

## 5-2 畑仕事のお手伝いと自然の恵み

自家用の菜園畑がある農家に宿泊体験します。畑や山の恵みを日々の生活に取り入れている農家の暮らしを学ぶため、菜園畑や料理をしている主に女性の農業者が指導者となります。

### ■畑、山のめぐみ

農家は、自家用の菜園畑を持っていることが多く、主に、お年寄りが年間を通じて栽培しています。とくに、女性（おばあさん、おかあさん）が、旬と食卓を考えながら菜園でたくさんの品目を栽培していることがあり、食卓と畑が密接につながっています。また、近くの共有林や山などで、木の実、山菜、きのこなどを採取し、食卓を彩ったり、一度にたくさん取れるものは塩蔵や砂糖漬け（ジャム）、乾燥させて保存しています。

自然のサイクルを考えながら、畑や食卓に季節があることを感じることができます。

畑仕事、採取、保存、料理などの季節の作業を手伝いながら、自然のサイクルに合わせた人の暮らし方を感じ取ります。

あらかじめ、1年間の「畑づかい」（何を栽培しているか、春夏秋冬の代表的な畑の作付け図など）を表にしたり、栽培したものの写真なども用意しておくことで、1年間のイメージをつけながら、今の作業に取り組むことができます。

### ■作業と体験の内容

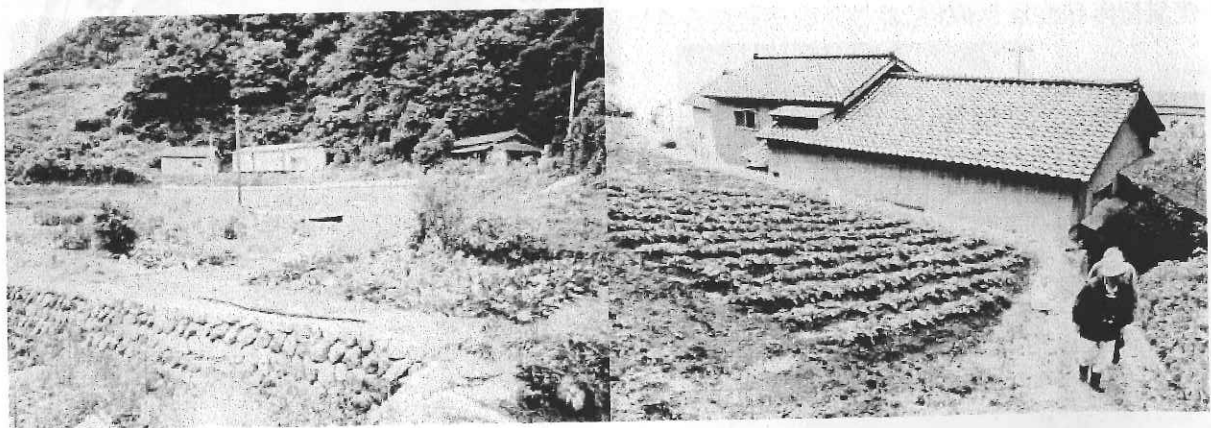
畑では、草取り、植え付け、収穫などが主な作業になります。

また、たくさん取れたものの選別や下処理、干したり、塩蔵させる作業もあります。

山でのクワの実やノイチゴ、ツワブキ、タケノコ、ミョウガなどの採取も含まれます。

その過程で、回りにいる動植物の採取なども行います。

所要時間：2日間



屋敷畑・菜園

