

[ただ今我が家は「ウーフ」でにぎやか！！]

みなさん「WWOOF」をご存知ですか？ 有機的な暮らしを営むホストと、そこで働きたい人たちをつなぐ WWOOF(ウーフ)という組織に、我が家がホストとして登録することになりました。

ウーフとは、ウーファーと呼ばれる働き手と、ホストと呼ばれる受け入れ先が、お互いの出来ることを交換する仕組み(組織)です。ウーファーはホストの仕事の手伝いをする代わりに、三度の食事と寝る場所が提供されますが、金銭のやり取りは一切ありません。双方のメリットとしては、ウーファー(働き手)側は食費や宿泊場所にお金をかけることなく様々な体験・色々な場所に滞在することができるし、ホスト側としては、食費と寝る場所を提供するだけで必要な労働力を手に入れることが出来るというメリットがあり...、それだけでなく、農の技術や知識、生活の知恵や文化も習得できたりと、双方の気持ち次第で得るものも多くなる魅力的な仕組み...それがウーフです。我が家の場合、労働力が欲しいというよりも、様々な人と出会いたい、過疎化が進むこの地域に新しい風や刺激を吹き込みたいという想いから、ホスト登録しました。

現在、受け入れ先(ホスト)は日本に約200ヶ所。有機農家が多いようですが、オーガニックな思考をもつところなら自然食品店でもレストランでも自然学校でも、パン屋さんや英語塾や自給自足の個人宅などなど、様々な形態の事業が登録されています。働き手(ウーファー)も、体力があれば何歳でも登録することができ、現在世界20ヶ国ほどに WWOOF 事務局があるそうです。私も独身時代にこの仕組みを知っていたら、色んなところに色んな経験をしに、行ってみたかったなぁ〜と、本当に強く思う魅力的なホストさんが沢山登録されていて、「いろんな人がいるなぁ〜、日本は広いんだなぁ〜」とつくづく思っています。

その受け入れ先であるホストに我が家も登録され、遠くは青森、国外ではオランダの方などがすでに我が家を訪れていて、楽しくにぎやかに過ごしています。塩の作り方を初めて見て、釜からすくい上げたばかりのキラキラした結晶に感動したり、目の前の海で思いっきり泳いだり、採れたての野菜と一緒に料理したり...。中には来た早々、下肥え汲みを一緒にしてもらったり...。申し訳ないと思っていたら、「一度体験してみたかったです！」という言葉が返ってきたりして、性別も住む場所も年齢も、考え方も文化も夢も違う、様々な方と次々にふれあうことができ、労働力以上に非常に大きな刺激を収穫として得ることができています。毎月数人のペースで、世界各国から我が家で働きたいという問い合わせが来ていますが、手狭でしかもボロボロの我が家に泊まっていたくのはあまりにも申し訳なく(特にこれからの季節は湿気、それに虫が...)、お互いのプライベートも十分確保できない状態でもあるので、現在は滞在をお断りしている状況ですが、今年の2月頃から主人がゲストハウスを廃材で建設中で、それが完成したら、常にウーファーさんが我が家にいるような状態にしたいと思っています。そしてこれまで以上に良い塩、良い野菜、良いキャンプ、良い暮らしを、ウーファーさんの力を借りながら作っていきたいと思っています。WWOOF に興味のある方、ぜひ問い合わせしてみてくださいね。

(千鶴)

[みんなの広場]

私達が住んでいる上五島は、山ばかりで平地が少なく、農業には適さない島ですが、その昔はそれこそ山の頂上付近まで段々畑が広がり、サツマイモを中心に沢山の作物が育てられていました。島民の多くはいわゆる半農半漁で、お米以外の食べ物はすべて自給自足という家庭も少なくなかったようです。私達がお借りしているこの家の大家さんも、大浦のこの家に住んでいた当時はそのような暮らしぶりだったそうで、鶏を飼い豚を飼いやぎを飼って食べ物を自給するのはもちろん、羊を飼って毛を利用して服まで作っていたと言いますからスゴイ！の一言。お風呂もご飯も薪で炊き、洗濯は海草で。野菜くずや残飯は家畜に、家畜の糞や人糞は畑にと、まさに理想的な循環が脈々と、着々と続けられていたようで、ほんの20～30年前まではそんな暮らしをしていた家庭がたくさんあったことに、改めていろいろな意味で驚きますが、お陰で山は荒れずに生き生きとしていたので、麓の海岸でも沢山の貝、沖合いでも沿岸でも沢山の魚が獲れていたそうです。それが今は...

話題が逸れてしまいました。山が荒れた理由や、人が山に入らなくなった理由は様々ですが、日本の多くの山々が荒れ果てた状態で放置されている中で、いま多くの場所で「健全な山に戻そう、山を見直そう」というような活動があるようです。そこで私達も、そんな想いを片隅に踏まえながら、この春から農業サークルのようなもの始めることにしました。その名も『みんなの広場』！！週末を利用して地元の有志10世帯ほどが集まって、使われていない林(森?とにか元・畑)を開墾し、野菜作りを楽しんでいます。この会の目的は、以上の山の健全化(景観の回復)の他に、安全で美味しい野菜を手に入れたいというのはもちろん、楽しい時間と気持ちのいい汗、そして土を通した新しい交流の場を作ろうというようなもので、毎回多くの子ども達が参加し、とても楽しく・にぎやかに作業しています。畑でいろんな遊びを見つけては楽しんでいる子ども達を見るだけで嬉しい限り！！やる気さえあれば、元・畑の荒れ地はいくらでもあります。当面の目標は、この畑の野菜と、海から獲ってきたアワビやサザエでバーベキュー！！というもの。それを目指して現在15種類程度の野菜を植え、順調に生育中です。長く続けていくためにも、とにかくみんなが楽しい活動にしていきたい...、少しずつ輪が広がって、自分達が楽しみながら、ちょっぴりみんなのためにもなる...、そんな私達の今後の活動にご期待くださいね！！

(千鶴)

[我が家のおすすめレシピ ~ざる豆腐~]

最近わが家では、「できるだけ買い物をしないでどれだけ美味しいものを食べられるか」に楽しく挑戦中。「身近にあるものだけの食事」を実践しています。その甲斐あって、我が家の一ヶ月の食費の平均は5,000円程度(5万円ではありません！ただしお米とお酒代は除く...)。そんな中、美味しくて夢中になっているものが「豆腐作り」です。これまでも何度かチャレンジしていましたが、にがりの調節が難しく、いまいち上手く出来なかったところ、先日インターネットでいいレシピを見つけましたので皆さんにもご紹介したいと思います。とても美味しくできるので、お休みの日などに作ってみたらいかがですか？(もちろん我が家の「にがり」で！！)

今回はざる豆腐の作り方ををご紹介します。ざる豆腐は木枠に入れてしっかり固めなくてもいいので、気楽に挑戦できます。ふわふわのざる豆腐に、お好みの薬味を添えてどうぞ。

材料(2丁分): 大豆300g、 にがり液 {にがり15cc(大さじ1) + ぬるま湯50cc}

調理器具: ボール(大、小)、ミキサー、鍋、木綿の袋、軽量カップ、木べら、調理用温度計、竹ザル

作り方 大豆を水でよく洗い、1200ccの水に一晩浸けます。

大豆を水と一緒にミキサーにかけてよくすり潰して「呉」を作ります。

大きな鍋に水を1500cc入れて沸騰させ、の「呉」を加えて、焦げないようにかき混ぜます。途中でボコボコと泡が出てきますが、そのまま混ぜ続けます。沸騰したら弱火で10分煮て火を止めます。

冷めないうちに煮汁を木綿の袋に何回かに分けて入れ、固く絞ります。この時とても熱いので火傷に注意！木べらで袋を押さえつける感じで絞ります。ちなみにこの搾った時に袋の中に残るカスがおから、汁が豆乳です。搾りたての熱々豆乳を一口飲んでみるのを忘れずに！（美味しくてビックリ！）

豆乳だけ鍋に戻して、かき混ぜながら弱火にかけます。豆乳が70度くらいになったら火を止め、用意しておいたにがり液を入れます。木べらで鍋をかくようにかき混ぜ、鍋に蓋をして15分間おきます。

竹ザルがちょうどはまる大きさの、ボールなどの深い容器を用意。ボールの上に竹ザルを重ねてのプルプルになった豆乳をおたまですくい入れます。（ここでも、温かいふんわり豆腐の味見を忘れずに！美味しすぎてまたまたビックリ！……）

30分そのまま置いたら、手作りざる豆腐の出来上がり！冷たく冷やして食べたい時は、ボウルに水を張ってザルごとラップをして冷蔵庫へ。

ちなみにこの自家製おからも驚くほど美味しく、ハンバーグやミートローフに、お肉の三分の一の量ほどを混ぜて焼くだけで、とっても美味しいヘルシーフードに早変わり！！ポテトサラダに入れても美味しいし、その他おからクッキーなどなど、色々楽しめます。皆さんが知っている豆腐やおからを使ったお勧めメニューがありましたら、ぜひぜひ教えてください。（千鶴）

[お知らせ！]

今回から、商品リストを通信に同封しております。商品名、内容量、価格、使用法などが一目で分かるようにと、写真入りで作ってみました。家の一番目立つところに貼って、お客さんに宣伝しながら保存してください！！（笑）一部、内容量や価格が変更しているものもあります（手塩セット（大）・・・2000円 3000円 ・ハーブ塩・・・詰め替え用 70g 100g）ので、ご確認の上ご注文ください。そしておすすめ！新商品ができました！！



「手塩セット(小)」 800円

手塩100g・にがり40cc・ハーブ塩40gのミニセットを、綺麗な薄紙で包んで、口を麻ひもで結んであります。その中に、「手塩」の源である目の前の海で、キャンプに参加してくれた子ども達が拾ってくれた可愛い貝殻やガラス石を入れました。早速周りの方々から「かわいい！」と大好評を頂いております。小さくて可愛らしく、ちょっとした贈り物やお土産に最適の品です。ぜひ一度手にとってお試し下さい！！

さらにお知らせは同封のパンフレット。今年もやります。

「第14回 五島列島 しまキャンプ」！！

8月11日から19日の8泊9日と、例年より期間が短くなりましたが、その分参加費もお安く、内容も濃いキャンプにしていきたいと思っています。お知り合いの方等にぜひぜひおススメ下さい。お問い合わせやご応募は下記の連絡先まで。募集期間は今日からです。お電話お待ちしております！！

(千鶴)

[連載:我が家の暮らし(自然療法について)]

今回はこれからの季節にぜひおススメの「砂療法」について書くつもりでしたが、ページ数の都合で詳述できません。間違った方法で実践するのはかえって危険なことにもなりかねないので、ここではおススメだけに留めます。詳しくお知りになりたい方は我が家のホームページか、『家庭でできる自然療法 (東城百合子 著) あなたと健康社』((この本は我が家で最も重宝しているぜひ是非おススメの本です!))を参考にしてください。

砂の中に首だけ出して、ただ入っているだけで猛烈な排毒作用があるのが砂療法で、入る時間は長いほど良く、私も昨年夏の間に実践しましたが、目に見える効果(反応)がいくつかありました。いくつかの注意点さえ気をつければどなたでも出来る療法で、大自然に抱かれて憩うひと時は、疲れた心と体に最高の休息となります。ぜひぜひおススメです！！

そして私事ですが、今年の3月、大きな変化がありました。6年前に発症した腎臓病がいよいよ悪化し、人工透析を受けることになりました。現在、自宅から車で30分の病院で週に3回、4時間の血液透析を受けています。人工透析を受けるまでは貧血もひどく、血中にも毒素が溜まった状態で思いきり体を動かすことが出来なかった私ですが、透析を始めた今は体が良く動くようにはなりました。おかげで愛犬ワンの散歩が楽で、ワンも喜んでくれています。

思えば2年前には既に腎不全で、すぐにでも透析と言われていたのですが、沢山の方々に支えられ励まされて、透析導入を遅らせることができました(半年以内に透析と医師から言われていましたが、結果的には1年9ヶ月保つことができました)。食事療法や今回の砂療法を始め、様々な自然療法のお陰もありますが、自分の心の有り様も含め、人の心こそが何より最も大切な「療す法」だと確信しています。腎臓を患ったことによって制限されることも沢山あり、落ち込んだこともありましたが、それ以上に、病気になって初めて見えてきたことや感じたことが沢山あって、物の見方まで変わって、いま「ありがとう」の気持ちいっぱい暮らせていることに、感謝すらしています。

毎日、どんな心で生きていくか。その大切さに気付かせてくれたこの病気に、感謝せずにはられません。これから一生続いていく透析ですが、今の気持ちを決して忘れることなく、いつも「ありがとう」の気持ちで生きていきたい。何度も言うようですが、感謝の気持ちで生きること、これが私の一番大切な『自然療法』です。今後とも皆さま、どうぞよろしく願いいたします。(千鶴)

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

IP電話 050 - 3625 - 3876 HPアドレス: www18.ocn.ne.jp/~kurashi

パソコンに詳しいウーファーさんが来てくれたお陰で、我が家のホームページもようやく充実してきました。ぜひ訪ねてみてくださいね。

小野 敬 ・ 千鶴

第14回 しまキャンプ 2006・夏休み ~ 8泊9日 ~

西海国立公園に位置する五島列島をフィールドに、たくさんの「思いっきり！」にトライする。
「しまキャンプ」はみんながみんなで作りに上げる、「思いっきり！」のキャンプです！

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8月11日(金)～8月19日(土)

集合 11日13:00 解散 19日14:00

JR 佐世保駅・バスターミナル・フェリーターミナルの
いづれかにスタッフが送迎します。その他ご相談ください。

主な活動場所

ぐらしの学校「えん」(長崎県南松浦郡新上五島町)

対象 小学校3年生～中学校3年生 20名

参加費 34,000円(兄弟割引32,000円)

(食・宿泊費、保険料、交通費などすべてを含みます。)

募集締め切り 平成18年7月30日(日)

ただし定員になり次第締め切らせていただきます。

できることだけでなく、やりたいことをやってみる！
例えばこんなこと！？

・海水浴・釣り・かご網漁・いかだ作り
・塩づくり・虫とり・竹細工・野菜の収穫
・種まき・ペーロン(手こぎ船)大会に出場
・田んぼの草取り・秘密基地づくり・木登り
・お菓子・豆腐づくり・犬と散歩・ニワトリの
世話・ご来光・東シナ海の夕陽・夜光虫
・流星観測・ナイトハイク・昼寝・野外炊飯
・テント泊・その他みんながやりたいこと！

お申し込み方法

事務局にお電話にてご確認の後、下記参加申込書
に必要事項を記入の上、郵送・FAX またはメールで、
事務局あてに送付してください。詳しい資料をお送りいた
します。

お問い合わせ・お申し込み先

しまキャンプ実行委員会事務局

〒857-4601 長崎県南松浦郡新上五島町小串37

ぐらしの学校「えん」内 担当:小野

TEL/FAX : 0959-55-2707

E-mail : kurashi_en@hotmail.com



..... きりとり線

この度、「手塩」が出来るまでを写真入りで詳しく紹介した冊子を作りました。前回お届けした「商品リスト」と併せて、地元の業者さんをお願いしてとても綺麗に仕上がりましたのでご覧ください。今回は試作ということで1000部だけ刷りましたが、来春、新しく増える家族写真に置き換えて、今度はカラーで10,000部ほど刷ろうと思っていますので、ご意見やご感想をぜひお聞かせください(例えばカラーよりも白黒の方が味があっていい、とか...)。「手塩ができるまで」の蛇足になりますが、以下に私と「手塩」の出会いなどについて、少し書いてみます。

私が「手塩」と出会ったのは3年前の冬。「この島で塩作りをし、子どもキャンプを主催している人がいる」と聞き、友人と遊びに行ったのがきっかけでした。ちょうどキャンプの期間中で、子ども達は寒期中真っ黒に汚れて、外で元気に遊びまわっていました。子ども達の中心には火が燃えていて、大きな鉄釜のなかでは、海水がたぎっていました。「これが塩になるのか...」。じっくりと少しずつ浮かび上がってくる、キラキラとした塩の結晶に感激!! この結晶を口に入れると、何ともいえない深い、温かい味わいがしたのを今でも覚えています。子ども達もカマドの火で焼き芋を作り「ゴリリンの塩」(ゴリリン=主人のキャンプネーム)をつけながら、美味しそうにほおばっていました。

真っ黒に汚れ、ゴツゴツした主人の手。今でも毎日、完成した塩を見るたびに、この手からこんな美しい塩が生まれるのかと感動します。薪だけを使って焚き、釜は煮詰める段階から仕上げまで、全ての工程で「鉄釜」だけを使用し、浮かんでくる塩の結晶は、丁寧にひとすくいずつ網ですくい上げていきます。そうして一日かかって出来る量は、わずか10キロ。完成した「手塩」は、太陽の光に当てて、自然のエネルギーを吸収させています。その後、自然の中で手づくりしているのでどうしても混入してしまうススなどの余分なものを取り除き、袋につめて発送しています。全ての工程を夫婦二人で手作業で行なっているため、お届けが遅くなってしまうことが度々ですが、心をこめて作り上げた「手塩」を、これからもどうぞよろしく願いいたします!! (記・千鶴)

[来春、小野家に家族が増えます!]

今年の夏の「しまキャンプ」中に、妊娠が判明しました。今年の3月から始めた人工透析もようやく慣れてきた頃のことでした。11月現在、妊娠5ヶ月でとても順調です。血液透析を受けながらの妊娠、出産にはとても大きなリスクがかかると言われていて、実際つわりがひどい時期は、透析を受けるのも大変でした。でもこんな体でも赤ちゃんが来てくれた、そして日に日に大きくなっていく赤ちゃんを想うと、不安や心配よりも、嬉しさや喜びが胸いっぱいになり、毎日とても幸せな気持ちで過ごしています。透析患者の妊娠は、その管理には注意が必要で、透析中に使用する「血液非凝固剤」のため出血しやすく流産の危険が大きかったり、服用する薬の赤ちゃんへの影響も心配されます。また、透析患者とは切っても切れない関係である「貧血」の改善も必要でした。しかし私が透析を受けている地元の病院のお医者さん、看護師さん、それから同じ透析患者さんにも、本当に良くして頂いて、精神面でも随分励まされました。お陰で大きな問題は一つ無く、先日の妊婦検診のエコーでは体

中を良く動かし、しっかりした太ももは主人似かな！？と思わせる元気な赤ちゃんを見ることができました。予定日は4月12日。この島では、透析患者の妊娠管理、出産は不可能な為、11月5日から福岡県、久留米の病院で体調管理をして、出産まで入院の予定です。半年間、ここ大浦を離れるのはとても寂しいですが、元気な赤ちゃんを出産するために、毎日「ありがとう」の感謝の気持ちを忘れず、今、私のお腹にいるこの命をしっかりと守って、一日一日を大切に過ごして行きたいと思っています。（12月1日現在、お陰さまで母子共に順調です。）

〔記・千鶴〕

〔編集後記〕

早いものでもう年の瀬。今年は春に妻が透析で1ヶ月入院するなど色々ありましたが、振り返ってみると本当に幸せな一年だったとつくづく感じます。そしてそれを、気がつけば妻と二人で声に出し合い、確認し、その都度さらに実感を深め合っている毎日です。

前回の通信で「腎不全になって透析を始めた」と書きましたら、妻ではなく僕が透析を受けるようになったと思われた方が、結構いらっしゃってご迷惑をおかけしてしまいました。今回の通信でも少し書いてありますが、僕ではなく妻の千鶴で、僕の方は言わずもがな、元気！元気！です。

それから台風13号の影響を心配されるお電話やメール等もたくさんいただきました。畑や塩小屋・我が家の屋根がやられたりはしましたが、お陰様で今ではそれも修復し、順調に過ごしています。

そして今年になってテレビへの出演依頼がいくつかありましたが、ちょうど妻の妊娠と重なり、大事をとってお断りしてきました。ですが、来年はいくつか出させていただくことになりそうです。前述のような事情で妻がいないのが残念ですが、放送日が決まりましたらメール等でお知らせしますので、その時はご覧になってくださいね。

最後に、出産予定の4月まで、入院先の久留米と五島を行ったり来たりの生活に、僕もなっていくことと思います。商品発送の遅れなどご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、ご了承の程、お願い申し上げます。同じ理由で、冬の定番商品としてご好評をいただいていた「イカ製品」を、今冬は中止とさせていただきます。「それでもどうしても！」という方がいらっしゃいましたら、気長に待っていただくことを前提に、なんとか対応いたしますのでご一報ください。そして「しまキャンプ」ですが、冬は例年通り行なう予定ですが、春は予定日が近いことから今年度は中止とさせていただきます。毎年楽しみにしていただけるリピーターの子ども達には申し訳なく思いますが、こちらも併せてご理解・ご了承の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。

それでは、少し早いですが、皆さま良いお年をお迎えください。

〔記・敬〕

手塩製品の他にも、「はたした」のあご加工品や、大好評の手塩うどん(200g 400円~)も変わらず販売中です。まだの方はぜひお試しください。そしてこちらも大好評、手塩の小セット。それからお歳暮にセット(大)もぜひご利用ください。セット(大)は、手塩の五島うどんを入れるなど、お値段や内容をご希望によって対応いたします。

連絡先

〒857-4601 長崎県南松浦郡新上五島町小串郷大浦

IP電話 050-3625-3876(こちらでかけた方が料金が安いです)

TEL/FAX 0959-55-2707

メール:kurashi_en@hotmail.com

小野 敬・千鶴