

自給自足研究R5.1～10

1月11日	栽培した米から初めての米麴づくり成功	2月24日	自家製麦から白醤油づくり
1月12日	栽培した大豆できな粉作り	2月27日	12種類の果樹の木を定植
1月14日	栽培した大豆で豆乳作り	2月28日	塩ハウスの海水かき混ぜスタート
1月16日	藁納豆のワークショップ開催	3月1日	地元の無農薬果樹農家さん訪問、苗土づくり
1月17日	栽培した麦・大豆から初めての醤油づくり	3月3日	夏野菜・藍の播種
1月27日	柿酢搾り	3月7日	イチジクの挿し木を定植
2月1日	手作り着物完成	3月10日	令和五年米栽培準備スタート 堆肥散布
2月2日	ハウスで育てる春野菜の播種 しいたけの木 山下農園	3月11日	着崩れない着物完成
2月5日	塩づくり用の海水をもらいに海岸へ	3月13日	鳥取県にて二泊三日の馬耕研修
2月7日	馬耕調査のために近隣の牧場訪問	3月22日	種粃の温湯消毒
2月9日	手作り乳酸菌化粧水や乳酸菌スプレー	3月23日	伝統発酵飲料「ミキ」ワークショップ参加
2月12日	ご神水を戴きに石鎚神社を訪問	3月24日	藍染体験のために徳島を訪問
2月15日	豆腐作りのイベントに参加	3月26日	種粃を育苗箱に播種
2月16日	原木シイタケの植菌	3月27日	糀づくり
2月18日	塩ハウス完成	3月29日	手作り糀で甘酒づくり
2月19日	庭に榊を定植、「田んぼの学校」参加	3月30日	早生米の準備
2月21日	自家製米糀・大豆から味噌づくり	3月31日	栽培した麦と大豆でひしおづくり

4月5日 採れたて卵でマヨネーズづくり  
4月6日 手作り糰で玉ねぎ糰づくり  
4月7日 手作り糰でニンニク糰・生姜糰づくり  
手作り醤油・白たまりの手入れ  
4月8日 農士候補生今村亮太君研修スタート  
4月9日 万葉苑清掃に参加し堆肥をもらう  
4月11日 家庭菜園手作業での畝立て、草引き  
在来種夏野菜や藍の定植・播種  
4月13日 果樹苗の手入れ、さとうきび定植  
4月16日 「田んぼの学校」参加  
4月17日 柿酢搾り  
4月18日 おから味噌づくり  
4月19日 だしの素研究  
4月21日 西予市にある醤油屋を訪問  
三浦家の歴史ある麴蓋をもらいに宇和へ  
4月23日 家庭菜園手での畝立て  
4月24日 手作り糰で中華糰づくり  
4月25日 糰カレーづくり

4月26日 糰ラーメンづくり  
発酵食研究  
4月28日 家庭菜園圃場管理  
4月29日 栽培した大豆と麦で醤油づくり  
5月4日 在来種夏野菜の定植  
5月5日 万葉祭参加  
5月8,9日 田植え（旦）、らっきょう漬  
5月12日 スイカの苗定植  
5月13日 豆板醬づくり  
5月15日 馬到着、小屋の補強  
5月16日 採れたて卵でプリンづくり  
初の夏野菜収穫  
5月17日 手植え、苗代づくり  
5月18日 甘酒アイス研究  
5月19日 果樹追肥  
5月20日 ミキづくり  
5月21日 自然農法での米作り「田んぼの学校」参加  
5月22日 親戚の梅で梅ジュースづくり

5月22日	赤黒緑もち米種まき	6月18日	田んぼの学校で手植え
5月24日	ウスターソースづくり	6月19日	五種の雑穀播種
5月25日	牧草種まき	6月20日	ビワ狩り
5月27日	小麦収穫	6月23日	洗濯洗剤、シャンプーリンスを 石鹼とクエン酸に変更、人力代かき
5月28日	藍と綿畑の鋤除草、さつまいも定植	6月24日	東温の農家訪問、手植え手伝い
5月30日	西条のうちぬき水導入	6月25日	小豆の種まき、腐葉土用落ち葉集め、 人力の代かき
6月1日	梅干しづくり	6月26日	ブルーベリー初収穫
6月2日	梅肉エキス、梅ジャム、ピクルス、 梅のはちみつ漬け、梅シロップづくり 馬の毛お手入れ	6月27日	収穫したきゅうりで三五八漬け等漬物づくり
6月5日	ヨモギ、ドクダミ収穫	6月28日	草履生活スタート
6月6日	男性夏用着物完成	6月29日	家庭菜園畑の鋤除草、夏野菜収穫スタート
6月7日	ヨモギ・ドクダミエキスづくり	7月4日	果樹に追肥、割烹着づくり、昔の農機具をもらう
6月10日	東温の無農薬手作業田んぼ見学、体験	7月5日	松山の自然農法米栽培農家を見学
6月12日	栽培したお米で初の発芽玄米	7月6日	鶏小屋へ寒冷紗かけ
6月14日	ヨモギエキスで虫よけスプレーづくり	7月8日	馬小屋の馬糞集め
6月15日	すももジャムづくり	7月10日	種から育てた赤黒緑もち米を苗取り
6月17日	ライ麦収穫、大豆・綿の播種	7月11日	苗取りしたお米を手植え

7月13日	塩ハウスから初めての塩取り出し	10月24日	稲刈り、稲木干し
7月14日	大豆中耕	10月25日	長男の普段着を着物に
7月16日	塩の乾燥、「田んぼの学校」参加	10月26日	稲刈り、稲木干し
7月25日	手植えした田んぼの除草作業	10月28日	綿のワタ収穫
7月26日	梅の土用干し	10月29日	稲刈り、稲木干し
7月28日	「田んぼの学校」参加	11月9日	高知の米あめ見学
8月2日	梅干しの瓶詰め	11月10日	在来種紫蘇の種採り
8月3日	ケチャップ作り	11月26日	千葉の国立歴史民俗博物館訪問
8月8日	農業着「たつけ」完成、秋野菜選び	11月29日	果樹定植
8月9日	秋野菜播種		
8月11日	一年分のケチャップ仕込み		
8月17日	ビワの葉エキス仕込み		
8月26日	稲刈り		
8月29日	ぬか床づくり		
9月2日	在来種きゅうりの受粉		
9月3日	在来種トマトの種採り		
9月22日	岡山のコーヒー農家訪問		
10月20日	「田んぼの学校」のお米手収穫、さつまいも掘り		

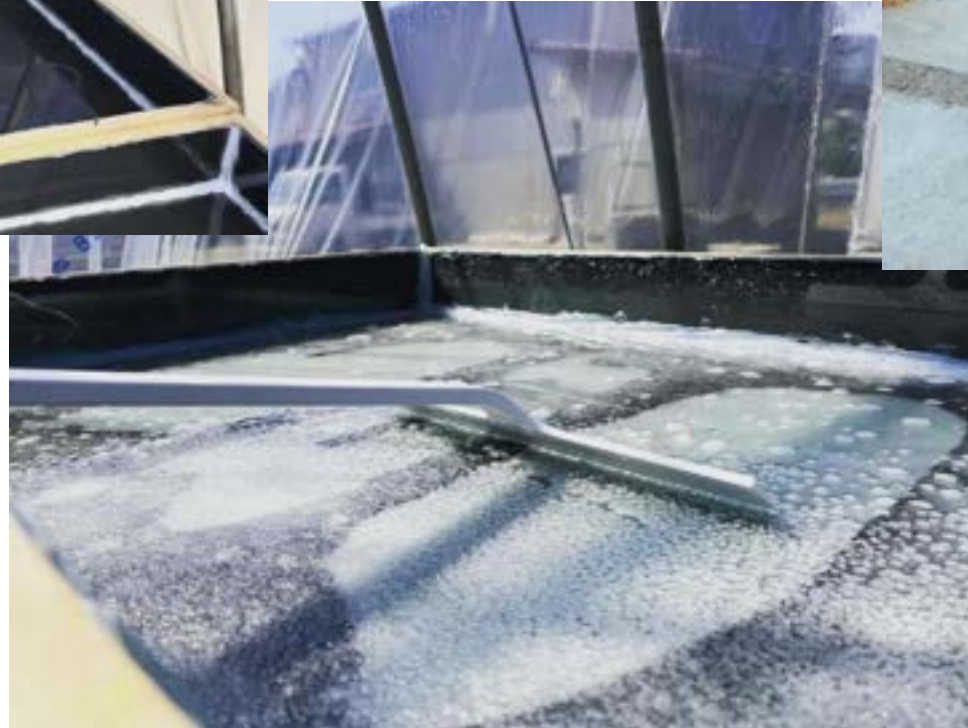
# 塩づくりのための容器作成



# 海水を受け取りに海へ



# 塩づくり





# 取り出した塩の乾燥・脱水



# 自家製大豆・麦から醤油・白だしづくり



# 自家製大豆・麦から醤油・白だしづくり



# 醤油・白だしづくり、管理



# 郷土調味料ひしおづくり



# 自家製米麴で様々な麴調味料、料理づくり



収穫したお米から初めての発芽玄米づくり



# 発芽玄米から干飯づくり





# 奄美大島の伝統発酵飲料ミキづくり



# 干し大根・干し芋づくり



# ケチャップづくり



# 近隣農家さんと共同でスイカづくり



# 育てたお米で米麴づくり



# 育てたお米で米麴づくり



# 自家製大豆・自家製米麴からの味噌づくり



# 手作り麴から塩みりんづくり





# 麦芽糖づくり



# 馬耕のための調査・見学



# 馬耕研修



# 馬購入



# 馬小屋清掃、ブラッシング



# 馬の餌となる干し草づくり



# 手作業無農薬米を学ぶ「田んぼの学校」参加



# 田んぼの学校





手作業で種粃から栽培しているお米  
(赤・黒・みどり米、もち米、朝日など)



# 手作業で種粃から栽培しているお米 (赤・黒・みどり米、もち米、朝日など)



手作業でイチから育てたお米を稲木干し



# 東温市のこだわり農家さんから 米栽培を学ぶ



# 東温市へジャンボタニシ農法を学びに



# 果樹栽培



# 果樹栽培



# 果樹定植





# 在来種の野菜栽培



# 在来種の野菜栽培



# 野菜栽培



# 野菜栽培 (受粉)



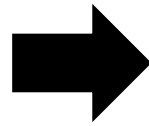
# 在来種野菜の収穫



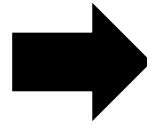
# 在来種野菜の収穫



# 在来種の種取り (ニンジン)



# 在来種の種取り（大根）





# 在来種の種採り



# 8種の麦栽培



# 黒ニンニクづくり



収穫した大豆できな粉づくり



# 手づくりだしの研究



# 近隣農家と共同でのお米栽培



# 近隣農家と共同でのお米栽培



# 原木しいたけ栽培





# 日々の鶏の世話



# 先祖から代々伝わる糶蓋



# ゆずからポン酢づくり



# 柿酢・干し柿づくり



# 手作り梅酢と自家製天日塩から 紅シヨウガづくり



# 魚醬仕込み



# ご近所さんの空豆で豆板醤づくり



# 手作り乳酸菌と自家製米ぬかで ぬか漬けづくり





# 梅仕事



# 梅仕事（梅シロップ・梅サワー）



# 梅仕事（梅干しづくり）



# 梅仕事（梅醬番茶、梅肉エキス）



# らっきょう漬



# ウスターソースづくり



# 西条の水「うちぬき」を汲みに



# 藍・綿栽培





# ヨモギ・ドクダミ収穫、エキスづくり



# ビワ収穫



# ビワの葉エキスづくり



# 落ち葉堆肥づくり



# 自給率の高い日々の食事



# 自給率の高い日々の食事



# 自給率の高い日々の食事



朝ご飯にしている  
手作り甘酒・豆乳ヨーグルト





# 講師を招いて我が家で 納豆づくりワークショップ開催



# 着物づくり



# 農業着たつけづくり



# 自家製乳酸菌スプレーで 掃除・化粧水づくり



# 高知の米あめ所「ともこ工房」見学



# 千葉の国立歴史民俗博物館訪問



# 今年の自給自足研究から分かったこと

- 自給自足は多岐にわたり、現在の人数で網羅することは不可能
- 機械を使わず、文化的な生活としての自給を追求するとなれば、さらなる人手と研究が必要になる。
- 完全自立的な農業を、文化的な余裕を持って行うとすれば、ある程度機械を使ったとしても、最低でも10人は専従の農業者が必要。
- 現在できる対策としては、農士を各団体最低10人は確保できるように育成事業を行う。  
人手が揃うまでは、各団体に自給作物を割り振り、集中的に実践研究し、全体に共有する。

ご清聴ありがとうございました

