

平成の手作りエコライフ No. 54

eco life

信州・安曇野発

シャロムヒュッテに学ぶエコライフ術

(タイトル)

(サブタイトル)

自然エネルギー、パーマカルチャー、自然農、マクロビオティック、シュタイナー・・・

持続可能な暮らし方のヒントがいっぱい！

取材・文◎ オフィス・インクベリー/撮影◎ 白石ちえこ/イラスト◎ 山本勇

(リード)

北アルプスの麓、長野県安曇野の「シャロムヒュッテ」は、エコロジー、オーガニック、癒しなどをキーワードにした知る人ぞ知る人気の宿だ。ホームページをのぞいてみると、緑の中にたたずむオシャレな山小屋風の建物が目に飛びこんできた。「自給自足の農的田舎暮らしをモットーにする」というこの宿では、自然農塾やパーマカルチャー塾など、自然や環境をテーマにしたワークショップも随時開かれているという。百聞は一見にしかず。さっそく訪れてみることにした。

(以下本文)

持続可能な暮らし方を

実現するための実験場

「エコロジーで口ハスでスローなツアーに出発しま～す。略してエロスツアー。ちなみに私はエロオヤジで～す」

早朝7時。梅雨空の下、緑一色に染められたシャロムヒュッテ。オーナーの臼井健二さんの冗談が炸裂する。ヒュッテの泊り客を対象に毎朝行っている「シャロムコミュニティ」の見学会だ。

山男だった白井さんが、山の仲間たちとハーフビルドでこの地にヒュッテを建設し、自然と共生する宿をオープンしてから30数年経つ。「何事も作っていく過程が楽しいんだよね」という白井さん。今ではこのヒュッテのほかにレストラン棟やショップ棟が建設され、さらに隣接する森のなかにはツリーハウスや「森の家」と名づけられた自然素材のみで建てられた小屋なども見られるようになった。

ヒュッテの眼前にひろがる牧草地のむこうには、自然農やパーマカルチャー(コラム参照)などによる実験的な野菜畑がある。それぞれの栽培方法に多少の違いはあるものの、いずれも化学肥料や農薬とは無縁の畑だ。ここで採れる新鮮な野菜は素材をまるごと全部使って料理する玄米自然食、マクロビオティック料理に変身する。肉や魚、牛乳や卵も使われていないが、驚くほど美味。夕食はコース料理となってオシヤレに供されるのでとくに女性に人気があるのだ。

これらの施設や農場にはエコロジ的なライフスタイルのための工夫が随所であり、持続可能なライフスタイルを実現するさまざまな方法が学べる拠点となっている。宿泊、農、食、ショップなど多彩な機能が融合し、さまざまな人たちが関わっている場所。「シャロムコミュニティ」とはそんな意味である。

## 廃棄物を再利用する

### 地球にやさしい住まいづくり

ヒュッテのリビングルームは増築された部分だが、とりわけ窓がユニーク。「この窓のガラスはペアガラスを使ってますが、実は産業廃棄物なんです」と説明する白井さん。ガラスが二重になっているペアガラスは断熱効果があって室内の省エネには有効な素材だが、値段が高いのが欠点。ところが、建築現場で設計変更で使われなくなったときなど、ペアガラスは簡単に切断して使えないので産業廃棄物になってしまうのだ。ペアガラスを無料で手に入れた白井さん、なんとか利用できないかと考えた。その結果、このような窓となったという。つまりペアガラスにあわせて窓枠を作りデザインを考えたのだ。

玄関先に敷き詰められているレンガも廃レンガだ。

「でも、最近はガーデニングブームで人気が出てきて、無料で分けてもらえなくなってしまったんです。ま、いいことなんです(笑)。そのかわりといっちはなんです、ガケ崩れの石を拾ってきては石積みしましたよ。これは無料です」

環境を考慮した家作りをする場合、昔の人がフツウに実行していたように近くの山

から切り出した材木を使うなど、建築資材を周辺から調達することが、まず挙げられる。もうひとつは、捨てられる運命の素材に再び生命を吹きかけることもぜひ見習いたい。手間はかかるが工夫をこらしていくことこそ、DIYerならではの醍醐味だ。ただし、いくら廃物利用だからといってもゴミ屋敷のようになってはがっかりだ。雨水用貯水タンクも廃物利用であるが、シャロムでは緑にあふれた景観に違和感なく収まってしまっている。シャロムの人気の秘密はそんなところにあるのかもしれない。

## サブシステムとしての 自然エネルギー利用装置

シャロムのヒュッテにはすごい仕掛けがあるらしい。全館に床暖房システムが敷かれているのだ。灯油による暖房用ボイラーの煙突を床下に這わせることで床下からほっかほっかと温まる算段だ。ところが、稼動してみると何となく部屋の中がくさくなる、ということで安全のため止むなく休止中だそうだ。

そのシステムとは別にリビングルームの床下には薪ストーブからの廃熱を利用した温水パイプが配管されている。この薪ストーブは、暖房はもちろん、煮炊きもできパン種の発酵や燻製までできるという多機能型のすぐれものなのだ。

ここでは、どうやら多機能ということがキーワードとなっているようだ。たとえばレストラン棟に隣接した石窯もそうである。パンやピザを焼くだけでなく、横手には発酵室や燻製室まで用意されている。廃熱を余すところなく利用しようという発想だ。

もうひとつ備えられているすごいシステムはトイレの水の再利用術だ。実はこのシステムも今は使われていないという。水洗トイレの水は浄化槽できれいにされ地下の貯水タンクにためられ、再びこの水をトイレ用水として利用できるシステムだ。つまり水のリサイクル、中水利用といわれているシステムだ。工事はかなり大変だったようだが、1年ほど使ってみたが、これも今は休止しているという。水を循環させるための電気代より水道代のほうが安いからだそうだ。う～ん、残念。

「これはメタンガスの発酵装置です」

ドラム缶が2個たたずんでいるだけに見えるが、これは牛糞や豚糞、野菜くずなどを発酵させると発生するメタンガスを煮炊き用に利用するシステムだ。

「いわゆるバイオガスですが、発展途上国では実用化されているところもある注目のエネルギーです」と臼井さんは強調する。これも常に使っているわけではない。

「バイオガスもそうですが、雨水利用やコンポストトイレ、風力発電など、いつもは

使っていなくても電気もガスも水道もとまったときにありがたい。つまりサブシステムとして設置しておくことはとても重要なんですね」

白井さんの説明にツアー参加者も納得。さらに、白井節は「モアモア教からの脱出」という理論に発展していった。モアモアとはmore moreのことで、もっともつとを止めようじゃないか、100点をめざしているなら60点あればヨシとしよう。60点が3人集まれば180点にもなるじゃないか。自然界は共存する世界。われわれ人間もモアモア教をやめて、勝ち組、負け組なんて尺度はもうやめようじゃないか…。自然界の生態系を生かした農法にも通じる考えだ。

シャロムで働くスタッフのほとんどが若者たちだ。食事と宿泊は提供されるが無給の体験スタッフを経てからスタッフになれる。引きもきらず若者たちが体験スタッフに応募してくるといふ。ツリーハウスがある森の広場では野外保育「森の子」が開かれていて、毎日かわいい子供たちの歓声が響き渡っている。子供、若者、おじさんおばさん、お年寄り…。いろんな人たちが集まる活気のある場所。それが「シャロムコミュニティ」だった。

#### <囲み 1 >

##### ミニ用語辞典

###### ● 自然農

川口由一さんが提唱している農法。不耕起・不施肥・無農薬で稲作や野菜栽培を行う。化学肥料や農薬を使わない有機農法との違いは不耕起と不施肥。草や虫を敵としないという考え方で、雑草は基本的には抜かず刈ってから畑に戻し、自然界の循環を生かした農法。不耕起・不施肥・無農薬の自然農法には、岡田茂吉さんの自然農法や福岡正信さんの自然農法がある。

参考文献：「自然農への道」（川口由一編/創森社刊）、「自然農法 わら1本の革命」（福岡正信著/春秋社刊）

###### ● パーマカルチャー

Permanent(永久の)、agriculture(農業)、culture(文化)の合成語で、創始者はオーストラリアのビル・モリソン。「持続可能なライフスタイルのデザイン」として、1970年代後半に体系づけられた。人と自然が有機的につながっている循環型社会はかつて存在した日本の里山文化にも通ずるところがある。

参考文献：「パーマカルチャー～農的暮らしの永久デザイン」(ビル・モリソン著/農文協刊)、「パーマカルチャーしよう！」(安曇野パーマカルチャー塾編/自然食通信社刊)

PH0 4095

PH1 4028

緑に埋もれた舎廬夢(シャロム)ヒュッテ。シャロムとはヘブライ語で平和を意味する。しっくい壁に刻まれた見慣れない文字はヘブライ語。玄関前のスペースにはテーブルとイスが置かれていて、朝食などを楽しむこともできる。

<http://www.ultraman.gr.jp/~shalom/> 長野県安曇野市穂高有明7958 TEL & FAX

0263-83-3838

PH2 4162

エコツアーで自然農での種まきを実演してみる白井さん

Hint 1

農的ライフスタイル PH3 4170

朝、自然農の畑で収穫した野菜はその日のメニューとなってレストランや宿泊のお客様さんが舌鼓を打つ。調理で出た野菜の切れ端は畑に戻され、循環できるシステムを目指す

PH4 4167

早朝、スタッフが畑で収穫。これはズッキーニ

PH5 4137

豊作のズッキーニはディナーのメインディッシュ、「ズッキーニのフライオーロラソース」に。シャロム独特の玄米菜食のマクロビオティック料理は、「ピースフード」と名づけられている

- 多機能型「薪の石窯」

レストラン棟に併設する石窯も、もちろんDIY。石窯の側面上部には燻製室が、もう一方の側面下部には発酵室がある。発酵室では天然酵母のパン種を発酵させている

PH6 4006

毎日ピザやパンが焼かれている石窯

PH7 4012

上部に燻製室がある側面

PH8 4010

下部に醗酵室があるもう一方の側面

PH9 4008

岩塩とオリーブ油を使ったピザ、フォッカチャ。レストランの人気メニューだ

- エコガーデン

立水栓で使った水はめぐって最後は池へ届く。ここで稲を育てる。水循環のわかりやすいモデルだ。池を掘ったときに出る土や石は積み上げて一段高くして立体的な庭とする。これもパーマカルチャーの考えに基づいたガーデンデザインのひとつ

PH10 4084

緑に覆われて見えないが、立水栓からは水路が小川のように流れ、終点は池となっている

PH11 4085

終点の池では稲が植えられている

PH12 4089

一段高い部分には鍵穴のように人が入り込める道がつけられ、キーホールガーデンと呼ばれている。植栽をふみつけずに世話ができる

PH13 4182

オーナーの白井健二さん。1949年生まれ。行動的で気さくな人柄から、信奉者が多い。スタッフの若者たちからも慕われている。奥さんの朋子さんもシャロムの重要なメンバーのひとりでヨガ講座などを主催している。

Hint 2 PH14 4106

地球にやさしい家づくり

捨てられたものの再利用や建築素材を自然に帰るものにするエコ度がアップする。

- ストローベイルハウス

PH15 4024

ストローベイルハウスとはワラの家のこと。ベイルとは圧縮されたブロックの意味。シヨップ棟の湾曲した壁がストローベイルで作られている。積んだベイルの上に土壁を塗り、しっくい仕上げている

PH16 4132

壁の厚さがあるのでばつぐんの断熱効果がある。夏涼しく、冬暖かい。室内からみると上にワラが出ているのがわかる

- 版築の家

PH17 4035

「森の家」と名づけられた可愛いこの小屋。基礎部分にコンクリートを使わず、版築といわれる古くから伝わる工法で建てられている。これは基礎部が土や石灰などのすべて自然にかえる素材でつくられているので、最近見直されてきている工法でもある

### 廃棄物を利用する

PH18 4030

シャロムのリビングルームの窓は廃棄されたペアガラスで構成されている

PH19 4075

半地下部分の壁の外側に山の石を運んできて積んだ

Hint 3 自然エネルギーを利用する PH20 4109

- コンポストトイレ & 雨水利用の手洗い

PH21 4116

PH22 4117

森に広場に建っているこの小屋はトイレ。汚物を堆肥化してしまうコンポストトイレだ。おもに野外保育に通う子供たちが利用している。「1週間に1回ぐらいの掃除で、臭いもしないし快適」と保母さん

PH23 4113

ポータブルトイレの中にすっぽりと設置されているのはEMボカシ用生ごみコンポストバケツ。バケツは2層になっていて水分のみを下部に分離できる。この中に落ち葉や糠を入れておくと、あら不思議イヤな臭いがぜんぜんしないのだ

PH24 4115

コンポストトイレの雨樋から取水した雨水はドラム缶に貯めてトイレの手洗い水として利用している。上部のドラム缶には砂、砂利、炭を入れて水を浄化している

<イラスト1 ネーム>

<タイトル> 森のコンポストトイレ&雨水利用システム

ドア ポータブルトイレ EMボカシ用コンポストバケツ 草屋根 雨水利用タンク

- 自転車発電

PH25 4134

自転車をこぐと発電する仕組み。実用化できる電力を発電するにはかなりの労力がい  
るらしいが、なかなか楽しそうだ

- 多機能型の薪ストーブ

PH26 4063

暖をとるだけでなく、煮炊きもでき、燻製もでき、醗酵もでき、壁はペチカになり床  
下暖房にもなっている。白井さんが発案してDIYした。すごい！

- バイオガス発酵装置

PH27 4056

生ゴミや牛糞などを発酵させてメタンガスを発生させる装置。いざという時のための  
サブシステムとなる

- 風力発電

PH28 4072

シヨップ棟の屋根に立つ垂直軸型の風車。実験的に作ったもので実用化されてないが  
「作る過程がワクワクした」という白井さん

- ディーゼル車を廃てんぶら油で走らせる！

PH29 4149



シャロムのディーゼル車はSVO ( Straight vegetable oil ) 仕様に改造して、家庭で出た廃てんぷら油で走っている。こちらはバッチリ実用化しているのだ

PH30 4061

廃油を遠心分離機できれいにする濾過システム。これもDIY