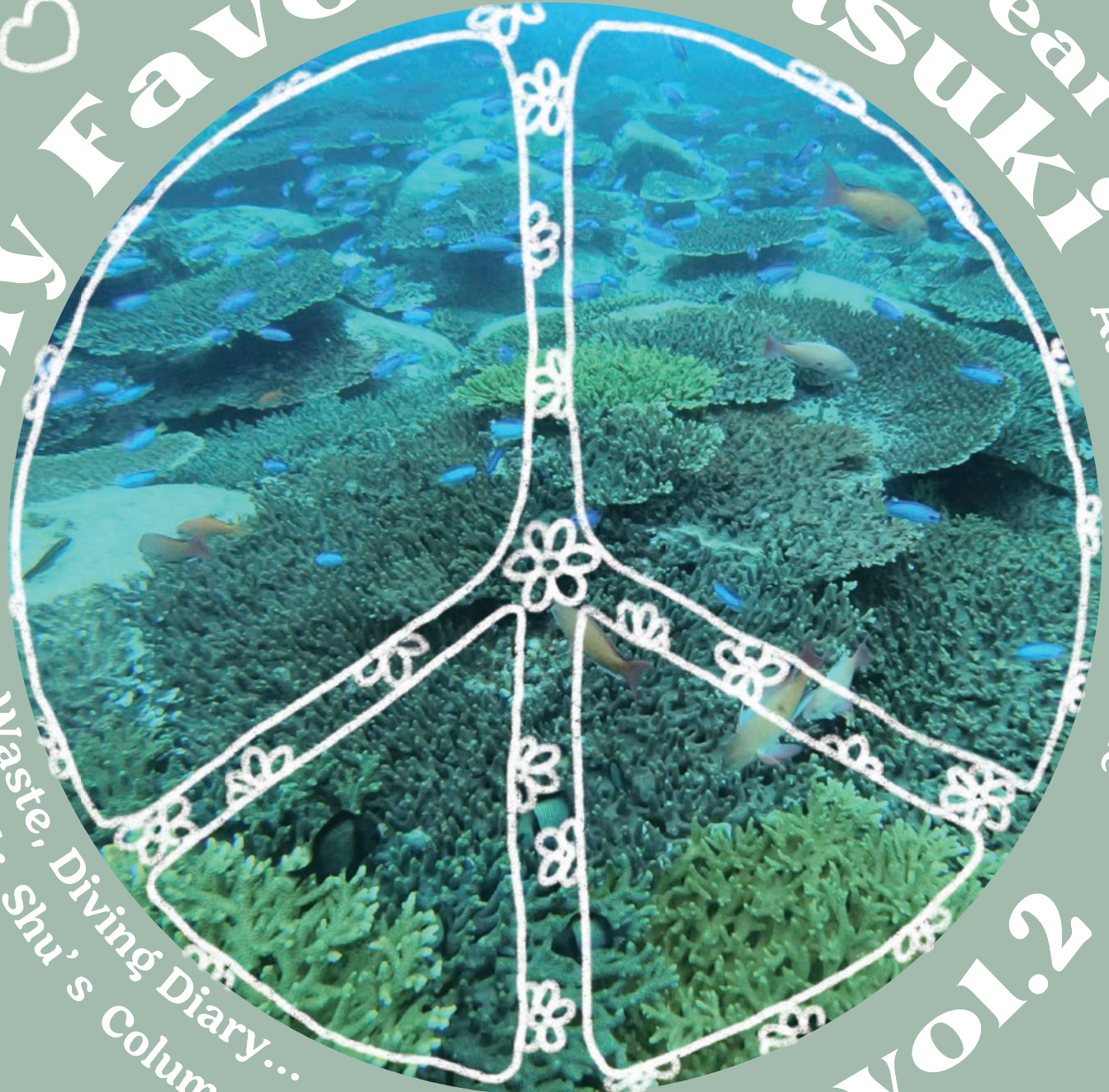


Let's talk about earth
Favorite Otsuki

MY



Autumn/Winter issue

Zero Waste, Diving Diary...
Mr. Shu's Column, Books and music...

Vol.2

2020. Nov

Featuring Marine Biologist **Shu Nakachi**

Contents

- Protecting Our Ocean
- Tips for Zero Waste
- Kashiwa Island Diving Diary
- Mr. Shu's Column
- Spend Your Day Outside
- Books & Records

Back Cover

Featuring HoukaGo Studio
from Animanoiroha

Cover Photo

Kashiwa Island Coral reef



ごみを減らそう！

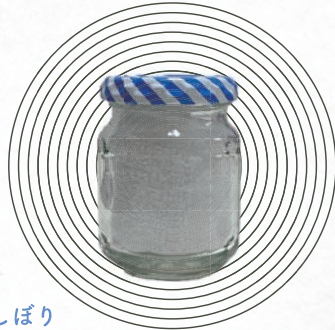
ゼロ・ウェイスト (Zero Waste) を目指して

ZERO WASTE を目指す編集者のバッグの中身をご紹介します、お試しあれ。

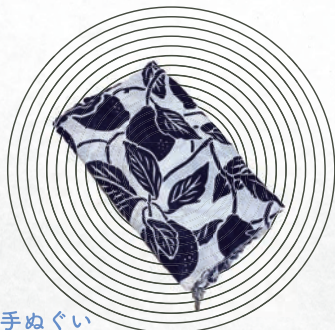
What's in her bag...?



おはし
 外食の際、使い捨ての割り箸をもらう必要がなくなります



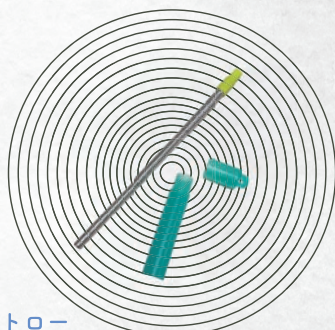
おしぼり
 空きびんに濡らしたタオルを入れるだけ



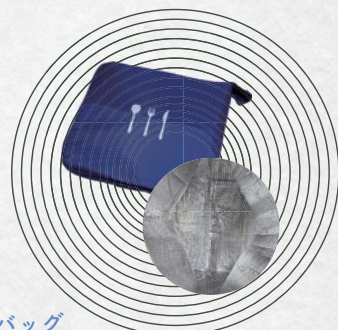
手ぬぐい
 なんでも包めるし、万能



きんちゃく
 野菜や豆などの量り売りのときに使えます



ストロー
 お出かけ先の一息に、重宝



マイバッグ
 なかが保冷対応のものが便利と気づきました

ゼロ・ウェイスト (ZERO WASTE) とは、ゴミをゼロにすることを目標に、できるだけごみを出さないようにする活動のこと。
 資源の無駄遣いと有害物質による健康被害、水質汚染などの環境への悪影響をなすため、全ての資源をリサイクルしたり、利用可能な形で自然に戻したりして、完全に活用します。ゼロ・ウェイストは、社会の仕組み自体を変えていこうとするものです。
 とは言っても、いきなり「ゴミをゼロに」なんて難しい話。できることから少しずつ。ぜひバッグの中にこれらを忍ばせてみて。あたらしいエコ習慣にあたらしい自分を発見できるかも。

Kashiwa Island Diving!

柏島ダイビング日記

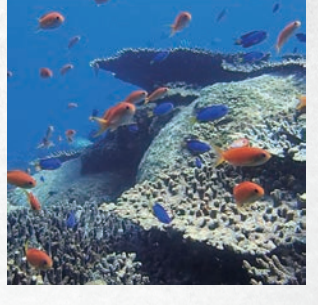
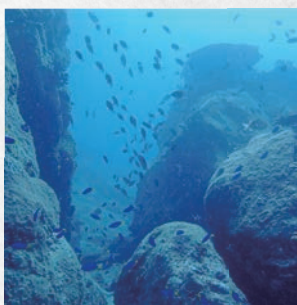
ダイビングは、宇宙旅行

幼い頃から毎年のように家族が岡山から柏島まで連れてきてくれました。いつも楽しみにしていたのを覚えています。なかでも、赤灯台のそばの浮島（今は撤去されました）で遊ぶのが大好きで、初対面の子も年齢も関係なく、ごちゃ混ぜで遊んでいました。シュノーケリングもして、たくさん泳いで、カラフルなお魚たちをみて、日が暮れるとキャンプでお腹いっぱいカレーを食べる……なんて幸せだったなあ。楽しい思い出があるから、この場所にきたのかな。

大月町に来てからは柏島でダイビングのライセンスを取得し、たくさんのお魚たちに出会いました。一度海に潜れば、そこは違う星にきたみたい。地上で出会う生き物たちとは姿の全く違う生き物がそこらじゅうに。無重力空間にいるようで、気分はプチ宇宙旅行。潜るたびに新しい星を訪れるようです。

生き物たちの表情は可愛らしい！特にウツボが大きな口を開けて威嚇している顔なんて、可愛すぎて近づきたくなっちゃいます（近づきすぎると危険です）。お魚と目が合うと、心の中で「やっほ、きみ、かわいいね！」とテレパシーでおしゃべり。海の世界は胸をくすぐる。スリルもあるけど、どこか心地よくなって、なんだか現実じゃないような気がして……どんどん深みにはまっちゃいます。

一年を通して、全国から多くのダイバーがわざわざ足を運ぶ柏島。いろんな方たちに出会いました。住む場所も、年齢も、職業も異なる人でも、ダイビングショップで出会うと不思議と壁がない。上手いも下手もなく、ただ海が大好きな人たち。それがなんだか心地いい。幼い頃、柏島で出会う子どもがみんな友達だった時のように。土地柄なのかな。柏島にはそんな不思議なパワーがあるような気がします。



Photographer/Marine Biologist



instagram @shu_nakachi
facebook 中地シュウ
https://www.facebook.com/
profile.php?id=100050285931217

海辺の自然史研究会（うみべらぼ）の主宰、中地シュウさん。大月町を拠点に、四国太平洋岸地域の沿岸域生態系に関する調査や海洋生物の多様性研究などを進めています。

また、地域の自然とよりよく付き合うための科学教育活動、海辺の保全に向けた活動などにも取り組んでいます。写真家としての一面もあり、生き物の美しさにフォーカスを当てたインスタグラムからはセンスが溢れています。

おおつきの うみべをたべる

地域の自然の美しさと豊かさを知る 「磯遊び」のすすめ

文と写真 海辺の自然史研究会 中地 シュウ

海辺の楽しみといえば何といっても「磯遊び」ではないでしょうか。天気や潮の良い日を選んで近くの浜や海岸に出かけ、いろいろなおいしいものを採り、そしてそれを食べる。海に恵まれた地域に暮らしているからこそ味わえる、とてもぜいたくな娯楽です。

大月町の海岸には磯遊びにもってこいの浜がたくさんあります。二十年ほど前、大月町に引っ越してきたばかりの私に磯遊びのイロハを教えてくださいました近所のおばちゃんは「この浜は宝石箱。この浜があるから私はここにくらしている」といつも話していました。

磯遊びの舞台となる礫浜や磯浜の潮間帯（潮が引くと干上がる範囲）にはさまざまな種類のおいしい生き物たちが暮らしています。例えば、この地域で「くぼ」と呼ばれているカサガイの仲間。文字通り「笠」のような形の殻を持つ貝で、吸盤のように岩にぴったり張り付いて暮らしています。これを採るときは貝がまだ油断しているうちにナイフやいそのみなどを使って一気に岩から引きはがす必要があります。マツバガイやベッコウガサなどの大型のものはアワビのような肉厚な身を持っており、活きたまま網で焼き、醤油たらして食べると最高です。身を薄く切り炊き込みご飯の具にするのもおすすめで、この貝飯はながれこ（トコブシ）や、あなご（イボアナゴ）などを使うことも多いですが、それに引けを取りません。

磯の砂や礫がたまった場所では「あさりほり」が楽しめます。ここで採れるのはヒメアサリという貝。スーパーなどに並ぶアサリとよく似ていますが、異なる種類の二枚貝です。スプーンやフォークなどを使い、砂をかき分けて探しています。いい場所に当たればカゴいっぱい集まります。身は小ぶりながら味がよく、とてもいいだしが出ます。

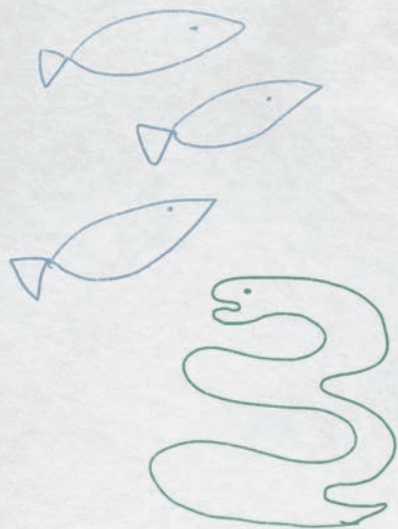
波打ち際にある石や岩をひっくり返していくといろいろな巻貝が採れます。この地域では小型の巻貝をまとめ「にな」と呼びますが、もちろん味はそれぞれ違います。色が黒くつるりとした殻を持つクマノコガイ（くろにな）が一番おいしいと私は教わりました。ピリリとした刺激と苦みのあるにがにし（イボニシ）もポピュラーな貝です。そのほかには「よだれくり」「すなころばし」「よめいびり」などいった愉快的な名前で呼ばれているものもあります。

岩場に多いぐじま（ヒザラガイ）や、波の洗う岩の隙間に群れるせい（カメノテ）など、食べ物とはどうも思えないような奇妙な姿をしたものもあります。でも、その味は一度食べた人を虜にします。

磯にいるおいしい生き物を見分けたり、上手に探して、とって、食べるための知恵や技や工夫は沿岸食文化として、昔から受け継がれてきた大切なものです。この海の美しさや豊かさと共にいつまでも伝えていきたいものの一つです。

うみにやさしく、 ルールをまもろう

潮の引いた海岸ではだれでも手軽に生き物を採ることができます。海辺の資源には限りがあります。いのちを分けてもらっていることを忘れずに自分が食べる分だけにして、とりすぎに注意しましょう。なお、ながれこ、あなごといった小型アワビ類、海藻類などは資源保護のため、漁業権を持つ人しかとることができません。ルールをきちんと理解した上で、磯遊びを楽しみましょう。



Tasty treats of Otsuki



“食べるための知恵や技や工夫は沿岸食文化として、昔から受け継がれてきた大切なものです。この海の美しさや豊かさと共にいつまでも伝えていきたいものの一つです。”



1. 私のホームグラウンド、シウラの浜 / 2. 石を返せばおいしい貝がどっさり / 3. くぼの仲間、マツバガイ / 4. 磯のあさり、ヒメアサリ / 5. 奇妙な姿をしたぐじま(ヒザラガイ) / 6. 実はエビやカニの親戚、せい(カメノテ)





書をもち野へ出よう

in かし西園地



梶西海岸沿いにある中堅西園地は誰でも無料で利用できるフリーパークです。

地域の方たちからは、じいじ公園と呼んでいます。

公園の展望台からはサマコ礁のある海岸や、はるか先の空いた'弁天島'などの島々、そしてどこまでも続く太平洋を望めます。

歩いて海岸まで下ることができると、夏にはシュレーギングや海水浴を楽しむことができます。遠浅のビーチで貝やシーフーズを拾うのも◎

季節の移り変わりを楽しめるのも田舎暮らしの醍醐味です。

毎日違う表情を見せる自然、日々新しい日々の中で足を止め、

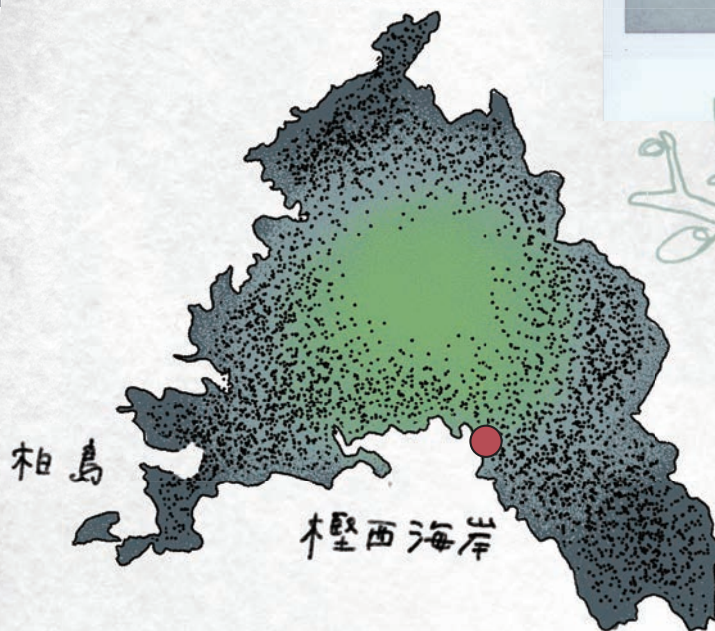
今この時に身を委ねてみる... 幸せ感じちゃうね!



この標識が目印だよ



至宿毛方面



至土佐清水方面

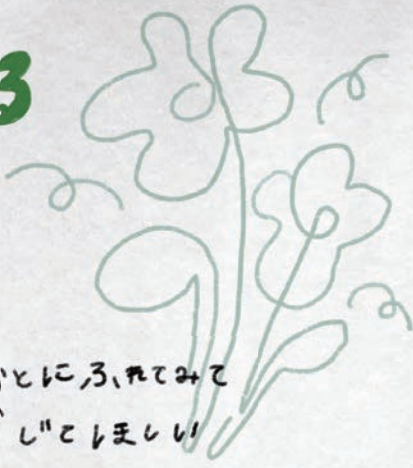
編集後記

二〇二〇年十一月

今回は大好きな海をメインにフリーパーク第2号をつくりました!!! 中地さんに記事を書かせてもらい、たり... 日々沢山の方々のサポートと優しくして下さって私は生きていく、フリーパークも出来ました♡ ダイビングを通して海に行く機会が増え海、自然、地球そして私自身について考えるようになり、海辺のゴミ拾いをはじめました。祖父母がゴミ拾いを散歩の度にすまじとなので遠慮してしまな〜と思いましたが◎ このフリーパークが大月、そして自然について考えるワイルになれはいい♡ 最後の最後まで読んでくださり、ほんとう〜うにありがとうございます♡ 地域おこし協力隊 松原アリンア



自然の中で感じる ことばとおと



五感を研ぎ澄まして、ことばやおとにふりかえり、自然の中で心をひらいて、是非感じてもらいたい。編集者のセレクトをご紹介します！

Books

大月の自然の中で「せ」の語彙にほい本たちの詩集から心とからだを自由にする本から中物まで... 自分に合った一冊をぜひ選んでほしい♡



すてきなひとりぼっち
谷川俊太郎 著
二〇〇六年 / 日本

1960~2007年までの「奥木朗」の詩から選りすぐられた一冊。心とからだを自由にする本から中物まで... 自分に合った一冊をぜひ選んでほしい♡



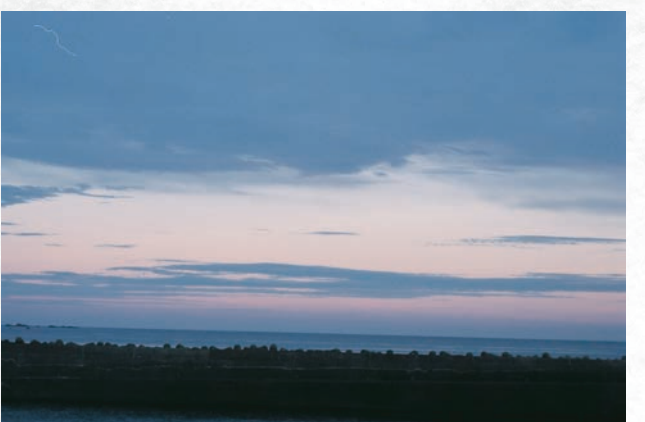
あたらしい自分になる本
服部みれい 著
二〇一一年 / 日本

心とからだを「整えたい」と思っている方に読んでほしい一冊！「新しい自分とは、自分自身に戻って自由になること！」



アルケミスト 夢を旅した少年
ハウロ・コエーソ 著
一九九七年 / ス페인

子ども向けの冒険物語と思いきや、大人にも「せ」の語彙にほい!!! 羊飼いの少年が「アルケミスト」を目指して旅する物語。愛と勇気と夢がこめられています。81の国語に登場する、世界中で愛されています♡



Spend your

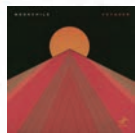
Record

美しい自然につつまれながら聴く音楽はハピネスを増強してくれます！私のオススメ4つのレコメンドをご紹介します♡



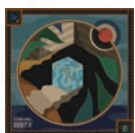
Mother Earth's Plantasia
/ Mort Garson (1976)

♪ Ambient music, Experimental music
植物が奏でるのはきとこんな音...
ふしぎな「ワールド」に巻き込まれる♪



Voyager
/ Moon Child (2017)

♪ R&B, Soul
サンセット・サンライズにふさわしい♡
CureとThe Listが「大好き」!



Orbit II
/ Someone (2020)

♪ pop
星空の下で「おどろいた」♡
セカンド・サイケデリックホッポ



Everybody Loves the Sunshine
/ Roy Ayers Ubiquity (1976)

♪ Jazz
サンシャイン・ミュージック x 1000!!!
Everybody loves the Sunshine が「最高」

タイトル / アーティスト (発表年)
ジャンル
オススメポイント

