ひろんた村通信　第３号（通巻9号）

https://www.facebook.com/hirontamura/?modal=admin_todo_tour
http://www.hironta.com/

発行　特定非営利活動法人村づくり会議
853-3321　長崎県新上五島町鯛ノ浦郷87÷658
tel&fax　０９５９－４２－０３６３
Eメール　utano @ lime.ocn.ne.jp

２０２０年１０月２５日発行

開業満２年を前に

１年半ぶりの通信です。この間の話題はコロナ禍に尽きますが、ざっとその後を振り返りましょう。

前号で開業半年の状況を「ようやく母屋らしい日常が作られつつある」と書きました。その時点で母屋利用者は３名。その後、秋にＮさんが入居。Ｎさんも介護１とはいえ手がかからない方で、淡々と日々が過ぎて行った感がありました。

そのＮさんを迎えて間もない頃、話が進んでいたＮＨＫの取材が入りました。入居者を都会から、と当初から考えていて、昔のつてを頼っていろいろ仕掛けてきていたのですが、教育テレビながらゴールデンタイムの番組「人生レシピ」なる番組に取り上げられることに。その放映が年明け早々の11日にあり、直後から問い合わせが続々。さすがテレビの力、衰えつつあるとはいえ、視聴者の年齢層が高いＥテレということもあるでしょう、１週間後の昼間の再放送と併せ、予想をはるかに超えた反響でした。

反応はもちろん都会から、それも北海道３件を含む関東以北が多数を占め、びっくり。一方、足元の地元の人も思い出したかのようにショートステイの要請があったりで、一時はまさにキツネにつままれた感じでした。おかげで２月、３月は一時満室になる勢いに。ところがそこにコロナ禍です。以下は愚痴になるばかりなので簡潔に事実経過を記します。

◆母屋とコロナ禍

・２月、３月の問い合わせは５０件を超える。うち見学希望者が１０件を超え、具体的な日程を知らせてきた方も５～６件。中でいち早く見学や長期体験宿泊に来られた方２件を除き、コロナ禍が浮上して以降、延期、様子見に変更します、の連絡が続く。

・２～３月の大波が３月末に嘘のように引き、加えて入居者の相次ぐ入院（うちひと方はリハビリ療養を希望で退所）、施設外から唯一デイサービスを利用してくれた方が癌発症などで一挙に寂しくなる。でも４月には、テレビ放映直後に見学に来られた東京の方がコロナの混乱をかいくぐって入居。２人部屋を含む３室が何とか維持されることに。

・以降、間欠的に問い合わせやお手紙をいただくものの、緊急事態宣言をはさんでのこの半年、コロナ禍にもまれ続けてきたと実感。

・その影響は入居者ばかりでなく、スタッフの勤務態勢にも及び、シフト組みが困難をきたす状況に。背景は２週間足止め規制。理由のいかんに関わらず島を離れたら、帰島後自宅で自主隔離をするというのが島では常識のような雰囲気があり、たとえば病院受診でも、行動が厳しく問われる。老人を抱える介護施設もその延長で、老健施設や特養などでは厳格にやっているところが少なくない。しかし母屋のようなたかだか６人の職員数ではとても無理。可能なやりくりをして最初は８日間の隔離を実行したものの、その後は潜伏期間の中央値を援用。４～５日にして凌ぐ。

＊

ｇｏ－ｔｏキャンペーンはじめ”コロナとの共生”を探る動きが出てきて以降も、見学や体験宿泊希望の方は、ひと方が東京からいらしたものの、旅行に踏み切るのを躊躇される方がほとんど。まだまだコロナ禍が収まらないひろんた村です。もう少し耐えていくことにしましょう。

◆加工と自給学校

というわけで、スタッフ６人と入居者４名、それに農園スタッフ２名のひろんた村は、間もなく３回目の冬を迎えることになります。「かつてない規模と強さの台風１０号」もあっけなく通り過ぎていき（９号の台風が意外に強く、施設の被害はなかったものの田畑は少しやられました）、台風一過のその後は一挙に秋到来です。

基盤固めがままならない介護事業を補助すべく、この間取り組んできたのがハム以外の加工品の強化。以前からやってきた味噌や梅干に加え、各種ケーキ（サツマイモやカボチャ、梅、栗、柚子など）、ビスケット、豚の焼印が愛らしい味噌まんじゅうなどお菓子系、ジュース類（梅酵素、紫蘇）、それに醤油や米麹、燻煙卵も加わり、季節に応じた品揃えで、ハムと同送ながらたくさんの注文をいただくようになりました。発送現場は混乱続きですが…。来月は紫蘇の実や醤油もろみの加工品が新登場の予定。

一方、かねてから考えてきた自給技能の継承の場づくりとして「ひろんた式自給学校」を９月から開設。北九州や広島からの参加があり、ひろんた村での暮らしと様々な加工を楽しんでもらいました。詳細は字頁以降で。

ひろんたでの暮らしを楽しむ

参加者の声から

かねてから検討してきた「ひろんた式自給学校」がスタートしました。第１回９月８日～１４日、第２回１０月６日～１２日。９月は醤油仕込み、１０月は椿油づくりをメインメニューに、豆腐や納豆、マヨネーズといった手作り品ならではの味づくり、呑兵衛向けというしかないビール、米濁酒～焼酎、加えて鶏の解体や収穫・種蒔きなど畑作業等々、毎日目いっぱい楽しんでもらいました。
「ひろんた式自給学校」と銘打ったこの試み。手作り品の一つ一つはプロからすれば素人に毛が生えた程度かもしれませんが、でも３０余年。「自給率９０%」を広言するレベルまで蓄積してきた技能を会得してもらうのが目的ですが、それよりもこうした手作りを組み込んだ暮らしの良さ、醍醐味を味わってもらうことが大事と考えてきました。七輪での調理、かまどを作っての煮炊き、風呂は直焚きの五右衛門、山水利用の水道など、不便そうに見えてもそうした暮らしから見えてくるものが間違いなくある、と確信してきたからです。以下、参加者の声を読めば、その意図が伝わったと思います。長文ですが、ご笑覧ください。

「自給生活こそ我が道」を確信

石河澄江さん（北九州から）

◆自給学校参加に至った経緯

私が歌野家に出会ったのは２０１５年６月。１２年間のカナダ生活から帰国した直後だった私は、ひょんな縁からひろんた村に１泊し、自給自足料理でもてなされ、焼酎の蒸留体験までさせてもらった事が、自給自足暮らしに強く惹かれる原体験となった。カナダでの私はＮＰＯ団体でソーシャルワーカーとして主に貧困層の女性・若者の支援活動をしていた。情熱ある同僚に恵まれ、経済至上主義によって推奨される価値観・経済活動・大量消費生活が生み出す様々な弊害（心の貧困、不健康から、不当な格差、差別、暴力、環境破壊、伝統継承の妨げまで）について、被支援者と共に抗議する活動に大きなやり甲斐を感じていた。その一方で、悪化していく被支援者たちの生活状況と綺麗に反比例するかのように、自分たちの収入・快適な暮らし・将来安泰は手厚く

保証されていく現状に疑問を感じ、「格差」さえも資本に変えるほど巨大産業化してしまった福祉業界の恩恵を享受している自分は、抗おうとしているからくりの一部に過ぎない事に、無力さと矛盾を感じ始めていた。そんな矢先の帰国だったので、歌野家の暮らし方を見て、「自分の感じている疑問や危機感に矛盾しない生き方がやっと見つかった！　この生き方なら経済至上主義・大量消費社会に大きく傾きすぎた社会の流れに、自分の暮らし方を以て自分なりに抗えるし、その暮らし方そのものも楽しめる、満たされる、繋がれる、癒される。そしてきっと人としても成長できる！」と感じた、あの希望と興奮は今も鮮明に心に刻まれている。今すぐに五島に移住したい気持ちに、日本での生活再建への焦りで蓋をして、地元北九州へ戻ってカウンセラーとして働き始めてもう４年。結論から言えば、私はただ仕事に追われ、責任をこなすだけで精いっぱいの日々に疲弊し、当初抗いたかったはずの社会の波にすっかり呑みこまれている自分からも目を逸らしていた。そんな時に耳にした自給学校の話。「もう一度、この燻っている私の目を覚ましてくれるかも！」と迷わず申し込んだ。

◆理屈を超えた、充足感の体感「私、やっぱりこっちの方向でいいんだ！」

歌野家で６泊７日生活を共にできる事で、時間の流れ方の違い、日々の暮らしを自分たちで手づくりして生きる感覚、それに伴う充足感が体感できた。お母さんがまだ薄暗いうちに起きて、前夜のお茶椀を食器棚に戻し、ラジオを聴きながらお茶を飲んで畑に行く。お父さんが起きて朝が弱い私も起きる。まず七輪に火をつけて、お湯を沸かす間に食材を切って、沸いたお湯を保温ポットに入れてから朝食づくりに取り掛かる。お味噌汁、採れたて卵の一品、サラダ、お漬物、ご飯やパン等がテーブルに並ぶ頃、お母さんが畑から戻る。一緒に朝食を食べながら今日のしごと予定について話し、食後は自家栽培のお茶を飲む。あの何とも言えない平穏さ。その頃には日が昇り、私たちがしごとに取り掛かるのを待っている。「本当は納得いかない業務や方針だけど、お金をもらっている以上はやるしかない、、」と自分を丸め込み、山積みのタスクに追い立てられながら始まる一日とは比べ物にならないくらい気持ちが軽い。今日も自分の納得いく暮らしづくりや社会づくりのために、自らが選んだ作業に一生懸命汗を流せる時間が待っているのだから、自ずとやる気が出る。

七輪パン焼きの朝食

一日作業した後の心地よい疲れ、その疲れも吹っ飛ぶ至福の薪風呂時間、お風呂上りにお父さんお手製の冷えたビールを頂く瞬間の幸せ。お風呂上りに夕飯準備をしながら、自分の心にまだ沢山のゆとりが残っている事に驚く。きっと一日中我慢と妥協で自分を言いくるめて背中のネジを巻いて働くのとは決定的に違い、心を消耗してないからだろう。夜８時４５分にほろ酔いでご機嫌そうに寝床へ向かうお父さんを見送るのは私のお気に入りの日課となった。お母さんとお茶を飲みながらお喋りをして私たちも寝床へ。９時台に布団に入るなんて何十年ぶりだろう。いつもなら一日なんて味わう間もなく過ぎ去っていくけど、自分で手づくりした一日は（実際に起きて過ごす時間はずっと短いのに）こんなにも贅沢に長く味わえるんだな。毎晩布団に入る時「今日も十分幸せでした」という気持ちが自然と湧いて、やっぱり私の生きたい方角はこっちだなと再確認した。

◆絶対的正解はなく、失敗も許される環境で、新しいノウハウを学ぶ面白さ

「資格があるんだから当然有能で、どう対応すればいいかすぐ答えがわかるんでしょ？」そんな暗黙の重圧とミスを許さない風潮が私の働く医療業界には充満している。元々は好奇心と反骨精神が旺盛で失敗やリスクを恐れなかった私も、帰国してからはいつの間にか、失敗して責められない為に頑張り、正解がわからない状態をリスクだと感じる程にまで、染められつつあった。対照的に、自給学校では農作物の育て方にしても発酵食品の作り方にしても、絶対的正解はなく、自分の暮らしや好みに合った自分なり方法を見つけていけばよいという前提をもとに「うちのやり方は～」とノウハウを伝授してくれた。

事前にもらった作業メモを見ながらまずは参加者同士で考えてやってみて、一度自由に奮闘・失敗をさせてくれた上で、お父さんとお母さんが必要な改善点とその理屈を教えてくれた。現代の便利さ・即席さに頼って、自分の労力と出費を最小限に抑える為だけの「時短」しか知らない私にとって、自然の恵みを無駄なく使い、且つより美味しくより時間効率も良くするために丁寧に考えるという脳の回路は恥ずかしいほど未発達で、お風呂の薪のくべ方にしても、七輪の火の起こし方や七輪調理の段取りにしても、私の要領と勘の悪さにきっと内心呆れながらも（笑）、お父さんもお母さんも気長に教えてくれた。滞在中はプログラム以外にも沢山のノウハウを好きなだけ教えてもらえた。かまどづくりから、米こうじ、醤油、豆腐、納豆、マヨネーズ、どぶろくづくり、焼酎の蒸留、鶏の解体、豚のエサやり、畑

の土づくり、かまどの火の番、薪風呂の焚き方、日々の絶品料理のレシピまで。失敗を咎められる心配などせずに未知の領域を自分らしくズッコケながら開拓できる事が最高に面白かったし、取り戻し方がわからなくなっていた懐かしい感覚でもあった。「思っていた以上にやられてしまっていたんだな」と、ここ数年の仕事漬け生活が私の生きる姿勢にまで及ぼしている影響の深刻さを痛感し、現状維持という選択肢だけはもう選ばない事を自分と約束した。

◆命を頂くという衝撃と納得

鶏の解体

食用肉を大量生産する際の命の扱われ方・消費のされ方には以前から疑問を抱いていた。確かにまだ生きている温かい鶏の頸動脈を自分の手で切るという行為は、心に一発KOパンチを喰らったくらい衝撃的だった。でも、今生きている命を、自らの手と意志で断つその瞬間に感じざるをえない、その命の重みをちゃんと直視して、一部分も無駄にせず、新鮮に美味しく頂くという覚悟を以て解体し、それぞれの部位が豪華なご馳走に変わり、みんなで笑顔で有難く頂けた時、初めて感じた「納得」があった。

◆自給自足という生活が可能にする平等さと繋がり

自給自足生活では、年齢・性別・身体能力等に関わらず一人一人に参加できる役割があった。お母さんが畑仕事をしている間に参加者が朝食を作って、いつも最後にお風呂に入るお父さんが風呂掃除と洗濯をしてる間に、お母さんと参加者が畑の野菜で夕飯をつくり、一番早く食べ終わるお父さんがほろ酔いで洗濯物を干してくれている間に、私たちはゆっくり食事とお酒を楽しむ。知り合いに譲ってもらった古米でつくった焼酎を楽しみ、知り合いにもらったお魚を頂く。自分たちで絞めて解体した鶏を頂く。台風がもいでくれた栗でつくった栗ケーキを頂く。ひろんた村の母屋のおばあちゃんは食事前になると自分から布巾をもらって食卓を拭いてくれたり、玄関を掃除してくれたり、ニラの下処理の手伝いを申し出てくれるそうだ。もしひろんた村で「お前は誰の飯を食ってるんだ！」なんてひと昔前の決め台詞を飛ばしたとしても、何の説得効果もないくらい、貢献者リストが（老若男女から微生物まで！）とにかく長い。なんて平等なんだろう！と私は感動した。ひろんた村のように、自分の暮らしや地域に直接貢献できるチャンスが毎日の生活に組み込まれていたら、どれほど沢山の人に笑顔と繋がりが戻るだろう。

◆同年代仲間たちとの出会い

２０１５年には自給自足という生き方しかない！とまで感じたにも関わらず実行に移せなかったのは、「自分みたいな典型的現代人に自給自足の暮らしなんてできるわけがない」という、どうしても拭い切れない思い込みの壁がそびえ立っていたから。その巨大な壁を、おてんばによじ登れば越えられそうな塀サイズにまで縮めてくれたのは、麻耶さんと亜也美さんとの出会いだった。

麻耶さんは、自転車で南北アメリカ１１，０００㎞を旅するという大冒険を成し遂げた、ぶっ飛んで素敵な女性。食・文化・工芸に対する好奇心の塊で、心惹かれたものに出会うと、その美しい異国エッセンスを上手に取り込んで自分の一部にする才能を持っていて、麻耶さんの本のタイトル「なないろペダル」の通り、麻耶さんの中にはなないろのレシピ・技術・ストーリー・魅力がぎっしり詰まっていた。国内外を移動しながら自給自足暮らしに必要なスキル・知識・経験も豊富に積んでいた。しばらくの間は働かない！というプランも、（経済至上主義社会では価値を見出されにくい「豊かさ」だろうけど）勇気ある豊かなアクションだと思った。今現在自転車旅はしていなくとも、麻耶さんは今も生き先を決め過ぎずに旅を続ける姿勢で命を生きているように感じて、彼女の旅路を心から応援したいと思ったし、私にも手放せるものがもっと沢山あると感じた。

夕食風景

亜也美さんは3年前バリバリ働いていた仕事を辞め、小さな息子さんを連れて、山形からはるばるひろんた村に移住してきた、海とサーフィンを愛する、度胸のすわった、情熱と魅力溢れる女性。子供の将来を少しでも良くしたい！自分が発信する側に回るのは難しいけど、既に発信している歌野家のもとでもっと学びもっと色んな人と出会い関わりたい！という彼女の気持ちに心から共感した。移住した当初は自分に自給自足暮らしができるとは思わなかったけど、移住後に色々なノウハウを身に付け、今では狩猟や田んぼも実践していて、自給自足で暮らしていける実感が芽生えつつあると聞き、私は自分の事のように嬉しかった！　３年前に亜也美さんが思い切った行動を起こし、移住後も奮闘し続けているからこそ、想像もつかなかった自分の姿が今日ここにあるのだろう。頭の中でリスクを羅列して足踏みしている間

に過ぎ去った私の４年間が惜しく感じられた。同じ奮闘・苦労するなら、私も悔いのない方向を向いて奮闘したい。

麻耶さんも亜也美さんも、現代社会の在り方に自分なりの疑問や危機感を抱き、葛藤や悩みを抱えながらも長い物には巻かれず、うまくいく確証はなくとも大胆なアクションを起こしてみる事を選んでいた。その結果、必要な人たちと出会い、必要なスキルを吸収し、着実に自信をつけていた。そんな二人はあったかくて、優しさがきめ細かくて、ぶれない芯と大胆さが逞しく、二人の料理は食べた人を幸せにした。同級生たちと会って漠然と焦りを感じるような刺激とは違い、二人の潔さと格好良さはもっと深いところから私を刺激してくれた。そして、二人が今もちゃんと奮闘し続けていて、これからもアンテナを立て、新しいアクションを起こし続けていく姿勢で生きている事が、さらに私に勇気をくれた。どうやら私は、「自給自足＝出家のように便利生活の全てを捨てて移住しもう引き返す道はない」というイメージに足をすくませていたようだ。でも実際は、自給自足暮らしの実現のカタチは無限大で、まずは思い切ったアクションをひとつ起こして、新しい出会いから技術や生きる知恵を最大限に学び、そのうち新たな問題意識やインスピレーションが芽生えた時にまた新たなアクションを起こせば十分なのかもしれない。二人に出会ってそう思えた時、足のすくみはワクワクに変わっていた。

◆歌野家のお父さんとお母さん

歌野家のお父さんやお母さんと交わす何気ない会話や、二人の語らずとも滲み出ている人としての在り方も、色々考えすぎて煮詰まっていた私の心に、心地よい新鮮な風を吹かせてくれた。お母さんは縁の下の力持ちのような存在で、休まずにせっせと働き、美味しい料理や楽しい会話を楽しみ、自分と違う意見や感覚をもつ人達とも柔らかく交わる懐の深さがあって、学ばせてほしい要素ばかりだった。お父さんは印象的なところが多すぎて書ききれない（笑）が、無理に２つに絞るなら、、、①お父さんのネットワーク力とすさまじい行動スピードは、ひろんた村のｗｉｆｉよりも早くて確実で（笑）、相談した事はすぐに実現してくれた。②私が今までの自給自足暮らしの苦労や不安について尋ねた時、「自給暮らしを始めた事を後悔した事は一度もない！」と晴れやかな表情で潔く即答してくれた。その表情と言葉は私の背中を押してくれた。私が一番恐れていたのは、今から苦労する事よりも、あとで後悔する事だったのかもしれない。私もいつかあんな風に自分の人生を振り返れるように、今のうちに新しい奮闘を始めたい！と思った。

◆ひとりぼっちじゃないって安心感

自給自足に向けて１歩踏み出す不安は６泊７日の間に半減していた。やるにしても、ひとりぼっちではない。壁にぶち当たった時は、ノウハウや生きる知恵を惜しみなく共有してくれる歌野家のお父さん・お母さんがいるし、自分の抱える葛藤や悩みについて遠慮なく語り合える同年代仲間もいる。私が自給自足暮らしに惹かれる大きな理由として、その奮闘過程を通して、人としてもっと成長したいという渇望がある。心から尊敬できる師と仲間に出会え、今後もその生きる姿勢やせっせと働く背中から、沢山の事を学ばせてもらえると想像しただけで、その贅沢さに胸が躍った。更には、五島から離れた地元北九州でも学び続け実践もできるようにと、ヒントをもらえそうな人脈とも繋げてもらい、歌野家がバイブルにしている実践書・哲学書も教えてもらい、早速家で醤油づくりを実践したいという私に必要な材料まで分けてくれた。こんな私でも、ひろんた村に定期的に通ってノウハウや生きる知恵を学びながら実践を重ねれば、少しずつ進みたい方向に進んでいける気が初めてした。見えない足枷が外れて心と体が自由になったこの感覚は、今回の６泊７日という機会がなければ結ばなかった実りだと思う。私の人生にとって意味深いターニングポイントを可能にしてくれたひろんた村自給学校には感謝してもしきれない。

”自給暮らし”という贅沢

青木麻耶さん（住所不定？）

●出会い

「ひろんた式自給学校！？」なになに？こんな面白そうなところがこの島にあるの？

わたしが上五島にやってきたのは今年の５月末。昨年からインバウンドのツアーガイドとして働いていたのだが、新型コロナウィルスの影響で当面の仕事は全てキャンセル。こりゃどうしたものかと考えていたところに、知人が上五島で運営していたカフェとゲストハウスでスタッフを募集していると知った。五島には前からずっと行ってみたかったし、夏の間だけでも島で暮らしてみるのも面白そうだと思い立って応募した。

島に来てひと月あまりが経ったある日のこと。フェリーの時刻表を調べようと九州商船のホームページを開くと、「ひろんた式自給学校」という文字が目に飛び込んできた。半農半介護。自給自足する老人ホーム。自給率９０％？　何ここ、めっちゃ面白そう！！

調べれば調べるほど興味が沸き、いても立ってもいられなくて、翌日にはひろんた母屋を訪ねた。

ちょうど畑の草刈りを終えた次女のようさんが母屋や農園を案内してくれた。わたしがここに来た経緯やお互いのバックグラウンドを話しながら、すぐに意気投合し、次の休みには一緒に田んぼの草取りをたのしんだ。ここ数年、田植えだけは欠かさずやっていたのに、今年はコロナでどこの田植えにも行けず、田んぼに飢えていた（田飢え？）ので嬉しかった。

それから休みのたびにひろんたに顔を出しては、草取りや豚の餌やりを手伝ったり、歌野家におじゃましてお手製のビールや焼酎をいただいたりもした。

そんな歌野家が３０余年かけて築き上げてきた自給のノウハウを余すところなく伝えてくれる「自給学校」をはじめると聞いて、参加しないわけにはいかなかった。

●焼酎造りの妙味

９月の自給学校のメインイベントは醤油の仕込みと米焼酎作り。

はじめて歌野家の焼酎をいただいた時、「こんなに麹の香りがするフルーティーな米焼酎はじめて！」とそのおいしさに感動し、今回の自給学校の中でも個人的に一番楽しみにしていたプログラム。

焼酎蒸留

まずは米麹作り。

せいろで固く蒸した米を広げて冷まし、麹菌と混ぜて布袋に詰めて保温する。

（本当は表面にうっすらと麹が回る程度の半発酵状態にするのが理想らしいけど、わたしが来るのを待ってくれたおかげで完全に麹になってしまった）

これに水と乳酸菌・酵母を加えて混ぜておくと、翌日にはもうブクブクのどぶろくになる。

これをザルに上げ（１番搾り）、残った麹に水を加えてもう一度発酵させ２番搾りを得る。そしてこの２種のどぶろくを蒸留。

ちなみに蒸留器は歌野さんが図面を引いて板金屋さんに作ってもらったオリジナル。

はじめの方はアルコール度数が高く、テキーラのように濃いけれど、徐々に薄くなるにつれて麹の甘い香りが引き立ってくる。味見をしていってお湯のように薄くなったら終了。

わたしは仕事で残念ながらすべての工程には参加できなかったが、採れた順にそのままおいておいてくれたので味の違いがよくわかって面白かった。

最後には一番、二番合わせて一升瓶６本分が取れ、全部を混ぜ合わせるとバランスの良い味わいになった。「毎月これだけ仕込むから気兼ねなく飲めるんだ」と歌野さん。お酒好きにはたまらない。

つづいて醤油作り。

原料は小麦と大豆と塩。

火をおこして大鍋で小麦を煎り、挽き割りにする。同時進行で大豆を蒸し、さらにはお昼ごはんの鯛めしも作る。

醤油麹仕込

大豆、小麦、麹菌を混ぜ合わせてモロブタに広げ、温度管理をしながら３日間経つと緑がかった醤油麹になる。

そしてこれに塩と水を加えて毎日撹拌すること２年。できたもろみを搾ると醤油のできあがり。

啓子さんが２年前に仕込んだもろみを搾ってくれた。

ゆっくりと時間をかけて発酵、熟成され、搾られた醤油は感動的な美味しさで、これだけの時間と手間をかけてでも作りたくなるのがわかる。

小麦も大豆も塩も水も全て地のものという贅沢。

わたしは以前に山梨県の都留市というところで何年か農業や狩猟をしていたことがあり、隣村の道志村で麹を作ったことがあった。そこには共用の穴蔵（使う麹の種類が違うので米麹用と醤油麹用に分かれている）があり、中で煉炭を焚き、三日三晩、数時間ごとに温度管理をしながら手入れをして醤油麹を作った。（その麹で作られた味噌や醤油はなんとも言えないスモーキーで芳醇な香りだった）その時の経験から醤油麹は米麹に比べて管理が難しいイメージがあったので、今回こうして家庭でもできると知って嬉しくなった。近いうちに手前醤油作りにチャレンジしてみたいと思う。

この他にもわたしは参加できなかったが鶏の解体、豆腐や納豆作りなどもしたそう。こうしたひとつひとつのプログラムだけでなく、食事作りや風呂焚きなど、寝食を共にするからこそ暮らしそのものを体験できる良さもある。

中でも七輪の使い勝手の良さには感動した。わたしも以前竈や薪ストーブで調理をしていた時期があったが、炭の調理はフライパンや鍋が煤で真っ黒になることもなければ、暑い夏でも苦なく使えるし、火起こしも火力の調整も存外に簡単だった。お湯を沸かし、味噌汁や炒めものを作り、ご飯を炊き、解体したばかりの焼鳥や干物を焼いていただく。おいしいのはもちろんのこと、それ以上の満足感や幸福感が溢れる食卓だった。楽しい会話と相まって、自家製のビールや焼酎もすすむ。ようさん曰く七輪と鍋でパンやケーキまで焼けるという。なんて便利なのだろう。

歌野さんご夫妻や他の参加者と話すのも最高にたのしく、学び多き時間だった。特にもう一人の参加者のすみえさんとははじめて会った日から夜遅くまで話が尽きることがなかった。わたしと同じく食べることが大好きなすみえさんや啓子さんとはいつも食べ物の話で盛り上がった。今は北九州で心理カウンセラーとして働いているすみえさんは、その底抜けに明るい性格からは想像できないほど波乱万丈な人生を歩んでいて、少女のようなピュアさや優しさと、たくさんの試練を乗り越えてきたからこその強さやしなやかさをを併せ持つ素敵な方だった。すみえさんがたくさんの笑いを提供してくれたおかげで、いつも和やかな空気が流れていた。彼女とお互いの家族の話、抱えている悩み、理想の暮らしやパートナーシップについて語り合えた時間は間違いなく今後の自分の糧になっていくと思う。

そして自給学校の一番の魅力はなんといっても歌野さん夫妻から直々にお話を聞けること。味噌や醤油作りのワークショップなら、今や探せばいくらでもあるけれど、３０余年自給自足を実践してきた人生の大先輩から生の体験談を聴ける機会はそうそうない。なんて贅沢な時間なのだろう。あらためて、自分もこれからこんな場を作っていきたいという思いが強くなった。

間もなくはじまる１０月の自給学校の目玉は椿油搾り。搾りたての油をどうしても食べてみたくて、以前搾油機を購入したことがあるけれど、搾れる油が一度にスプーン一杯程度で、自給には程遠いな…と感じていた。だから油も自給できるなんてまるで夢のよう。

今回もまたどんな出会いが待っているのかとてもたのしみだ。

”異次元の世界”が身近なものに

古川智恵美さん（広島から）

仕事の都合で、２０２０年１月から広島市内から北広島町大朝という島根県との県境の農村に住み始めました。周囲の方々に恵まれ、休日は味噌作りや山菜の収穫、田んぼ仕事、小さな畑の開墾、梅仕事などをやるようになり、自然の恵みをいただいたり加工したりすることに心地よさと楽しさを感じていました。ちょうど９月末で仕事の契約終了となり、そのタイミングで知人からの紹介で知った「ひろんた式自給学校」。「自給学校…いろんなことを教えてもらえそうで面白そう」という軽い気持ちで参加を決めました。

博多港を深夜出発し、早朝に青方港。歌野さんに迎えに来ていただき、まだ暗い中ひろんた村へ。どんどん山を上がっていき、最後のガタガタ道に「すごいところに来てしまった…」と思いました。そこからはじまったひろんた式自給学校の１週間。（私は３日間延長させていただき、計１０日間滞在させていただきました）。朝の始まりはまず七輪の炭をおこすところから。お湯をわかし、味噌汁を作り、卵を焼き、パンを焼くのもすべて七輪で行うのです。かまど作りからスタートし、どぶろく仕込み（麹づくり）、紫蘇の実採り、豆腐づくり、あご焼き、椿油絞り（蒸し絞りと炒り絞り）、鶏の解体、枝豆の収穫、ビール作り、焼酎の蒸留、薪運び、納豆づくり、畝たてなど自給暮らしに必要な様々なことを楽しく、愉快に教えていただきました。そして、充実の１日を終えた後のビールが美味しいこと！　薪で沸かしたお風呂に入り、歌野さん夫妻とその時々で入れ替わる参加者と一緒に囲んで食べる食卓が本当に美味しく、楽しいものでした。ビールの次は自家製米焼酎のお湯割り。この米焼酎がまたとてもまろやかで米の香りがあってフルーティーですっかりはまってしまいました。

一つ一つの体験だけを見れば、いろいろなイベントが開催されており、インターネットで検索すればできるかもしれません。でも、歌野家に滞在し、暮らしの中でそれぞれの技術があり、３０数年以上の実践があるというリアリティが深く深く身体に染み込んできました。何よりも歌野さん夫妻が暮らしを楽しんでおられ、さらに２年前からは有料老人ホームを開業され、その理念の素晴らしさと現実の大変さの中でも、加工食品の販売を始めたり自給学校を始めたりというバイタリティと、工夫して生み出していくパワーが本当にすごいと尊敬しました。

椿油

昔から「自給自足」という言葉にほのかな憧れを感じつつ、不器用だし何かを極める探究心もないし面倒くさがりやだし、私にはハードルが高すぎると思っていました。今でもその気持ちはあります。ただ今回１０日間過ごしてみて、ひとつひとつ自分が楽しくて美味しくて、かつ地球環境になるだけ負荷をかけないという視点で、できる範囲で自給的なことをやっていけばいいのかな、という気持ちになりました。大きい目標を掲げるのは苦手なので、そうやって日々の中で少しずつ試行錯誤し、一緒に楽しんでくれる仲間を見つけて、軽やかに私なりの自給的な暮らしを作っていけたらと思います。

人と人をつなぐ
四季おりおりの加工品

朝夕涼しくなり、あれほど賑やかだった虫の音もいつしか絶え絶えになってきました。台風通過後こちらの空はからりと晴れわたり秋は静かに深まっていくようです。

さて今年の６月頃からハムに加えていろいろな加工品に取り組み始めました。一番の動機は母屋経営の赤字補填、少しでも収益を上げねばととりあえず「出来ることからやる」「売れるものは何でも売ろう」精神で始めたわけです。まず母屋スタート前から準備（保健所の営業許可、パッケージ等々）していたお菓子作りから開始。甘夏の皮や梅シロップの梅、紫芋など焼きこんだケーキをつくってみました。どれも身近にある材料で手間さえかければ美味しいケーキになるものばかり。下準備など母屋の住人に大いに手助けしてもらいました。その他量が少ないので何に使おうかと思っていた小麦を自家精粉して全粒粉を作りそれで焼いたビスケット。シンプルな材料ながら美味です。同じくシンプルな味噌饅頭。これは菓子作り担当の高橋亜が豚の焼印を作り、これが可愛いと好評です。

ラベルも母屋住人の作

お菓子以外では手持ちの保存食、梅干し、味噌や醤油・麹などなど。そしてそういう目で見ると今まで自分達だけで消費していたものも商品化できるのではないかと思いつきました。まずは梅ジュース。そして畑の隅で盛んに繁っている紫蘇も紫蘇ジュースになりました。その季節季節の恵に目を向けるとどんどんアイディアが浮かんできます。どれも大々的に販売するほどの量はありませんがハムのお客さんに提供するなら送料もかからず丁度いい感じ。先月は山椒の実、今月はしその実の醤油漬けなどなど、少量生産ながら季節を感じる手作りの品として喜ばれている様子です。

しそジュース

こういう風にやっているとこれまで無駄にしていたものがいかに多いことか。そして作り手の私たちも自分が食べる時はいい加減だった味や保存方法など、より良いものを目指して腕が上がるようです。今夏は初めて野菜瓜を作って粕漬けに挑戦しました。これはわが（歌野）家の焼酎用のどぶろくを絞ると粕が大量に出ます。豚の餌や堆肥に混ぜたたりしているのですがまだまだ旨味が残っているので活用法を模索しているうちに粕漬けのアイディアが生まれました。粕と味噌、砂糖の量の混合割合を何度か試しながら漬け床を作り漬けたところ、なかなか美味しいものができて大成功。（夏だったせいか漬けている間も発酵が進んでちょっと酒っぽい漬物になったけど）ただ残念ながら瓜の収穫が少なかったので販売には至りませんでした。これも何でもやってみよう精神から生まれたものです。大根か何かでまた挑戦したいと思ってますが、冬は醤油を絞った後の粕（もろみ）も出るのでそれも使ってみたいし…、加工品の夢想は広がります。

当初は赤字補填の一環として始めた加工品作りですが、これは自給の村作りの本来のあるべき姿かもしれないと最近思い始めました。甘夏の皮を刻む、シソの葉をちぎる、山椒の実を丁寧に一粒ずつ取る…こういったとても手間のかかる作業は母屋の住人（主に女性陣）がコツコツやってくれます。それを私たちが加工して販売、受け取った人はひろんた村の風景を思い浮かべながら（と勝手に思ってます）美味しく食べてくれる。気が付けば生産・加工・消費のいい形ができてるではありませんか。ここの自然（生産物）が人と人を結びつけてくれていると思うのです。手作業やってくれる母屋の住人に感謝、買って美味しいと言ってくださる人に感謝、感謝です。

表情が一個一個違います

残念なことにひろんたの畑は鹿と猪の侵攻によって稲もさつま芋も全滅状態。でも芋はいただけそうなのでその範囲でやっていきたいと思います。（カンコロ餅は無理かも。残念）
これからも楽しく美味しく作っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。（啓子）

しその葉ちぎり・実取り