケットで購入した3種類のにんじんでピクルスを作ることに。液に漬けるだけで長く保存でき、時間をかけて少しずつ食べられるので、野菜が残ってしまいそうな時に役立つレシピです。

材料

にんじん(その他の野菜でももちろんOK)
砂糖(てん菜糖) 大さじ1と1/2
酢 100cc
白ワイン 大さじ2
ローリエ 2枚
こしょう 少々

A

(※野菜の量や容器の大きさに合わせて分量を調整してください)

作り方

1. にんじんを細長く切り、2時間ほど塩水に漬ける。
 2. 鍋にAを入れて火にかける。砂糖(てん菜糖)が溶けたら火を止める。
 3. 1の水気をしっかり切って清潔な容器に入れ、2で作ったピクルス液が温かいうちに加える。この時、野菜が頭までしっかり浸るようにする。
 4. 3を冷蔵庫で保存。翌日から食べられます。
- ※野菜の大きさ、水分の量で漬かり方はいろいろ。水分の多い野菜を漬ける時は早めに食べ切りましょう。にんじんなどの固い野菜を漬ける時は、やや薄めに切ると漬かりやすくなります。

保存

冷蔵庫で1週間ほど保存可能。漬ける時間の長さで味が少しずつ変わるので、好みの味を探しながら楽しんで。

アレンジ

スライスしてサラダに混ぜたり、刻んでドレッシングに入れたり、サンドウィッチに挟んだり、クリームチーズと一緒にバケットにトッピングしたり、と楽しみ方は色々。



“全部食べられる”簡単レシピ



きざみ野菜のお好み焼き

残った野菜の皮やへたを小さく刻み、ごま油でさっと炒めてごま少々と一緒に小麦粉を水で溶いた生地に入れる。塩で味を整えたら、小さなお好み焼きのイメージで焼き、お醤油をさっとかけて仕上げる。「簡単に作れて、子どものおやつにもいいですよ」。



野菜の皮のフライ

残った野菜の皮を細く切り、片栗粉を付けて揚げ、塩をふる。「例えば里芋の皮。『それはさすがに食べられないでしょ?』って思っている人が多いかもしれないけど、こうすると美味しく食べられるんですよ」。里芋の皮はよく洗って土臭さを取って。



たまねぎ茶

たまねぎの一番外のばりばりの皮をざるに広げて天日干しし、たっぷりのお湯で煮出す。濃さは好みで調整を。「少くせがあるので、私はほうじ茶と一緒に合わせて作ります」。健康にも良いと評判のたまねぎ茶。残った皮で、ぜひチャレンジ。



「作っておくと安心、便利 うちの常備菜と保存食」
発行：PHP研究所
価格：1,300円(税別)

どいさんオリジナルの常備菜と保存食のレシピがぎっしり。常備菜・保存食の初心者でも始められるうれしい一冊です。

Chinatsu Doi
フードコーディネーター。
“こころとからだにやさしい”をテーマに雑誌やTV等で活躍中。
www.doichinatsu.com

野菜を活かす無水調理 VERMICULAR (バーミキュラ)

11月28,29日、Farmer's Market @ UNUにて、新開発の純日本製鋳物ホーロー鍋がお披露目されました。素材の味を最大限に活かすことを可能にした“バーミキュラ”。Farmer's Market @ UNUの野菜とのコラボレーションをご来場のお客様に体験していただきました。

text: 田中佑資 (Farmer's Market Association / Media Surf)

この日はいつもと違う“生産者”が登場してくれました。何と、“鍋の生産者”さん。これまで鍛造と機械加工で培ってきた技術で、鋳物ホーロー鍋というもののづくりにチャレンジされた愛知ビー株式会社の土方兄弟がその人です。

数年前、フランス製の鋳物ホーロー鍋で作ったカレーを食べた、専務の土方智晴さん。その味に感銘を受け、「こんな美味しいカレーはどうすればできるのか？」と味の秘訣に迫ると、そこには鋳物ホーロー鍋があったそうです。そして、「我々の技術があれば、もっと良い鍋が作れるはず。作ろう」と開発されたのがこの日お披露目された“バーミキュラ”。

最大の特長は、精緻な加工技術により、水を入れずに調理する無水調理が可能になったこと。気密性が高いため、とろ火にかけるだけで、

食材の水や油を最大限に活用しじっくりと旨味を引き出す調理ができます。この日は“バーミキュラ”で無水調理した温野菜とカレーを試食提供しましたが、大好評。いつもはブロッコリーを食べないというお子さんが、無水調理したブロッコリーをおかわりしてくれたときには、周囲から思わず笑顔がこぼれました。

「いつ発売されるんですか？」という問い合わせをたくさんいただいた“バーミキュラ”。12月中旬以降、専用のWEBサイトにて販売開始の予定です(※)。今後もFarmer's Marketでは様々なコラボレーションを行ってまいりますので、どうぞお楽しみに。

※ブランドサイトはオープンしています。バーミキュラの特徴はこちらまで。
www.vermicular.jp



無水調理中



テーブルの周りは常に人で賑わいました



この日は「バーミキュラ」の各色に合わせて野菜やお花で演出



生産者の土方兄弟



きっと、一生の宝物になる。あなただけの魔法の鍋「バーミキュラ」。

「ことば」ではなく「思想」

text: 若菜公太 (Farmer's Market Association / Media Surf)



「都市でのパーマカルチャー」についていろいろと考えてみたが、正直言って何だかよくわからない。わからないだけならまだいいが、そんなことが本当に実現可能だろうか、とも疑問に思ってしまう。そのまましておくわけにもいかないし、「都市でのパーマカルチャー」のヒントをとにかく探してみようと思った。

自然摂理に沿った、持続可能な生活環境を作り出すための思想が、パーマカルチャーであると仮定した

時、都市の植物が一体どんな生活を送っているのか、気になって都市を散策してみる。そうして、いろいろと植物を眺めていて、あることに気付いた。彼らは、パーマカルチャーだの、ロハスだの、僕らが設定する「ことば」とは無関係に生きている。

反面、僕らは「ことば」を設定し、使いたがる。日々「ことば」を使って、コミュニケーションを取っているから、仕方ない部分もあるだろうが、何か新しく思想が生まれれば、それをパーマカルチャーと名付け、それを題した本が販売されたりする。果たしてそれでいいのだろうか？ 本当に重要なのは、パーマカルチャーという「ことば」ではなく、「思想」ではないだろうか。パーマカルチャーと題した本を見て、実践方法だけ真似をし



て、本当に重要な「思想」が蔑ろにされる。それは、全く本末転倒なこと、本質を外れたことではないだろうか？ 本当に重要なのは、その答えを導く事ではなく、思想し、思考を深めることではないだろうか。「都市でのパーマカルチャー」のヒント。それはまず、日々の生活を気遣い、敏感になることかもしれない、と都市を散策してみて感じた。

じゅんぺーの農業一直線!!

吉田さんとのコシヒカリ・ほたるのお米

text: 竹田潤平 (Farmer's Market Association / Media Surf)



みなさんは福島県東白川郡にある塙町という町をご存知ですか？ 福島県の東南部、久慈川の上流域に位置するこの町は都内から車で二時間半で到着する、緑豊かな山間の町です。今回お邪魔させていただいたのはこの町で農家民宿『四季彩葉工房』を家族で営む吉田さん宅。Farmer's Marketに吉田さんが遊びに来た時に少しお話をし、その一週間後に取材のお願いをしたところ、突然のお願いにもかかわらず、まだ知り合ったばかりの僕を温かく迎えて

くれました。四季彩葉工房は農業を一切使用しない米作りに一貫した体験型農家民宿。久慈川の上流域という立地により常に綺麗で冷たい水がそこには流れ、土中に古くから体積された貝殻の化石などによって肥沃な土壌が形成されています。こういったその土地にある特徴を確実に理解し、その気候に逆らわずに素直な農業をしていくことで、美味しいものが育つとおっしゃっていました。また、吉田さんは田んぼに従来の植えられる量の約八割程度しか稲を植えません。これにより土地に負荷をかけないこと、一粒のお米にしっかりとした旨みを凝縮することを可能にしています。

さて、こんな素敵なお家で今回僕がお手伝いさせていただいたことは『にんにくの植え付け』と『大根・白菜の収穫』です。田畑が広がる風景を見ながら吉田さん、吉田さん



の家のカワイイおばあちゃんとともに、いざ農作業！70歳を超えるおばあちゃんは太い大根を軽々持っていて農家の方の力強さを感じさせてくれました。

収穫した後はいざ料理！取れたての新鮮なお野菜をお茶目なお母さんが調理してくれました。食卓を見て驚いたことは、机の上にある料理に自分の家で取れたもの以外がのっていなかったことです。朝ごはんでも産みだした卵で卵かけごはんを食べたり、本当の贅沢を体験させていただきました。三日間で見たもの、聞いたもの、肌で感じたものは都会では感じる事ができない、自然との調和によって生まれるものでした。

夜空一面に広がる星空、澄んだ空気、そして何により温かい家族。そんな生活がここにはあります。みなさんは是非足を運んでみてください。吉田さんは12月からFarmer's Marketに出店してくださるので、みなさん楽しみにしてください。



四季彩葉工房
〒963-5401 福島県東白川郡塙町東河内字荒屋162-1
<http://homepage2.nifty.com/siki-saisai/>

吉田さんとの食事

吉田さんの家のご飯は、お野菜の味を大切に田舎料理。自宅で育てた新鮮なお野菜は本当に美味しく、宿泊に来た野菜嫌いの子ども、帰る頃には食べれるようになっていくほどです。



朝食：にんじんのきんぴら、卵かけご飯



昼食：玄米餅、ゆず味噌、発芽玄米コーヒー、おにぎり



おやつ：ゆずゼリー、牛乳ゼリー



夕食：季節の野菜の天ぷら

UNUCA United Nation University Cultural Association

The beauty of wisdom and culture.
Academism is the culture itself.
Culture activates wisdom.
Save the world with wisdom!

国連大学文化協会は
アカデミズムは文化であるという認識のもと
国連大学の活動を支援する
文化的活動を行います。



UNITED NATIONS
UNIVERSITY

UNUCA 53-70 Jingumae 5-chome Shibuya-ku Tokyo 150-8925 Japan

Farmer's Market 開催概要

Farmer's Market @ UNU

東京都渋谷区神宮前5-53-70

毎週土日 10:00-16:00

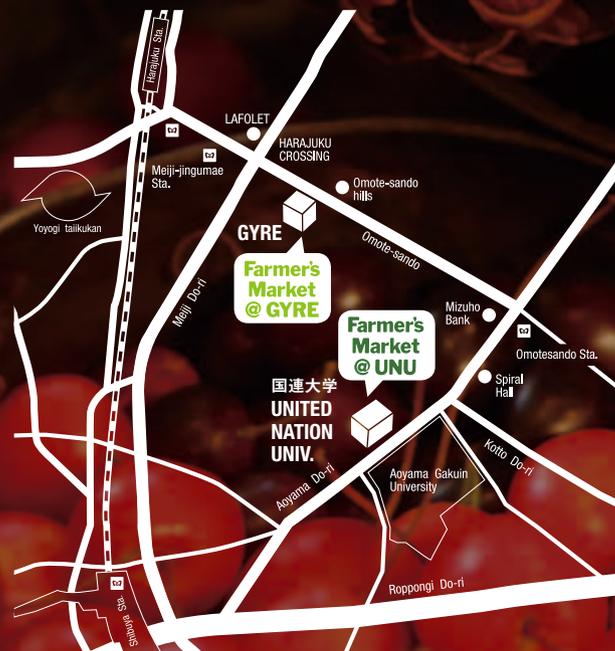
Farmer's Market @ GYRE

東京都渋谷区神宮前5-10-1

毎月土日二回 11:00-17:00

1							2						
mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
				1	2	3						6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31							

● 青山・国連大学前広場 ● 表参道・GYREビル



● 出店者情報 (一部)

くりもと地球村

生き物と畑が共存する自然循環農法で育てた野菜をお届けします。

小泉農園

親子3代で元気な野菜・やさしいハーブ・わがままないちごを育てています。

bebible

野菜とフルーツを使ったカラダに優しい栄養たっぷりのフレッシュジュースのお店です。

● ニュース

「Bookman's Market」毎週末土日開催中!

Farmer's Market @ UNUでは、本の作り手による本の直売所「Bookman's Market」を同時開催しています。作り手と一緒に好みの本を探す、そんなひと時をお楽しみ下さい。

Farmer's Market

Organised by Farmer's Market Association
info@farmersmarkets.jp www.farmersmarkets.jp

 MINDSHARE Inc.
www.mindshare.co.jp

 MEDIA SURF COMMUNICATIONS
www.mediasurf.co.jp

 TOKYO DESIGN FLOW

Copyright©2009 Farmer's Market Association All Rights Reserved.

Publisher: Teruo Kurosaki

Editor in Chief: Daisuke Horie (Media Surf Communications Inc.)

Editor: Kouta Wakana, Junpei Takeda, Yusuke Tanaka (Farmer's Market Association / Media Surf)

Art Director & Designer: Kazuhisa Yamamoto (Donny Grafiks)

©fiore soffitta

 マルシェ・ジャポン
www.marche-japon.org