

里山 シンブル 生活



お金がなくても、
夫と息子2人、
ワンコ2匹と生きる

位田めぐみ



里山シンプル生活



位田めぐみ

位田めぐみ(いんでん めぐみ)

1980年、愛知県生まれ。

愛知県の里山で、夫と息子2人、ワンコ2匹と暮らす。

美容専門学校卒業後、美容師を経て、山のペンション、天然衣料&雑貨店、オーガニックカフェ、ホリスティックな宿などで働く。

2011年、自然と調和した食と暮らしを求め愛知県にある里山へと移住。同年に結婚。

古民家を再生し、畑で作物をつくりながら木と共に、火と共に、土と共に、水と共に、自然からの恩恵をいただき、持続可能な日本古来の丁寧な暮らしを目指し日々を紡ぐ。

2012年に長男、2014年に次男を家族だけで自宅出産し、命の素晴らしさに目覚める。

好きなものは月と木。やさしいごはんとお菓子づくり。音楽。植物や虫や小鳥達と戯れるお山での日々。

ブログ

『つきあかり紡ぐ日々』

<http://ameblo.jp/tu-ki-a-ka-ri/>

お金がなくても、夫と息子2人、ワンコ2匹と生きる
さとやま
里山シンブル生活

二〇一四年八月一日 第一刷発行

著者
いんでん
位田めぐみ

発行者
佐藤 靖

発行所
大和書房

東京都文京区関口一―三三―四
電話番号〇三―三三―〇三―四五一―

ブックデザイン
ME&MIRACO

イラストレーション
北村 大

校正
メイ

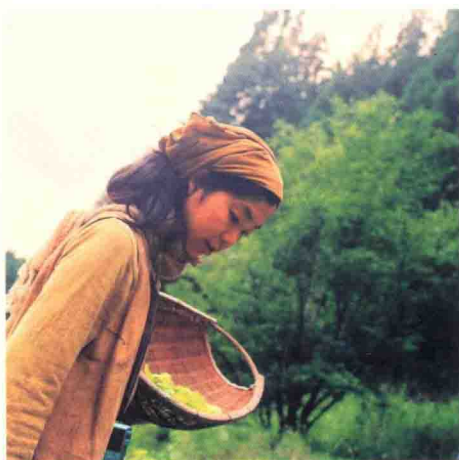
本文印刷
厚徳社

カバー印刷
歩プロセス

製本所
ナシヨナル製本

©2014 Megumi Inden Printed in Japan ISBN978-4-479-78290-2
乱丁・落丁本はお取り替え致しませぬ。
<http://www.daiwashobo.co.jp>

里山シンプル生活



我が家の冷蔵庫は家の前の畑。食べごろになったら、収穫してそのまま台所へ運べれます。



今暮らしている里山古民家に一目惚れ。「どんな暮らしをするか」「どんな家にしたいか」をイメージし、絵にしました。この1枚はわたしの暮らし、生き方の設計図に。

借り受けた時は、古いを通り越してボロボロ。住める状態ではありませんでした。



夫と二人で、来る日も来る日も改装工事。壁塗り、床貼り、遊び心で窓もつけた。自分で描いた結成図が実現していく喜びは、最高です☆



夫は畳職人。伝統的な手法でひとつひとつ丁寧に手づくりをしています。





長男の出産後、里帰りしている間に夫が作ってくれた薪のかまど&オープン&暖かいベンチ。
何をつくっても美味しく仕上がります。薪の力はすごいです。



こちらも夫がつくってくれた部屋と食器棚。
我が家の命を育ててくれています。

ワンコの家も手づくり。
立派なおうちができました。
た。

火のある暮らし



里山生活では薪が主要なエネルギー。調理、風呂、暖房に必要なので、日々、薪割り。



薪小屋もつくりました。とにかく薪は生活を維持する上で欠かせないのです。



薪かまどで鍋を使ってつくる料理は、本当に美味しい。



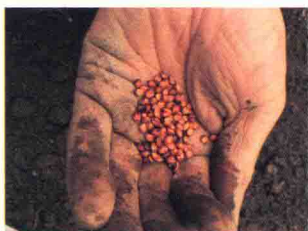
こちらも薪コンロ。暖もとれるすぐれもの。



暖炉からののぞく火は、見ただけで心が落ち着きます。



我が家の畑「アマカムナ農園」。自然農法で野菜を育てています。葉野菜、根菜、豆類……。わたし達の食と命を支えてくれています。



この小さな種が芽を出し、成長し、やがて命を育む食べ物になるのです。



米づくりもスタートさせました。長男の羽音も大喜びで手伝ってくれます。



春は山菜！ お山は自然の畑。この日はユキノシタとフキノトウがたくさん採れました。



小豆の収穫。自然農法で作るといっ
そう甘味が引き立ちます。料理におや
つに、大活躍。



自家製原木きのこ。きのこも自分で育てることができるんです。



初夏は梅。梅は梅干、梅エ
キス、梅醤油など、保存食
にも薬にもなります。



常に植物を飾っています。山で摘んだ草木を玄関に。玄関を通るたびに、こころが喜ぶからです。



お気に入りのほうき。毎日毎日、ちゃーんと部屋はほうきがけてして気を流します。



夫と長男は楽器が大好き。必要な物以外はなるべく所有しませんが、楽器はわたしたちが生きるために必要なものなのです。

自然と一体化した空間



家からの風景。ここは里山、360度お山に囲まれています。家の近くにはわさびが自生。



居間からの眺め。秋には庭で採れた柿のカーテンが。

穀物菜食の日々



穀物と野菜の「穀物菜食」。お米、雑穀、味噌汁、自家製梅干、それだけで満ち足りる。

春につくった玄米ちらし寿司。お酢の代わりにやさしい梅酢でサッパリと。卵のようなものは、実はお豆腐です♪



右は大好きな雑穀を使ったフライが決め手♪ 左のはさみ揚げは、蒸した大根で高野豆腐を挟んでサクサク揚げました。以前働いていた宿で教えてもらった、お気に入りのメニューです。





自家製小豆に蒸したりんごを添えて。お花をイメージしました♪(右)。夫の誕生日につくった桃のタルト。お庭のミントと紫陽花を飾りに(下)。自家製の紫いもに、りんごを混ぜこんだ米粉の蒸しケーキ(左)。家族の軽食、おやつに大好評。お菓子は全て卵・乳製品・精製されたお砂糖を一切使わずにつくるやさしい味。



土鍋でコトコト煮込んだ小豆かぼちゃ。腎臓の食薬にもなる大好きな定番メニュー。妊娠中～産後は特によく食べました。

命をつなぐ保存食



庭で採れた柿で干し柿をつくります。柿以外にも庭で採れたハーブや穀物を吊るして乾燥させます。



裏の小屋には保存瓶がズラリ♪ 乾燥させたヨモギにビワの葉エキス、乾物、種など我が家に欠かせない大切なものたち(上)。酵素ジュースづくり。家族みんな大好きです(下)。



手づくり醤油。毎月欠かせない天地返しの様子。変化していく味に、命を感じます。



自家製の切り干し大根は、とても甘くて
柔らかい。

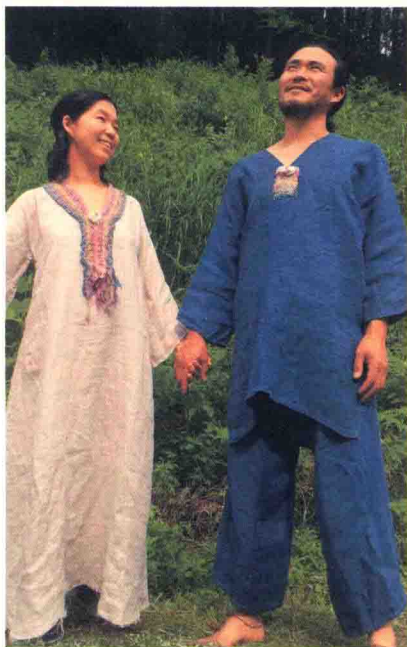


梅は百薬の長。梅干はもちろん、梅干を醤油につけた醤油梅は、和え物、ドレッシングやお汁に、何にでも使えます。また一味違った風味でおいしい。



お気に入りの食器棚には、保存食やお茶がずらり。時間を見つけては、つくっています。

結婚のお祝いに友達がつくってくれた衣装。大好きな麻素材に草木染めの色彩。胸元には色とりどりの草木色の布で裂き織りを施してあります。特別な日に着れるよう、大切にしまっています。



友達がプレゼントしてくれた、手織り綿&草木染めのおくるみ。陶器でできた湯たんぼ。冬のお山の必需品。昔ながらの柳行李。石鹸は使わず天然へちまタワシで体を洗います。