



## 自給自足生活と農業

以前から興味あった、小学生対象の無人島キャンプに娘が参加することになり、私もスタッフとして参加しました。2泊3日の生活をする上で、最低限必要な水、米、野菜、調味料、救命胴衣、ヤス、網、釣り道具、蚊帳、シートなどは持参しましたが、それ以外は現地調達です。小さい舟で無人島に上陸すると、重い荷物を子供が降ろすことから始まり、流れついたゴミを利用してトイレ作成、石を並べてかまどを作り、流木を集めて火をおこします。火がおきたら、米を海水で研ぎ、ご飯を炊き始めます。ようやく生活基盤が整ったら、海に行きますが、自分が泳いで遊ぶだけではいけません。おかずを得るために魚を突いたり、貝を集めたり、食べられそうなものを探します。そして、日が傾いた頃、食事の準備に入ります。慣れない包丁で魚をさばき、刺身にしたり、骨を味噌汁の出汁にします。日がどつぶり暮れたころ、ようやく夕食にありつけます。ご飯が固かったり、刺身に骨があったりはお愛嬌。みんなで作った夕食は、おいしかった！子供達は自由な環境の中での体験を通じて、自分の事は自分ですという自給自足生活、そして、生きる力を身に付けていきます。皆、遅くなりました。



私も自給自足的な生活に憧れて、田舎に移住して農業を始めました。燃料としてまきを集めたりまき割りしたり、米作りも田植えから稲刈りまで人手でやったりしました。最初こそ、そういうプロセスの一つ一つがとても楽しく感じられました。でも、時間が取られる割には、収入増になかなかつながらないことは、次第にもどかしく感じられていきます。今回、キャンプを通じて改めて、自給自足生活の楽しさと大変さを経験し、創業時を思い出しました。今は効率よく収入を得る農業を確立したい、思いが強いです。

**アヤゴンのひとりごと** 昨日、長男の中学バスケ生活が終わりました。中3最後の大会で、初戦敗退という幕引き…(ノド) バスケ部に入りたくて、今の中高一貫校を受験。2年半のバスケ人生は骨折したり膝を痛めたり部活停止事件があったり、いろいろあったのにあっという間でした。練習試合があれば、1~2時間かけて応援に駆けつけてた。下の子たちのミニバスの試合もあって、この1年間の土日はほぼバスケ観戦に捧げてた。私も熱くなれて、すごく楽しかった！長男クンにも熱中できるものが見つかって、本当に良かった！



## おすすめレシピ



### きゅうりの中華スープ

【材料】きゅうり、塩、ごま油、中華だし、その他(わかめ、春雨、豚肉など)

- ① きゅうりを食べやすい大きさに切ります。
- ② 他のお好みの具材と中華スープで煮ます。
- ③ 具材に火が通ったら、塩・ごま油で味をととのえて、できあがり♪  
(キムチの素加えて、少しピリ辛にしてもおいしいです。)

## 今月予定の野菜

じゃがいも、ズッキーニ、きゅうり、ピーマン、おくら、かぼちゃ、なす、トマト、ベビーリーフ、空芯菜

## 来月予定の野菜

ズッキーニ、きゅうり、トマト、ピーマン、おくら、かぼちゃ、なす、ベビーリーフ、まびきな、じゃがいも