



[自分で作り直したエレキギターを弾くアランフォッセンさん](#)

掛川市北部(西郷地区)に位置する長間(ながんま)という地域にある民家で、永住生活を始めたアメリカ人を取材しました。

Alan Fossen(アラン フォッセン)さん(以後、「アランさん」といいます。)62歳です。アランさんはアメリカ合衆国のミネソタ州出身ですが、カルフォルニアに長く在住してコンピューターエレクトロニクス関係の仕事をしていました。

現在、長間に永住を始めて2年になりますが、近隣の皆さんや農家さんと親しくなり、色々教えて頂いたり教えたりのGIVE&TAKEでストレスのない健康的な老後生活を楽しんでいます。

取材を始めようとする、アランさんが作ったミニキュウリの自家製ピクルス(写真右)を勧められました。酢の味が効いてとても爽やかな味で美味しかったです。

アランさんは、1999年に現在の奥様(日本人)と縁あって結婚しました。結婚当初からいつか外国で暮りたいと夫婦で夢を描いていました。当初は早い段階で外国での生活を考えていましたが、アランさんの仕事の関係もあり、日本への永住を決断したのは6年前の2014年でした。アメリカ合衆国では、日本のような定年制度は無く、早期退職ということで60歳を境に退職することを選択しました。

何故、日本での永住を決断したのか聞いてみました。

まず、掛川市を選んだ理由は、奥さんの実家が掛川市内であり高齢な両親も今は健在ですが、いずれ自分たちが面倒を見ることになるということもあり、半年間かけて掛川市内の長間という地域で民家を見つけました。

二つ目は、掛川市長間という地域は、有機農法による農産物の栽培や家畜を飼育して畜産物を得たりと、自然農法で自給自足できるような土地でもあり、のんびりと老後生活を送ることができるからということでした。



[堆肥作りとミズの飼育](#)

[堆肥作り](#)

この長間に住み始めてまず取り組んだことは、有機栽培をするための土壌作りに力を入れて、土壌改良に専念しました。休耕していた田畑の草や落ち葉を集め、堆肥を作ることから始めました。おが屑や籾殻なども近所の皆さんにいただき、堆肥に混ぜたりしました。また、土壌改良にはミズが役立つということで、写真左のようにミズを飼育しています。

ミズが土や有機物などを摂取し、粒状の糞を排出しているのをよく見かけますが、その糞には土壌の有機的成分である腐植や、アミノ酸などの栄養素のほか、作物に吸収されやすいリン酸やカルシウム、マグネシウムも含むので、植物の生長に有益な土壌作りに役立つということです。

こうして土壌改良しながら、野菜類や果物類の栽培をしたり家畜の飼育や加工食品を作りました。



[自作の燻製機\(スモーカー\)とおが屑](#)

[ニワトリの飼育と産みだした生卵](#)

写真左のような自作の燻製機(スモーカー)を使い、購入した豚肉で自家製ベーコンを作ったり、七面鳥(7kg)やニワトリの肉一羽分を購入し燻製を作ったり、スペアリブを作って近隣の皆さんへお分けしています。イノシシから採取した質のいい油を農家さんから頂いたので、ラードにしています。

パンも自家製です。家の敷地内にあった休耕田に麦の種を蒔き小麦粉が2kg獲れたので、これを使って自家製パンを作りました。

さらに、近くの「しばちゃんち」(柴田牧場)で生乳を購入して自家製チーズやヨーグルトを作っています。

また、今年から日本ミツバチの養蜂を始めた知人がいたのでその方の様子を勉強して、来年からチャレンジしてみたいと思っています。また、近くの古民家を利用した「縁側カフェ」のお手伝いをワンシーズンだけ体験しましたが、いずれ自分たちも「縁側カフェ」や「古民家カフェ」をオープンしたいと思っています。

家畜の飼育ではニワトリを6羽飼っています。産卵は毎日6個、餌は菜っ葉や貝殻、豚や七面鳥の骨を砕いたものなど自然の物を与えています。



[コーヒーの焙煎](#)

[運搬用のリヤカーと木製の唐箕\(とうみ\)](#)

毎日飲むコーヒーも、エチオピア産のグリーンコーヒー豆を10kg購入して自家焙煎して楽しんでいます。ポップコーンを作る器具を利用して焙煎します。美味しくいただけるのは焙煎して2週間程度です。(写真左)

写真右は農具として必要な軽トラックの代わりとしてリヤカーと木製の唐箕(とうみ)です。木製の唐箕は今では大変珍しい農具です。唐箕は、臼(うす)などで穀殻をはずしたあと風力を起こして、穀物を籾殻・玄米・塵などに選別するための農具です。



[ホーリーバジル・バジルの栽培](#)

[レモングラスとミントの栽培](#)

ハーブ(香味野菜)系の栽培では、ホーリーバジル・バジルが最盛期を迎えています。(写真左)ホーリーバジルはインドの最古の伝統医学「アーユルヴェーダ」に用いられ、万能薬のハーブと言われているようです。

レモングラス・ミント・パクチーなども香味野菜として栽培しています。



[蕎麦、稗\(ひえ\)の栽培](#)



[タワシ用のヘチマの栽培](#)

これから収穫期を迎える蕎麦や稗(ひえ)の栽培(写真左)  
 蕎麦は実があまりつかなかったので緑肥に使用しました。  
 稗(ひえ)はニワトリの餌で与えています。

タワシ用のヘチマの栽培(写真右)



[梅の木とマクワウリ](#)

6月には梅の実を漬けて梅干しを作りました。

黄色く色づいたマクワウリ(写真左)



[オクラと里芋の栽培](#)

現在毎日収穫しているネバネバ系野菜のオクラと、もうすぐ収穫となる里芋(写真右)



[カラフルなグラスジェムコーン](#)

実がとてもカラフルな珍しいトウモロコシの一種でグラスジェムコーン(写真左)ーいただいた苗が実りました。ニワトリの餌にしています。

温室で実を付けているなす・とまと(写真右)



[なす・とまと\(温室\)、セスバニアの栽培](#)

セスバニアは緑肥作物として土壌改良に役立ち、また硬盤破碎、防風などの用途で栽培される農業用作物です。



[カリフラワーと人参](#)



[夏みかんの樹とこどもピーマンの栽培](#)

綺麗に実ったカリフラワーと立派に出来た人参(写真左)

夏みかんの樹と苦みが少ないこどもピーマンの栽培(写真右)

このほか果物類では、柿・メロン(温室栽培)・パッションフルーツ・フェイジョア(トロピカルフルーツ)などを栽培しています。柿酢を作ったり、ジャムやジュースを作っています。

さらに野菜では、ビーツ・スイスチャード・ケール・ブロッコリー・キャベツ・サツマイモ・三尺ささげ・小松菜・ほうれん草・レタス・トマト・大根などを栽培しています。



[寒さ対策で薪ストーブを設置](#)



[土地改良用の廃菌床と薪ストーブ用の薪](#)

これからのことをアランさんに聞いてみました。

近隣の皆さんとのつながりを大切にしながら、のんびりと自給自足の生活が出来るように住みやすい住環境作りをしていきたいとのことでした。現在の生活は、夫婦ともども仕事によるストレスも無く精神的にも肉体的にも健康そのものです。

人生100年時代に相応しい、スローライフの一例として取り上げさせていただきました。

(連絡先はアランさんへ 0537-25-7606)

取材:小笠・榛南地区担当 生きがい特派員 高井 豊