

〔 特製！「手塩の五島うどん」 できました！！ 〕

紅葉の少ない五島の山々も、今秋はいつになく鮮やかに色づきましたが、今ではすっかり葉を落とし、こちら五島列島も随分肌寒くなってまいりました。皆様お元気でお過ごしでしょうか？塩作りにはこの季節が一番適しているようで、冬の引き締まった空気のおかげでとても良い塩が出来上がっています。

以前から計画していた「手塩」を使用した五島うどんですが、我が家から車で5分の「中本製麺」さんに製造をお願いし、「手塩の五島うどん」が完成いたしました。自分たちが食べたいうどんを作ろう！という思いから、材料にはトコトンこだわった自信作です！！その材料は...

- ・国内産小麦粉(北海道産「強力粉」・熊本県・阿蘇産「中力粉」)
- ・自然海塩「手塩」
- ・純正菜種 しらしめ油(菜種を圧縮絞りして精製した、さっぱりした油)(熊本県産)
- ・天然椿油(上五島産)

添加物は一切使用せず、以上の材料のみで作られています。

この材料について詳しくご説明しますと、まず、主原料となる小麦粉は100%国内産を使用しております。「手延べ」である五島うどんに適する粉は、粘りの元となる“グルテン”が多い強力粉で、細い割にはコシがあり、ツルツルとした食感が、「五島手延べうどん」の特徴です。でもこの強力粉は、国内では主に北部地方で少量作られているだけなので...。それでも小麦粉は「ポストハーベストの心配のない国内産で！」という気持ちは変えられず、中本製麺さんのご協力で国内産100%のうどんを作ることができました。(国内産にしたかったもうひとつの理由は、私がアトピー体質だからです。でもこれも「にがり生活」でほぼ改善しました！！)

次に、うどんには欠かすことのできない「塩」ですが、これは勿論「手塩」を使用しています。でもここにもひと工夫をし、少し“にがり成分”が多く加わった塩を使用しました(これは既に自然海塩でうどんを作っている方からのアドバイスです)。塩が違えば、うどんの味が大きく変わることも間違いなし！です。

そして一番悩んだのが「油」で、当初は油不使用のうどんにしたい！と考えていたのですが、小麦粉を国内産にするなら特に油は必要になってくるそう(国内産小麦粉は延ばす時に生地同士がくっつきやすいので)、それならば使う油の質にこだわろう！ということになり、我が家で愛用している「純正なたね しらしめ油」と、五島の特産「天然椿油」を使用することにし(椿油独特のクセのある匂いを考慮して、菜種油を多目に使用)、油の総量も極力少なめに仕上げさせていただきました。中本製麺さんが様々な工夫をこらして、手間ひまかけて作ってくださった自信作！！に仕上がりました。

これから一層寒くなってまいります。アツアツのおいしい五島うどん、心も体も温めてみませんか？

ここで一つクイズ！！日本三大うどんというのがあるのをご存知ですか？実は、五島うどんがその内の一つに選ばれてるんです。さて、それではあとの2つはどことこのうどんでしょう？2つともとても有名な産地です。答えを知りたい方は手塩うどんをご注文いただく際のお電話で！！(笑)

〔 新連載！ 我が家の暮らし方（自然療法について） 〕

私がここ大浦で主人と暮らすようになってから、1年以上が経ちました。もともと主人の生き方自体が一般的に変わっていたのかもしれませんが、私が腎不全ということもあって、暮らしのリズムや考え方というか、物事を選ぶ基準のようなものが、以前とは大分変わってきました。そこでこれから何回かにわたって、我が家のいつもの暮らしについて、書いてみたいと思います。まず今回は、私たちの基本的な暮らしの考え方を、そして次回からはその具体的な方法などについて書いていく予定です。

私たちが最も影響を受けた考え方の一つに、“マクロビオティック”というものがあります。この言葉の「マクロ」は、大きい・長いという意味です。「バイオ」は、生命のこと。「(テ)イック」は、術・学を表します。つまり、「長く思いっきり生きるための理論と方法」というわけです。そしてそのためには「大きな視野で生命をみること」が必要となります。その具体的な実践方法として、玄米菜食を基本とした食事法がまず挙げられます。

私のような腎不全患者が本来病院から指導される食事は、「低タンパク・低カリウム・減塩・高カロリー」というもので、そのために特別に加工された食材も販売されているのですが、今は参考に留める程度で、これらを厳格に実践するというはしていません(入院中は当然ですが、退院後もしばらくは厳格に実践していました)。これは私が入院中の2ヶ月間に、主人が数十冊の本を読み、資料を取り寄せ、友人から聞いた知識と、私が以前から勉強していた自然療法の知識や実際の経験をもとに、二人で真剣に話し合った上で決めました。それは一つには、慢性腎不全は現在の西洋医学では症状を改善させることは不可能(一生 治ることはない)で、最善のケースでも今の症状を維持するだけで精一杯だからということ、そしてその上、先ほどの「低タンパク・低～」という食事は、確かに腎臓だけにとっては良いかもしれませんが、他の臓器や体全体にとっては明らかに不備があると考えたからです。これは対症療法が基本の西洋医学の性(サガ)とも言えそうで、薬の服用による副作用がその顕著な例だと思います。

なんだか偉そうなことばかり書いてしまっていますが、ただ私たちも、決して西洋医学を否定しているわけではないんです。現に今も私は月一回通院して、専門医に診ていただいていますし、昨年入院した際には尿毒症症状の危険な状態から命を救われました。ただ、一人の患者として、自分の病気を治すためには(少なくとも自分の病気と一生上手に付き合っていくためには)何が最善なのか考えた時に、西洋医学も東洋医学も自然療法も、すべて利用していこうとしているだけです。西洋医学は緊急の場合や科学的な(客観的な)データを取るには優れていますし、東洋医学や自然療法は自分の中の自然治癒力を引き出すことで体全体を治していく、対症療法ではなく体全体、根本的な原因から治していくのに優れていると、私たちは思うからです。「悪いところは切りとる(消す)」西洋医学よりも、「病気は全身病と考え、悪いところは自然治癒力を 高めることで、体外へ出す。(排毒)」という東洋医学(自然・民間療法)を、私たちは選択したわけです。

今現在は、先にあげたマクロビオティックを参考にしながら、そればかりにこだわりすぎず、自分たちが素直に“おいしい”と感じるものを食べ、“気持ちよく”生活することを心がけています。それには身の周りがあるものが大いに活用できることもわかりました(それらを次回以降に詳述する予定です)。主人が心をこめて作り上げた「手塩」はもちろんのこと、無農薬で育てた畑の野菜、我が家のニワトリが毎朝産んでくれる卵、自家製発酵食品(醤油・味噌・梅干・らっきょ・ぬか漬け・ビールなど)などを、ありがたくいただくことが、一番私の体がよるこぶ食事法だと感じています。大切にしていることは食品の”質“ですが、その”質“にこだわれない時も、ありがたくいただくこと、感謝していただくことが、最も大切で、気持ちのよい食事方法だと実感しています。その他に生活する中で心がけていることは、血行を良くすること(特に下半身と腰を冷やさない)。気の流れ。新陳代謝。臓器や体の各器官に十分に働いてもらうこと…。これらを常に心がけ、そのために様々な自然療法を実行しておりますが、詳しくは次回以降にお話したいと思います。

「 Photo diary 」



しまキャンプ・ペーロン(手漕ぎ船)大会の様子と集合写真



うどん作り。奥が中本さん、手前は僕です

〔 業務連絡 ！ 〕

前回の通信を発送したのが、田植えが終わった6月頃。あれから夏のキャンプや稲刈り、うどん作りなどなど、いろいろなことをしましたが、お蔭様ですべて順調に終わりました。この他にも通信で皆さんにお知らせしたいことがありますので、それを以下に少々...

まず、またまたホームページを開設しました！！前回の通信でブログなるものを開設したとご報告したばかりですが、実は秋頃にノートパソコンを購入し、インターネットをつなぎっ放しのADSLなるものにも加入...。それならば、より多く・様々な情報を載せることができるホームページに切り替えようと、ただ今少しづつですが作成中です。 ブログ作成の時もそうでしたが、とにかくパソコン初心者。貧乏ヒマなしでまとまった時間も取れないので、今回も作業は遅々として進んでいませんが(これからもしばらくは進みませんが...)、とにかく最終頁にアドレスを記しますので、ぜひに！とは言いませんがノゾイテみてください！！

そして今年も「イカ製品」を冬期に限り、販売いたします。今回からパッケージを新しく、しっかりしたものに替え、サイズも2種類になりました。前回ご購入の方もまだの方も、五島の美味しいスルメイカをぜひご賞味ください。

それから「焼塩」を作り始めました。我が「自然海塩・手塩」を鉄鍋と直火で、じっくりと丁寧に炒りあげたもので、水分が抜け、サラサラした使いやすいお塩となっています。お値段は最終頁にもありますが、500gで1,000円から1,500円です(ちなみに「手塩のうどん」は200g 400円。こだわりの原材料で単価が高くなってしまいました...)。本当はこの焼塩の他に、自然のものを使って「染めたお塩」も作り始めようと思っていたのですが、雑事に追われまだ先になりそうです。こちらは乞うご期待！！そして焼塩は、おうどんと併せてぜひ一度お試しくださいね！！そしてそして、手塩はお蔭様でたくさんのご注文をいただき、在庫がない状態なので、発送までに長くて3週間ほどかかる時がありますので、お早めにご注文ください！

記・敬

〔 編集後記 〕

それにしても、通信の最終頁でまるまる1ページ、商品のご案内をするようになるとは、通信を書き始めた当初には考えもしませんでした。時間が経つのは早いもので、僕が五島に住み始めてからもう丸7年になりました。お蔭様で、落ち着きのある暮らしが、できるようになりました。

とは言えまだまだやりたいことたくさん。具体的にも今2つ、新しいチャレンジを始めようとしています。忘れてならないのは、僕の本業は「塩づくり」だということ。これ以上仕事として、商売としては、新しいことはしないようにするつもりです。塩をベースとした発展や拡張、既にいま我が家の暮らしにあるものを活かして工夫するといった、新しい広がりのある暮らしを目指していきたいと思っています。暖かく...

五島で8回目のお正月は、妻と、キャンプの子ども達数人とで、賑やかに迎えることになりそうです。皆さまも風邪などひかぬよう、どうぞ良いお年をお迎えください。

「手塩」 「五島の海産物・うどん」 売ります！

手塩 100g 200円 / 250g 500円 / 500g 1000円 / 1Kg 1800円  
無選別・粗塩 1Kg 1200円 / 500g 650円

(結晶が粗く、木材のススなどのゴミが微量に混入するおそれがあります)

焼塩 500g 1,500円 / 焼塩・無選別 500g 1,000円

にがり粉末 1Kg 600円

にがり原液 500cc 400円 / リユース(リサイクル)ペットボトル 1ℓ 400円

スルメイカ(5枚入り) 1,600円

イカの塩辛 (250g) 600円 / (600g) 1,200円

(イカ製品の販売は冬期のみです。塩辛の送料についてはクール代別途200円をいただきます)

手塩セット 2,000円 (手塩500g、にがり500cc、ハーブ塩、にがり小ビンの詰め合わせ)

セット例 2,400円 (手塩500g、にがり500cc、ハーブ塩、あご一番50gの詰め合わせ)

3,400円 (手塩500g、ハーブ塩、あご一番50g、あごふりかけ、五島うどん)

手塩セットについては、組み合わせやお値段など可能な限り対応いたします。ご相談ください。

送り先1件につき5,000円以上お買い上げの方は送料無料(それ以下は購入者負担)です。

荷物の梱包はすべて、環境への配慮からダンボールや紙袋をリユースして発送しております。

お歳暮等のご贈答用など、キレイな包装をお望みの場合はその旨をお申し出ください。市販の

既製品を使用してお送りいたします(別途200円です)。

「はたした」の海産物 と 手塩うどん

あご一番(50g) 550円

お徳用サイズ(100g) 1,000円

あごふりかけ(150g) 1,000円

焼きあご(150g) 1,000円

(500g) 3,000円

五島手延べうどん(200g・2人前) 400円

お徳用サイズ(1Kg) 1,600円

(すべて税込み)

「はたした製品」「五島うどん」の送料については、お買い上げいただいた半分の価格として

計算してください。つまり「はたした」と「うどん」だけをご購入の場合、10,000円以上のお買い上げで送料無料となります。例えば「手塩」と「にがり」を3,000円分、「はたした」と「うどん」を2,000円分ご購入の場合だと、実質5,000円分のお買い上げですが、計算上は4,000円分となり送料がかかります。「手塩」3,000円分の場合は、「はたした」と「うどん」で4,000円以上ご購入くだされば、送料無料となる計算です。詳しくはお問い合わせください。



連絡先

〒857-4601 長崎県南松浦郡新上五島町小串郷37

TEL/FAX 0959-55-2707 メール: [kurashi\\_en@hotmail.com](mailto:kurashi_en@hotmail.com)

HPアドレス: [www18.ocn.ne.jp/~kurashi](http://www18.ocn.ne.jp/~kurashi)

小野 敬・千鶴

〔 紹介します！！手塩を使っているお店！！ その2 〕

前々回の通信20号で、僕の「手塩」を使っている飲食店17店舗をご紹介しましたが、あれからまたもう一店、新たに「手塩使用のお店」が増えましたので、以下に自己紹介形式でご登場いただきます。とにかくアツイ男！！草柳聡一(くさやなぎ そういち)さん26歳です！！

(手塩、大切にに使わせてもらってます！)

初めまして。神奈川県逗子市で「自遊人処(じゆうじんどころ)」というお店をやっている、草柳聡一です。昨年8月に我が家を改築して開業し、昼、夜とも手作りの石窯で焼く Pizza がメインの小さなお店です。「手塩」は pizza の生地を始め、スープ、サラダ、一品料理と、すべての料理に使っています。

「手塩」との出会いは、実は小野さんと知り合う前でした。鎌倉にある知り合いのお店で、「いい塩があるよ！」と言われ、味見をさせてもらったのが最初です。その2ヵ月後、偶然にも友人から「しまキャンプ」の話聞き、五島へ行けちゃうことになりました。驚き！！

小野さんとは佐世保駅で初めてお会いしましたが、第一印象は「なんだか煙り臭いお兄さんだな。」というもの(その理由は後から知りました)。佐世保からフェリーで五島に渡り、ちーちゃんの案内で観光地を巡り、行き着いた先は.....、目の前が海、裏側が山という自然環境バッチリの小野家。「しまキャンプ」のために来たのに、自分がウキウキのワクワクで、子ども達以上にはしゃぎまわってしまったほどです。

5日間の滞在中、子ども達とテントで暮らしながら、薪でご飯を炊き、みんなで食事をし、焚き火を囲んで話をしたりと実に有意義でした。...と、ここで話が終わるわけではありません。

驚いたのは「手塩」の作られ方や美味しさ！...ではなく(笑)、子ども達の素晴らしさでした。

小学校低学年から中学生までの20名のうち、いわゆるリピーターが15名ほどいたのですが、みんななんでも出来ちゃう！ テントは高学年の子ども達が中心となり、自分たちでサッサと張っていたし、カマドも馴れた手つきで作っていくし。同じ班だった、見るからに小さく、なんとも可愛らしい女の子は、何やら薄ピンクのひらひらした不思議な物体を持ってきて、「どこで採ってきたの？」と聞くと、「こっちこっち」と言われて付いていくと同じものが...。「これ何？」と聞くと、自生している「きくらげ」...。おぉー！びっくり！！ せっせと切って、せっせと味噌汁に投入してくれて、無事に美味しくいただきました。

この子ども達はそれぞれ、自分たちの世界を持ちながら、お互いのことを気遣い、助け合い、協力してなんでも出来ちゃう子ども達。「しまキャンプ」のリピーターとはいえ、この場所で、この子達は本当に素晴らしい人、出来事と出会っているんだなと感じました。それが、小野さん夫妻がしていることのすべてだと思っています。

「手塩」は素晴らしいお塩。その素晴らしさは、小野さんの人柄あってのもので、小野さんなくては語れないと思うし、これからも長く付き合っていきたいと思っています。

「自遊人処」の Pizza はおいしいと言ってもらえます。お店があるのも、お客さんが喜んでくれるの

も、小野さんのお蔭。小野さんの苦労や人柄そのものの結晶の「手塩」。その「手塩」の美味しさに負けないよう、これからも美味しいと言ってもらえる Pizza を頑張って作っていきたいと思いますので、お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください！！

---

「自分のお店を紹介して！！」と原稿を依頼したのに、これでは我が家の宣伝ですね。なので、やっぱり僕から紹介します(最初からそうしろ！と言われそうですが、キャンプの様子がよく伝わっているし、せっかく褒めてくれてるし...！！)

昨春の「しまキャンプ」に、ボランティアスタッフとして来島してくれたのがきっかけで知り合いましたが、実は彼自身も、神奈川県を主なフィールドとして子ども対象のキャンプを主催しています。彼のホームページに詳しいのでぜひ御覧になっていただきたいのですが、とにかく第一印象は「バイタリティーのあるヤツ！」で、酒も飲んでないのにしゃべるしゃべる！自分の夢や想いを熱っぽく語り、そしてバクバク食べてガーッと寝る！ そんな彼の人柄に、ぜひお店を訪ねて触れてもらいたいし、僕の若い頃に重なる部分をたくさん持つ彼を少しでも応援できればと、今回紹介させていただきました(僕がこの島に来たのも25歳。キャンプをやったり自分でいろいろ作ったり...。何より僕も、旅をしている頃は誰彼構わず、熱く夢を語っていました)。

キャンプの収入だけでは生活できないので、自分の家を改築して「食べられる飲み屋」をやりたいと、自作の石窯で、薪で焼いて作ったピザを食べさせる「自遊人処」をはじめ、まだ少ないようですが根強いファン(固定客)も着実に増えているようです。そして蛇足ですが、ママリンこと僕の母親も、お節介おばさんヨロシク週に1~2回(水曜と土曜という噂)程度手伝いに行っていますので、運が良ければ(悪ければ?)会うことになってしまいます!? (こちらもしゃべるしゃべる!)

ぜひ一度、訪ねてみてくださいね!!

(記・敬)

営業時間は12:30~15:30と、17:30~22:00まで。月曜日が定休ですが、お店が開いているか確認のお電話をお願いします。場所はJR鎌倉駅から京急バスで「小坪経由、逗子駅行き」に乗り、「小坪バス停」で下車して道沿いに徒歩10分、花屋さんの裏手になります。逗子マリーナからも近いです。住所：逗子市小坪3-3-20 電話：0467-24-7557

(自遊人処・ホームページアドレス) [www14.plala.or.jp/dokinchan/jiyujin/](http://www14.plala.or.jp/dokinchan/jiyujin/)

自遊人処：草柳 聡一

[ 特製!手塩の五島うどん その2 ~美味しいいただき方~ ]

前回の通信でご紹介した、特製!「手塩の五島うどん」も、お蔭様でご好評をいただいております。さて、まずは前回の「日本三大うどんとは何処でしょう?」の答えから。正解は「秋田の稲庭と、香川の讃岐、そして長崎の五島」でした(諸説あります)。しかし実際は、稲庭と讃岐は食べたことがあるけど五島うどんは...? という方が多いようなので、ここで五島うどんの特徴や美味しいゆで方、食べ方をご紹介します。

まず、五島うどんは基本的に乾麺です。五島は特に冬場、乾燥した強い風がよく吹くので、それが乾麺づくりに適しているそうで、遣唐使船の停泊地でもあったことから「日本のうどん作り発祥の地」という説もあるくらい(石碑もありますがこれも諸説...)うどん作りに適した島なのです。

それはさておき、これを美味しく茹でるには、た~っぷりの熱湯で6~8分間、「もう少しで茹であがるかな?」という感じのところで火を止め、鍋のふたを閉じて1分ほど蒸らすのがコツ。こんなことをしなくても大丈夫なのですが、こうすると麺がふんわりした感じに茹で上がってさらに美味しいです。

また、このまま丼に移して食べてもいいですが、ザルに取り上げて冷水にさらすと、麺が引き締まって乾麺臭さもなくなるので、より一層おいしくいただけます。

賞味期限は一年間で、季節によって色々な食べ方で楽しめます。例えば、寒い今の時期なら「地獄炊きうどん」。変わった名前ですが、これは茹でたうどんを熱々のお鍋のまま食卓に出し、鍋からうどんを直接すくって食べるもので、お鍋でぐつぐつ地獄の釜の様に茹でたものをそのまま食べるころからこの名前がついたとも…。食していただければ分かりますが、五島うどんは非常にノビにくいので、こうした食べ方でも美味しくいただけるのです。この「地獄炊きうどん」はメンツユと生卵を混ぜて溶いて、つけめんのようにして食べるのですが、五島ではこのツユを、“アゴだし”でとったちょっと濃い目の醤油味に仕立てます。（「はたした」さんの焼きアゴがおすすめ!）そして薬味に生姜おろし、あさつき、きざみのりなどを添えるのですが、この地獄炊きうどんの時、我が家で欠かせない薬味は自家製のピリッと辛い大根おろし！ 何度食べても、「う～～ん！うまいっ！！」。夏は勿論冷やしようどんも最高です。かなり細めの麺で（冷麦より少し太め）食欲のない時でも食感が良いので、ツルツと食べてしまいます。食べきれなかった麺は、お鍋やお味噌汁に入れたり、サラダにしても美味しくいただけます。五島うどんは手延べでとにかくノビにくいので、色々な料理に使えて楽しいですよ！ぜひ一度、我が家のこだわり五島うどんをお試しくださいね！！

（記・千鶴）

〔連載〕 我が家の暮らし方（ 排毒・「カゼは万病を治す元！」 ）

唐突ですが、皆さんは風邪をひいたらどうされますか？我が家の場合、まずは「何も食べない」ことを基本とし、暖かくしてとにかく寝ます。それはなぜかというと…。

前回でも少し触れましたが、私たちが大事にしていることは、自然に逆らわず、自分の中にある治癒力を最大限に引き出すこと。この場合では、「体の各臓器に十分に働いてもらう」ために、何も食べないことで胃を休ませ、その代わりに他の器官に働いてもらうよう促すのです。

東洋医学では、人間の体には常に毒素が入ってくるものと考えています。入ってくる経路としては、「空気」であったり「飲食物」であったり…。大気汚染や農薬・添加物といった、本来人間の体に馴染まないものが多い現代では特に注意が必要ですが、問題はいかにその入ってきた毒素を体外に出すかということ。（もちろん、毒素が入ってこない努力も大切!）。その毒素を体外に出す方法として、尿や便、呼吸や発汗といった行為があって、それらを十分に行なうために、尿なら腎臓、便なら消化器官である胃や腸を働かせ、腹式呼吸や半身浴により活発な排泄・排毒を心がけるのです。

食事をすると胃が働きだしますが、この時、体内では胃に血液が集まるといいます。人間の体は、その時主に働

いている（働くべき）器官に、自然と血液が集まるようになっているのです。例えば、お酒を飲んだ時には解毒器官の肝臓に、集中して勉強している時には脳に、自転車を漕いでいる時には足に、というようにです。逆に、胃が満腹の時には勉強に集中できなかったり、五感が鈍ったり、運動能力が低下したりします（これを応用して、私は腎臓を外側から温湿布で温め、血液を集めることで腎臓に働いてもらう民間療法をしているのですが、これについては次回以降の「血行」の時に…）。そこで、カゼを引いた時には空腹にして寝ることで、胃や体の動きを休めるのです。



しまキャンプ・お餅つき

「風邪を引く」というのは、体内に毒素が溜まった最初の信号と捉えることができます(毒素にも物質的なもの以外に「精神的なもの」もあるようですが...)。「邪な風(空気)を体内に引きこみ、溜めた状態ですので、この時こそ、毒素をしっかりと体外に出してあげることが必要となってきます。「熱が出る」というのは、「体を温めてくれ」という体からの信号と捉え、熱を十分に出し切ってあげて心かげるので、我が家では無理に薬で押さえ込むことはしません。具体的には、生姜湯や梅干茶など、体を温める作用のあるものを必ず「温服」します。頭だけは冷やすのですが、その場合も冷たくした「豆腐」を木綿布でくるんだもので冷やし、絹や綿の靴下を重ね履きして足元に湯たんぽを入れ「頭寒足熱」の状態を保ち、そして半身浴を40分以上、たっぷりと長めにします(ここで「汗を流すためにさっと湯船につかるだけ...」の入浴をすると、反対に冷えてカゼを悪化しかねません)。湯船に乾いたタオルを持ち込んで汗をふき、だるくて入れない時は足湯をし(この時、生姜のすりおろしを湯に入れるとさらに温まります)、症状が良くなってきたら、消化の良いものを「少量」食べていきます(絶対無理に食べない)。

我が家ではこの方法で、カゼが長引いたことがありません。私は季節の変わり目(11月と3月頃)に毎年必ず熱を出すのですが、一気に熱が出た後は1~2日で下がり、治った後は何とも体がすっきりします(断食をしたようなものかな?!)。昨年も11月末にやはりカゼで熱を出し



しまキャンプ・冬の食事風景

たのですが、その時は特に面白い変化があって、私は例年10月頃から鼻が詰まり始めて、それが春先の4月頃まで続くのが常なのですが、今年はカゼを引いて治ったのがきっかけで、それまで続いていた鼻づまりが一切消え、今まで無かったくらい鼻が通るようになったのです。私の長年の悩みの秋~春にかけてのひどい鼻詰まりがカゼのあとはウソのように消え、今は思い切り、長年出来なかった「冬場の腹式呼吸」を実践することができます。

今回の自分のケースでも、「カゼは万病の元」とばかりは言えず、「カゼは万病を治す元」にもしていくことができると改めて感じました。「咳、鼻水、痰、高熱、頭痛、全身のだるさ、のどの痛み、食欲不振」などの症状は「毒出し(の機会)」と考え、「出てくる毒」を薬で押さえ込まないで全て出しきることを目的とすることで、カゼを上手に通過させ、それまで溜まっていた毒素の大掃除をする機会にできるのです。主人も私も以前は「カゼの時にはお風呂に入らず、栄養を十分に採り、鼻水や熱を薬で抑える」ということをしていましたが、今では以上のような方法で、あせらずじっくり治しています。カゼを引いた時だけでなく、我が家では普段から「少食」を心がけ、朝は食べずに生姜紅茶に蜂蜜を入れて飲むだけにし、お昼は消化の良いものを早めの時間に食べる一日二食で、要は胃が空っぽの時間をなるべく長くしてあげるのが目的なので、間食は基本的に×バツ!。三食の時より体も良く動き、調子も良いです。空腹の時は頭も冴えるし体も軽い!そして何よりご飯が美味しい!!畑で育てた野菜を中心に、季節のものをふんだんに使って身近に「あるもの」で料理する...!いま一番楽しいことは料理かな?!(まだまだ勉強中...)楽しく、おいしく、笑顔で適度にいただく。これが我が家の「食べ方・暮らし方」の基本です。

最後に、この連載では毎回言えることですが、これは私たちが選んだ考え方や実践していることであって、「誰にとっても最善」の方法ではありません。何かの「参考」にさせていただければ嬉しいという思いで書いているので、ぜひ皆様のご意見をお聞かせください。そこからまた私たちも勉強していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします!!

(記・千鶴)



{ 久しぶりのキャンプ報告を私から ~冬のしまキャンプ~ }

12月26日から1月1日まで、「しまキャンプ・冬休み」を実施しました。参加者は子ども10名。ほとんどがリピーターで、毎回の事ですが、子ども達の成長には驚いてしまいます(そして子ども達と再会した時の主人の顔といったら...!!!)。冬の「しまキャンプ」は、「日本のお正月を正しく楽しく迎えよう」をコンセプトにしていますが、今回のキャンプでは特に「おせち作り」に重点をおきました。それぞれ担当を決めて野菜を収穫し、出来たのは「黒豆、数の子、田作り、秋刀魚の昆布巻き、紅白なます、たたきごぼう、炒り鳥」など...。一つの野菜の皮をむくのに20分以上かかったり、美味しくて味見をしすぎたり、皆で「あーでもない、こーでもない」と言いながらも、なかなか美味しく出来上がりました。一番盛り上がったのはやっぱり「餅つき」で、皆で手作りのかまどに火を起し、せいろで蒸したもち米を、石臼と杵で搗きました。今回は助っ人として、私の祖母「タエばあちゃん」に来てもらい、毎年「しまキャンプの餅は、固くてポコポコ」だったのが、今回は強くて引きのある「餅らしい餅」が搗けました。他に、我が家特製の「スルメイカ」が、子ども達に大人気で飛ぶように売れ、しまキャンプ定番の塩のかまどで焼いた焼き芋も、毎日美味しくいただきました。この芋を作ったタエばあちゃんも、「ここで食べるとおいしかね〜！」と大満足!!!その他、我が家のお米の藁でしめ縄、門松づくり、朝市へ新鮮魚を買いに行き、その魚でかまぼこを作ったり...。夜には焚き火で語り合い、朝から夜まで笑いの絶えない、とても楽しいキャンプとなりました。そこで以下に、春のしまキャンプの告知!!!

### しまキャンプ2006・春休み ~春を作ろう!~

主催 しまキャンプ実行委員会 企画・運営 ぐらしの学校「えん」

後援 新上五島町教育委員会

実施期間 平成18年3月27日(月)~4月1日(土) 5泊6日

集合 27日13:00 解散 1日13:50

佐世所周辺(JR・バスターミナル・フェリーターミナルのいずれか)、もしくは新上五島町内でスタッフが送迎します。その他なんでもご相談ください。

対象 小学校3年生~中学校3年生 20名

参加費 24,000円(兄弟割引22,000円)

食・宿泊費、教材料、保険料、集合から解散までの交通費(フェリー代)などすべてを含みます。

募集期間 平成18年1月21日(土)~

午前8時から受付開始です。ただし、定員になり次第締め切ります。(先着順)

申し込み方法 この通信の最終頁 連絡先まで、参加の希望をお電話にてお願いいたします。詳しい資料を郵送いたします。

春のキャンプは毎回「作る」がテーマ。これまでが「家」「お味噌」「お醤油」「ツクルを作る」ときで今回は「春を作ろう!」。みんなで「春らしいもの」を一から考えて作る予定です。

たくさんのご応募、お待ちしております!!!



冬のキャンプで作った門松と家族のワン

---

「手塩」 「五島の海産物・うどん」 売ります！

---

手塩 100g 200円 / 250g 500円 / 500g 1000円 / 1Kg 1800円  
無選別・粗塩 1Kg 1200円 / 500g 650円

(結晶が粗く、木材のススなどのゴミが微量に混入するおそれがあります)

焼塩 500g 1,500円 / 焼塩・無選別 500g 1,000円

ハーブ塩(も個別に売り始めました) 40g(ビン入り) 300円 / 70g(ビニール袋入り) 300円

にがり粉末 1Kg 600円

にがり原液 500cc 400円 / リユース(リサイクル)ペットボトル 1ℓ 400円

スルメイカ(5枚入り) 1,600円

イカの塩辛 (250g) 600円 / (600g) 1,200円

(イカ製品の販売は冬期のみです。塩辛の送料についてはクール代別途200円をいただきます)

手塩セット 2,000円 (手塩500g、にがり500cc、ハーブ塩、にがり小ビンの詰め合わせ)

セット例 2,400円 (手塩500g、にがり500cc、ハーブ塩、あご一番50gの詰め合わせ)

3,400円 (手塩500g、ハーブ塩、あご一番50g、あごふりかけ、五島うどん)

手塩セットについては、組み合わせやお値段など可能な限り対応いたします。ご相談ください。

送り先1件につき5,000円以上お買い上げの方は送料無料(それ以下は購入者負担)です。

荷物の梱包はすべて、環境への配慮からダンボールや紙袋をリユースして発送しております。

ご贈答用などキレイな包装をお望みの場合はその旨をお申し出ください。市販の既製品を使用してお送りいたします(別途200円必要です)。

### 「はたした」の海産物 と 手塩うどん

あご一番(50g) 550円 / お徳用サイズ(100g) 1,000円

あごふりかけ(150g) 1,000円

焼きあご(150g) 1,000円 / 500g 3,000円

五島手延べうどん(200g・2人前) 400円 / お徳用サイズ(1Kg) 1,600円

(すべて税込み)

「はたした製品」「五島うどん」の送料については、お買い上げいただいた半分の価格として計算してください。つまり「はたした」と「うどん」だけをご購入の場合、10,000円以上のお買い上げで送料無料となります。例えば「手塩」と「にがり」を3,000円分、「はたした」と「うどん」を2,000円分ご購入の場合だと、実質5,000円分のお買い上げですが、計算上は4,000円分となり送料がかかります。「手塩」3,000円分の場合は、「はたした」と「うどん」で4,000円以上をご購入くだされば、送料無料となる計算です。詳しくはお問い合わせください。

### 連絡先

〒857-4601 長崎県南松浦郡新上五島町小串郷37

TEL/FAX 0959-55-2707 メール:[kurashi\\_en@hotmail.com](mailto:kurashi_en@hotmail.com)

IP電話 050-3625-3876 HPアドレス:[www18.ocn.ne.jp/~kurashi](http://www18.ocn.ne.jp/~kurashi)

---

新年おめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

小野 敬・千鶴