



ぴっぴだより

No.2 2025.4.30

【我が家の味噌づくり日記】

沙耶香です。我が家には、現在14才と11才のぴっぴを巣立った2人の息子がおります。長男を妊娠中に軽井沢に移り住んだ頃に、「さとちゃん」という女性に出会いました。（現在は御代田でもぐファーム主宰）身体や環境に負担をかけない暮らし方を教えていただきました。そして、さとちゃんが始めた自然農の畑に、ちょこっと行ってお手伝い。さとちゃんがきっかけとなり、私の手前味噌づくりが始まりました。寒仕込みといって、1月から3月の寒い時期に仕込む方法です。第一回目、軽井沢中央公民館の調理室で、長男をおんぶしながら、さとちゃんに教えてもらいました。2回目、次男をおぶって、長男が味噌玉を小さな小さな手で丸めてくれました。3回目、長男がぴっぴに行っている間に次男と…その時、次男は胃腸風邪を発症してしまい、その年の味噌はカビがよく生えていた記憶があります。（因果関係は不明）毎回、思い出のたっぷり詰まった味噌ができるのです。

できるだけ、自分の食べるものは手作りしたい！という想いから始まった味噌づくりですが、ここ数年は自家菜園で育てた大豆も使うほどに腕をあげてきています。毎年できるわけではなく、やれなかった年もありながら、今年で10回!!ここ数年は春休み中のお仕事になってきています。もちろん、息子たちも一緒に。



1. 大豆を炊く
2. 潰す
3. 米麴と塩と大豆を混ぜる
4. 味噌玉にして樽に投げつける
5. 8か月間寝かせる 完成!

家族みんなで食卓を囲むことが何よりも大切!と日々過ごしている中村家。中学2年生の長男はバレーボール部で、夜練と呼ばれるものがあり、帰宅が夜9時になることも…。一人で夕飯を食べている長男を眺めるのも至福の時。先日、ネギと春キャベツのお味噌汁を食べながら、味噌づくりの時に潰せなかった大豆を見つけ、嬉しそうに微笑んだ長男。すかさず、沙耶香「お味噌の潰せなかった大豆、好きなの?」長男「え、べつに…」沙耶香「(キューン!)」…。最近、長男は思春期や反抗期もあり、質問の答えはもっぱら

「ああ」「うう」「うん」「べつに」…まるで1才の頃に戻ったかのような返事。

いつまで一緒に味噌づくりができるのか、わかりませんが、お味噌を通して繋がっていることを感じながら、これからも末永く、心を込めてお味噌を仕込んでいきたいと思ったのでした。

：沙耶香

庭の恵みを食べよう! 遊ぼう! 楽しもう! 5月!

～春の雑草は楽しくおいしく活用しよう! いいこといっぱい!～

森の木々がやわらかな緑のヴェールにおおわれ、気持ちのよい季節がやってきましたね!
庭や畑では足元に無数の春の野草たちが小さな花を咲かせています。青い星のようなオオイヌノフグリ
うす紫の花がかわいいカキドオシ、白い清楚な花のハコベ、くるとまきひずのかわいい
カラスノエンドウ、子どもの時、蜜をすったことばありますか? ホトケノザやヒメオドリコソウ...



カキドオシ (シソ科)
清涼感のある香りで、
お茶にしたり、様々な
料理のアクセントに。
リラックス効果もあり。

ここにはかききれないほどのたくさんの種類があります。でも
これらは一般的には「雑草」とよばれて、庭や畑などに
生えていると駆除されてしまうことが多いですね。しかし、
背丈もそんなに高くはならず、やがて種をつけると子孫が

しまりものも多く、イネ科のように繁殖力の強い雑草が
入りにくいのを抑える効果もあります。

また、カラスノエンドウのように
マメ科の植物は 空気中の窒素
をとりにみ、土中に

供給してくれると

いう働きがあります。そして多くの
種類の草があるということは
多くの虫や生き物たちもよびよせる
という豊かな庭にもなるということ
なのです。 により、目に目がかわいい



オオイヌノフグリ

美しい青い花は
エディブルフラワーとして
食用にも。ゼリーや
フッキーに♪

ホトケノザ (シソ科)

春の七草のホトケノザ
とは別種(ユオコタビラコのこと)
花の蜜はとても甘い
花が咲くまじにつくのが
オドリコソウとの違い



カラスノエンドウ (マメ科)

マメ科なので、花のあとにかわいい
さやがつきます。葉っぱも、花も、そして
もちろんお豆も食べられます。
きちんとおマメの味が
しますよ



ハコベ

春の七草のひとつ
癖がなく、生でも食せる。
印度料理やチーズなど
と目利きよし♪

春の雑草たち、わが家の子どもたちには小さな花を摘むことを楽しみ、飾ったり
花束にして遊んでいます。また、それぞれにお茶にしたり、料理につかったりと
と楽しむこともできますよ。身近な植物たちに目を向けて、楽しく
おいしい春の庭時間、楽しんでみませんか♪



ムササキケマン (ケシ科)

とても美しい花ですが全草
毒草。誤食すると
嘔吐や呼吸
困難などが
おきることも。



ヒメオドリコソウ (シソ科)

立ち姿がまるで踊子
が踊っているよう...
という所からつづいて
たくさん群れて咲く
花は横向きに咲く。



：菜々恵

© 2025 阿部菜々恵



ナズナ

(アブラナ科)

秋から早春、
花が咲く前の
葉はやわらかく香り高い
とてもおいしいです!

たはだより

田畑作業、はじまりました！

先週は大忙し。21日(月)は、

くり、おおくりのみんなと ひ、ひの火田で
じゃがいもを植えてきました。溝においた
種いもに土のおふとんをかけるお仕事。
ひまわりの種もまいて、近くを少し散策して、
歩いて ひ、ひの森へ。

24日(木)は、お米の種まきに、まつくり、おおくりの
みんなが 御代田の えり、はる田んぼへ。
去年とれた お米が種としてまかれて また
今年 食べる お米となる 大事な大事な
さっしゅの一步。おおきい人たちと いっしょに
できることが うれしい。みんな ていねいに
種まきしてくれました。おおきくな～れ
のおまじないもかけてくれて、あとは 芽が出て
すくすく育つのを 願って 待つばかりです。