

私の自産自消生活 ～食べる事は生きること～

My Self-sufficient Life —Eating is Living—

北吉利江子
Rieko KITAYOSHI



(きたよし・りえこ)
ICDフェロー
医療法人きたよし歯科医院
理事長

昔、祖父母の時代までは田舎の山あいでは、自分達の食べるもの、加工品や調味料、身の回りの日用品や生活必需品まで全てを自分達で器用にして生活していました。

今はお金を出せば何でも簡単に手に入りますが心がこもっていないように思うのです。

私は、人一倍旺盛な好奇心、探究心、チャレンジ精神をフルに活かし、何でも自分の手で安心で安全な納得できる物を作ってみなければ気がすみません。

祖父の時代から数十年放置され荒れ果てていた約1000坪の雑種地を重機の操縦を習得することから始め、整地し、堆肥を作り畑に適した土を作り、まず130本の種々の果樹を植えました。

その頃、たまたま自宅の庭に日本ミツバチの「分蜂」と言われる大群がやって来て、昆虫館の学芸員さんに指導を受けたり沢山の書物を読んで学び、巣箱を作って飼ってみる事にしました。その後、新たに分蜂を捕獲したり、人工的に分蜂させたりして、1群5万匹の巣箱を27群にまで増やし本格的に養蜂を始め、蜜蝋でロウソクやリップクリームを作り、小学校に作り方の授業に行ったりしていました。また採れた蜂蜜はそのまま食べるだけではなく調味料として料理にも使い、我が家では20年以上精製砂糖を買ったことはありません。季節によって咲く花が変わるように蜂蜜もまた風味の違う優しい味がします。

普段は朝から晩までフルで診療しておりますので、畑は雑草との戦いになりますが、草刈り機は危険も伴いますし、また完全無農薬でしておりますので除草剤も使えません。しかし手で除草するには限界があります。そこで除草と堆肥作りの為に2頭のヤギを飼うことにしました。しかし近くに飼っている人もなく、何かのときに診て下さる獣医さんを見つける事も出来ませんでしたので、全てが独学、自己流でした。ヤギの妊娠、出産の兆候に気付かなかったり、病気が手遅れになってしまったり、なすすべも無く悲しい経験を何度も繰り返しました。しかし今では10頭に増え乳を搾ってチーズを試作中です。

農薬や化学肥料を一切使わず、お味噌、コンニャク、酢等も原材料そのものから自分で育て作ります。

よく、「オーガニック野菜だって売ってるのに何故



図1 2頭のヤギ



図2 果樹



図3 収穫したブドウ



図4 しいたけ



図5 作業小屋をのぞくヤギ



図6 手作りのポン酢

それを買わないで作るの?」「毎日忙しく働いているのによくそんな時間があるね」と言われます。でも、「自分の口に入る物は1から自分で作る」、農薬や添加物を一切使わず、天然の本来の味、匂を味わう事こそが活かされていることだと感じ最高の贅沢だと思うのです。

私が手作りに拘るのは、作り育てる喜び、土に触れる事の安らぎ、季節の移ろいや食べ物を頂く事の感謝や、生まれ育った郷土の食文化を伝えること、その様な心の潤いを大切にする価値観を娘にも伝える事が出来ればと願っています。