

早川由美

半農半創作，
悠悠晃晃的每一天

早川由美的耕食生活手記

種まきノート―ちくちく、畑、ごはんの暮らし― 朱信如―譯

半曲辰半創作，
悠悠晃晃的每一天

早川由美的耕食生活手記

早川由美

朱信如——譯

種まきノート　ちくちく、畑、ごはんの暮らし

大藝出版

半農半創作・悠悠晃晃的每一天：早川由美的耕食生活手記 / 早川由美 作；
朱信如 譯

－初版，-- 臺北市：大鴻藝術，2014.07

272 面；15×21 公分--（藝生活；9）

譯白：種まきノート—ちくちく、畑、ごはんの暮らし

ISBN 978-986-90240-0-6（平裝）

861.67

102025826

藝生活 009

半農半創作，悠悠晃晃的每一天 | 早川由美的耕食生活手記
種まきノート—ちくちく、畑、ごはんの暮らし

作 者 | 早川由美

譯 者 | 朱信如

責任編輯 | 賴譽夫

文字編輯 | 王淑儀、賴譽夫

設計排版 | 一瞬 蔡南昇 吳之正

主 編 | 賴譽夫

行銷公關 | 羅家芳

發行人 | 江明玉

出版、發行 | 大鴻藝術股份有限公司 | 大藝出版事業部

臺北市 103 大同區鄭州路 87 號 11 樓之 2

電話：(02) 2559-0510 傳真：(02) 2559-0502

E-mail：service@abigart.com

總經銷 | 高寶書版集團

臺北市 114 內湖區洲子街 88 號 3F

電話：(02) 2799-2788 傳真：(02) 2799-0909

印刷 | 韋懋實業有限公司

新北市 235 中和區立德街 11 號 4 樓

電話：(02) 2225-1132

2014 年 7 月初版

Printed in Taiwan

定價 360 元

ISBN 978-986-90240-0-6

TANEMAKI NOTE: CHIKUCHIKU, HATAKE, GOHAN NO KURASHI © 2008 Yumi Hayakawa

Original Japanese edition published in 2008 by anonima studio.

Complex Chinese Character translation rights arranged with anonima studio through Owls Agency Inc., Tokyo.

Complex Chinese translation copyright © 2014 by Big Art Co. Ltd.

All Rights Reserved.

最新大藝出版書籍相關訊息與意見流通，請加入 Facebook 粉絲頁

<http://www.facebook.com/abigartpress>

半曲辰半創作，
悠悠晃晃的每一天

早川由美的耕食生活手記

早川由美

朱信如——譯

種まきノート
ちくちく、畑、ごはんの暮らし

大藝出版



工作室與柴窯。右邊是主屋。

前言 自給自足的紅茶

所謂耕種，從播種到收成，一切都與土地有著深深地連結。

勞動身體去除草、灌溉、施肥，身上沾著了泥土，便能深刻體會生命與土地之間也是緊密相連。我非常非常喜歡耕種與植樹，甚至是沉迷其中，也由於這是如此令人快樂的事，希望能夠將這份喜悅分享給大家。

故事的場景是在高知縣的山裡。我與先生哲平每日牽著狗狗散步，途中都會經過三棵栗子樹，那是一位八十八歲有著圓圓眼睛的可愛老先生豐太郎在五年前所種下的；每回散步經過，我們都會眺望一下豐太郎先生的栗子樹，它們自由地朝天際伸長而去；因此，我也起心動念在梯田的小果樹園裡種了三棵。三年之後，一位有著藍色眸子的八十七歲可愛老先生阿明阿公看到我的栗子樹不僅長大了，還結了果，便說「由美小姐的栗子樹長得好高了吶」，於是也跟著種起栗子樹。這讓我明白到，想要耕種

與植樹的心情原來會這樣從這個人傳到另一個人身上，所以我想，如果可以這樣將一件美好、令人喜悅的事慢慢傳開來，還真不錯。

自從播下種子的那一刻，便與植物開始生活在一起了；而那種一刻也捨不得將視線轉移的心愛之情，究竟是為了什麼呢？因為開始種田，食材豐富了起來，就不用特地下山採購，生活變得輕鬆了點。像是青蔥、紫蘇、山芹菜、羅勒、蘿蔔、薑、大蒜及蕺荷等等，身邊垂手可得，這樣的生活實在讓人愉悅。於是生活就由播下種子的那一刻開始，隨著生活因應而生、需要靠手製作的東西也不斷增長繁衍，在不自覺中耕種就成為我日常的一部分了。

不只是耕種，採集也很有趣。家附近有野生的款冬、土當歸、茶樹、杏桃、梅子、枇杷、李子、櫻桃與藍莓，它們當然也是我家飲食生活中不可或缺的要角。

我骨子裡的繩文人※1一直無法安分。我想每個人的基因裡應該都存著想要攀爬樹枝摘取果實那般的自然渴望，所以我們一爬上樹就莫名感到欣喜。於是生活開始有了變化，生活型態從「採購」轉變為「製作」，像是自製杏桃果醬、蜜桃果醬、紅茶、滷款冬、味噌醃款冬、梅干、梅子汁、梅酒、杏桃酒、李子酒、醋漬落蓯、櫻桃冰淇淋與味噌，都非常有趣。

※1 譯註 繩文人，存於距今約八千五百年至二千五百年前的日本住民，為日本歷史上的第一個時代。繩文文化亦為目前考古史上最的考古遺存發現。

最有趣的，莫過於自己動手做的過程！我的雙手，大家的雙手，都是了不起的工具。耕種人的目標雖然僅是小小的自給自足，卻也相當難以實現，因此僅能小範圍地實行著。即使如此，卻已能帶來極度的喜悅，感受到整個人的心靈都顫動著。

不採買的生活，意即是自己製作。許是因為不採買，也或許是因為自己製作而感到興奮；「製作」是一種創造，所以令人不自覺地任何東西都想動手做做看。

只要有土地，總有辦法能填飽肚子。擁有一畦小小田地與果園的生活，充滿了樂趣及驚喜。食衣住等事之中，只有在關於食的自給自足上，似乎不論哪件事在製作過程中都會產生香氣。

今天茶樹才剛長出嫩芽，我摘下那小小的一心二葉來製作紅茶。

以食指與拇指摘取，摘滿一籃子的量，就能在雙手中搓揉，於是淡淡的香氣油然而生，從一開始的草香變成紅茶的香氣之時，葉子便已軟化了，待葉子中的汁液被釋放出來，茶葉像飯團一樣結成一球，就用濕布將它包覆住，放在木桶中，浮在泡完澡後的浴缸水面上，蓋上浴缸蓋子，利用熱水蒸氣，讓茶葉發酵，葉子從青綠轉變成褐色。

次日早晨再將其放在籃子裡攤開，藉由陽光來烘乾；乾燥後就完成了。因為是有機種植，再加上是自己動手製作，迫不及待地想要一嚐究竟。醉人的香氣與層次豐富的味道，讓我對那平凡的茶樹湧上敬佩的心情。

先生哲平每天到了喝茶的時間就會說「幫我泡個由美紅茶」，我也因而愈做愈起勁。哲平很愛喝咖啡，但也喜歡紅茶，所以出門去辦展覽或是外出旅行時，總是會帶著這茶葉與自己創作的茶碗。

而且，茶葉似乎也很期待可以變成大家手中的那杯茶，總是大量地產出，於是我拿出鐵鍋翻炒烘乾，有時做成青茶，有時做成紅茶，一說到「都是從同樣的茶樹取得的」，大多數人都會認為不可思議。在谷相的石壁間處處長滿了茶樹，雖然有人說這些茶樹的種子是自己飄落而長成的，不過這石壁茶樹的間距卻幾乎是等距的，因此也有可能是從前住在這裡的人所種下的，谷相的人們從過去到現在，一直都喝著自給自足的茶。

我們家的茶樹還要過幾年才能採收到堆積如山的茶葉呢？到時就一口氣製作一年份的紅茶吧！我就這樣懷抱紅茶自給自足的小小夢想而生活著。

在這本耕食筆記中，將敘述我做著這小小的自給自足之夢的緣由，以及如何嘗試著去編織我的生活方式。徐徐地，將耕種的喜悅與時而當旅人的快樂傳遞出去，期盼有一天，耕種人與自然共生共榮的心，可以滿布於地球之上！

前言 自給自足的紅茶 4

高知山裡的生活 17

播種人的夢想 18

旅行是生活，生活就是旅行 26

高知山裡的生活 35

種樹 41

孕育喜悅的身體 47

心靈支柱 54

一針一線織出了我 62

一針一線地織造 69

誕生自土地之物

與難共生的我 82

誕生自土地之物 88

回歸塵土 92

山羊 Kusukusu 97

假如我是一棵樹 102

與人連結 像呼吸般自然而然，彼此相互牽連的生活 111

燒柴 117

地球上的廚房

地球上的 我的廚房 122

培育孩子們敏銳的身體與心靈 126

121

81



器皿與生活 131

悠然度過的每一天 137

與月亮共生 142

身為種子的我 146

時常化身為旅人 153

饒富風味的料理

培養愉快心情的生活方式 178

丹田呼吸法 183

田間食糧 188

饒富風味的料理 196

燒柴窯 205

燒窯料理 210

彼此息息相關的生活

編織生活 226

谷相的弟子 231

重要的事物 235

音樂與生活 240

活著，與世界產生關係 244

晴一先生 248

森林的贈禮 254

後記 與土為伴的生活 262

177

225

從玉屋看出來的風景。美麗又廣闊的梯田。





登場人物介紹

小野哲平……我的另一半。一九八五年開始一起生活。陶藝工作者。製作陶器。非常熱中於燒柴。不論是亞洲之旅，還是每一天，都輕鬆自在與我為伴。

象平……一九八五年出生。哲平與我的孩子。一歲開始一同出門旅行。名字是喜歡大象的我取的；果真身體與心靈都長成大象般寬大。

鯛……一九九三年出生。哲平與我的孩子。當然，也是一歲就開始出門旅行了。喜歡旅行。因為我們偏愛泰國而取名為鯛（日文鯛與泰的發音同為 Tai）。人如其名，像是魚兒一般熱愛游泳。我後來得知一行禪師（Thich Nhat Hanh）也被喚作 Tai，可是非常開心吶！

秀樹與庸子……秀樹是我的旅行夥伴，泰國、柬埔寨、印度等就一起去了數十次；一路上秀樹都熱烈說著他的夢想！我們家的工作室就是秀樹設計的，緣廊更是他親手打造；他的職業是庭院設計師。庸子則在高知市內開了家「花與器的店 SUMI」（花と器 SUMI），當初我想要找塊地時，就是她非常熱心幫忙。我們能夠在 SUMI 開設展覽，後來甚至搬來高知，也都是因為有秀樹與庸子的協助。庸子是個像太陽般溫暖的人，以高知方言來說，

就是 hachikin（指個性活潑豪爽，善良又好強的女性）！

日和佐八重與晴一……八重是我在耕種上的老師，從他會輕撫蘿蔔、蕪菁葉子的行為來看，就知道他是個重度的植物愛好者。摘取豆子、薯類的種子，讓美味一代又一代地種植延續下去，動用全身的感知能力來種植蔬菜。晴一會獵野豬取肉，養蜂採蜜等，是我們學習自給自足的典範。職業是樵夫，我們家的窯用的柴薪就是請他幫忙的。

繪麻（廣川繪麻）……三年前來我家寄宿，之後也成為谷相居民。擁有自己的窯，一邊作陶，也做我及哲平的助理。

渡邊道子與健……渡邊道子曾待過東京雜貨名店「ZAKKA」，因為想當我的助理而來到高知，也寄宿在我家。最近剛與健一起正式成為谷相的居民，在一間簡易工寮開始了新生活。

修司……健的朋友。跟著道子他們一起來到這，在我家寄宿一段時間後，開始在八重與晴一的田地還有我家後方的稻田耕種稻米。現在租居在阿明阿公的工寮。

阿明阿公……八十六歲的可愛阿公。谷相的在地人，現在每天從高知市內來谷相看顧他的田。眼睛咕溜溜地轉著，眼眸是藍色的。當我在散步道途中看見八十八歲的豐太郎阿公所栽種的栗子樹，覺得「這樹長得真快呀！」而跟著栽種；接著輪到阿明阿公看到「由美種的栗子樹長得真高大啊」於是也種起栗子樹。就這樣，我們一個接一個地種起樹來。

吉岡太志、吉岡典子……太志以製紙為業，跟我們家同一年搬來谷相。哲平接任谷相地區區長時，太志擔任總務一職；所以後來太志擔任區長，就換哲平做總務。目前住在屋齡一百二十年的老房子，一邊修繕一邊享受著生活。

朝倉千代……一樣是從外地搬來谷相，住的是間老屋，經營「珠芽屋」（むかごや），生產天然酵母麵包。

中村惠子……聽我們說谷相小學的小朋友有愈來愈多的趨勢，一話不說就搬來了谷相。自己開了一間叫做「楓文庫」的二手繪本行動書店，我也會去找她借書。

高尾爺爺……在谷相種了九反的米※。因為八十歲的高尾爺爺認真照顧稻田，所產的米也獲得很高的評價。

前田泰生……谷相種植韭菜的專家，最大的特徵是臉頰上總是掛著微笑及黝黑的膚色。他是一起參加村中祭典的伙伴。

食客 藤井君……聽「步屋」的步美說他沒地方住，轉介來我家借宿，現在是教體操的老師，也在植樹隊、有機市場打工，並擔任我的助理。

食客 晴琉屋方……以前我在常滑時，阿方曾幫我搭建工作室，作為他的大學畢業作。畢業後，回到山形縣耕種稻米，又到印尼去學習皮影戲（Wayang Kulit），並與妻子小梅一起組成「啾啾皮影戲團」（人形一座ホケキヨ影絵芝居），現於日本全國各地公演，結合了印尼傳統的甘美蘭（Gamelan）音樂與日本戲劇，十分新鮮有趣。目前居住在千葉縣。

食客 阿武……某次搭同班曼谷飛往印尼的班機臨時取消，乘客全被安置在過境飯店，因而認識。之後，到我們在常滑的家打工換宿，時常為我們煮美味的印度咖哩，也幫忙田裡的工作。曾經利用旅途中所學的知識在越南製鹽。現居東京。