

TANE JOURNEY



# どこまで、 自分で作れるか

買うものと、作れるもの。  
その境目を、一度 見てみる

# 買うものだと、決まっていた

台所にあるもの、洗面所にあるもの、着ているもの。

そのほとんどは、買うものだと決まっているように見える。

でも、決めたのは自分ではない。

味噌も、醤油も、酢も、石鹼も、もとは家で作られていた。

いつからか、作る人と使う人が分かれただけで、

作り方が消えたわけではない。

この冊子は、その境目の地図だ。

---

どこまでが買うもので、どこからが作れるものか。

並べてみると、思っていたより線は向こう側にある。

---

---

全部やる必要はない。

私も毎日ぜんぶを作っているわけではない。

作れないものはあるし、作らない日もある。

作らないという選び方もある。

一つでいい。

一つ作れると分かると、そのとなりも見えてくる。

---

---

## 台所から

いちばん道具が少なくて始められるところ。

## 調味料

---

糀／塩糀／醤油糀／甘糀／コンソメ糀／発酵  
ケチャップ

甘酒／味噌／醤油／酢／柿酢

ケチャップ／オイスターソース／ラー油／ド  
レッシング

マヨネーズ／ブイヨン／塩レモン

糀は一語で片づけると範囲が見えない。

\*\*糀から先が長い。\*\*塩糀も醤油糀も、その  
あとに続くもの。

## 発酵させる

---

味噌／甘酒／ぬか床／漬物／サワードウ

ザワークラウト／ヨーグルト／納豆／キムチ  
／コチュジャン

台所に、生きたものがある状態になる。

## 酵母を育てて、継ぐ

---

天然酵母を起こす／酵母を継ぐ

サワードウのスターターを育てる

発酵を見ながら焼く

「パンを作る」より、\*\*酵母を育てて継いで  
いく\*\*ほうが、していることに近い。

焼くのは最後の一手間でしかない。

## 季節を保存する

---

梅干し（梅仕事）／干すもの・乾物／保存食

ガリ／きゅうりの酢漬け

季節の果物のジャム／シロップ／果実酢

野菜の塩漬け／発酵漬物

季節のものを、季節ではない日に食べるための手。

## 飲みもの

---

お茶のブレンド／ハーブティのブレンド／コーヒー

## 料理を組み立てる

---

季節の調理法／夏の火の入れ方

身土不二 ― 土地と体

家にある材料から考える

発酵調味料を普段の料理に使う

甘味・塩味・酸味・旨味の釣り合い

素材を使い切る／残ったものを次へつなぐ

子どもも食べられる味に調整する／子どもの

食・離乳食

## 暦にそって食べる

---

節句・行事の食（お屠蘇／七草／桃の節句／  
冬至のかぼちゃ）

季節の行事を食卓に置く

## そのほか

---

ベーコン／お菓子／どんぐり完全食

※ 酒も作る。ただし日本では、アルコール分  
が一度以上あるものを、免許なく作ること  
はできない。

この冊子に作り方は書いていない。\*\*同じ手  
しごとでも、住んでいる場所で、できること  
が変わる。\*\*

（甘酒は一度未満なので、この決まりには当  
たらな）

---

## 肌にふれるもの

石鹸／シャンプー／リンス

基礎化粧品／クリーム／日焼け止め

蜜蝋とオイル

ファンデーション／口紅／頬紅

## その人に合わせて作る

---

一人ひとりに合わせた化粧品

季節に合わせた処方（夏用・冬用）

オイル・ワックス・水分・粉体の配合を考える

使用感の調整

---

自分のために作るのと、人に作って渡すのは、別の話になる。

渡す側に回ると、住んでいる国の決まりが関わってくる。

---

## 肌を見る

---

肌の状態を見る／季節による変化／年齢による変化

生活背景を含めて考える

化粧品の成分を見る／化粧品を選ぶ軸をつくる

作ることと同じくらい、見ることをしている。

---

## 家のもの、着るもの

### 洗う

---

洗濯／洗剤を作る・選ぶ／汚れの種類を知る  
洗いすぎない／必要なところだけ洗う／素材  
に合わせて洗う

### 家のもの

---

洗濯洗剤／歯磨き粉／マウスウォッシュ

掃除（重曹・クエン酸などのナチュラルクリーニング）

キャンドル／蜜蝋ラップ

### 台所を整える

---

調理道具を選ぶ／素材による道具の違いを知る

保存容器を選ぶ（甕／木桶／保存瓶）

道具の手入れ／食品を無駄にしない保存

昔の台所仕事を、今の暮らしに入れる

## 直す・長く使う

---

編み物／ミシン／縫い物

補修する／作り直す／使い切る

---

買い替える前に、自分の手でどうにかしてみる。

ここまで入れると、「衣」の枠より広くなる。

---

---

---

## 育てて、土に返す

種を採る（自家採種）

家庭菜園／野菜を育てる／ハーブを育てる

もやしを育てる／きのこを育てる

コンポスト

> 土 → 種 → 野菜 → 食卓 → 残渣 → コンポスト → 土

種を採るところまで入って、この輪が閉じる。  
買った種で育てて、食べて終わりだと、輪は開いたままになる。

---

---

## 植物を、横断して使う

ハーブを浸出する／オイルに植物を浸出する  
チンクチャー／ハーブティーを組み立てる／  
香りを使う

家庭でできる昔ながらの手当

---

一つの植物を、食べることも、飲むことも、肌に使うこともある。

食べもの・化粧品・手当てと分けているのは売り場のほうで、植物のほうは分かれていない。

※ フランス式のメディカルアロマ／メディカルハーブを学んでいる。

ただしこの冊子では、\*\*何に効くかは書いていない。 \*\*

---

# 選ぶときに、見るところ

作らないものは、選ぶことになる。

---

作れると知っている人の選び方は、少し変わる。

| 見るところ ||

|---|---|

| \*\*原材料表示・成分表示を読む\*\* | 名前を全部知らなくていい。並び順と、どこで切れているか |

| \*\*素材そのものを見る\*\* | 塩なら — どこの海か。どう炊いたか。天日か、釜炊きか |

| \*\*道具と器を選ぶ\*\* | 何でできているか。手入れができるか |

| \*\*何を減らすか考える\*\* | 足すものより、減らすもののほうが効くことがある |

| \*\*「作らない」と決めたものを、どう選ぶか\*\* | 作らないと決めることも、選ぶことのうち |

---

買うものを変えるのは、渡された中での移動でしかない。

作れると知ると、選ぶ側から作る側へ移る。

商品の話ではなく、\*\*力の話\*\*になる。

# 作らない日のために

全部を自分で作るのは、大変だ。

昔からのやり方を続けている人がいる。

信念を持って、ひとつずつ、とても丁寧に作っている人がいる。

---

そういう人から買うことも、選ぶことのうち。

作る人が上で、買う人が下、という並べ方はしない。

作れない日に何を選ぶかは、作る日と同じくらい大事なことだ。

---

## たどると、見え方が変わる

作れるかどうかとは別に、\*\*なぜそうなったのかをたどる\*\*という手がある。

食材の歴史／昔、何を食べていたか／発酵の仕組み

化粧品の成分／皮膚の仕組み／道具の素材

法律や表示の決まり／在来種

現代の科学と、昔の知恵を照らし合わせる

昔のものだから採るのではない。

たどって、試して、自分にとって心地よいものを  
残す。

---

---

## この号の出どころ

---

この冊子に並んでいるものは、全部 実際に行っていることです。

思いつきで足した項目はありません。

**\*\*酒について\*\*** — 日本の酒税法では、アルコール分1度以上の飲料が「酒類」にあたり、製造には免許が要ります（酒税法2条1項・7条、罰則54条／国税庁「自家醸造」）。

作っていることは書いていますが、**\*\*作り方は渡していません。\*\***

甘酒はアルコール分1度未満なので、この決まりには当たりません。

**\*\*日焼け止めについて\*\*** — アメリカでは一般用医薬品（OTC）として扱われます。

この冊子では**\*\*名前を挙げているだけ\*\***で、効果については書いていません。

**\*\*メディカルアロマ／メディカルハーブについて\*\*** — 学んだことの名前として書いています。

何に効くか、という書き方はしていません。

**\*\*四つに分けて置いています\*\*** — 科学で確かめられたこと／まだ研究の途中のこと／

昔から言われてきたこと／自分でやってみて  
感じたこと。

混ぜると、それぞれの知り方が消えてしまう  
からです。

---

## この冊子について

TANE JOURNEY がお渡ししている、無料の  
読みものです。

答えではなく、\*\*選ぶときの軸\*\*をお渡しし  
ています。

ここに並べたものを、そのまま真似していただ  
く必要はありません。

暮らしも、家族も、土地も、季節も、人によ  
って違います。

---

自分に合う形に変えたものが、次の誰かへ渡っ  
ていきます。

一つ作れると分かったら、そこから始めてみ  
てください。



T  
A  
N  
E

