

030 吉本多香美さん・摩光さんと、相原義雄・貴子さん夫妻の一日。

南の島で、 あたらしい自給自足。

040 弁造さん、森の生活のその後。
——明日をつくる人より

050 テントも持たずに瀬戸内の島へ。

無人島、 自給自足日記。

購入
ガイド付き!

063 新型プリウスPHVデビュー。

クルマも、家でエネルギーを自給する時代です。

064 すべてをつくらなくても。

パートタイム自給自足入門。



self-sufficiency
when
it matters

大
特
集



026

あたらしい自給自足

064 **野菜**づくり。
種から始まる感動の連続。
改めて考える、「食」のこと。

068 **味噌**づくり。
微生物の力を借りて、
日本の発酵食の代表をつくりましょう。

072 **もの**づくり。
毎日使う暮らしの道具、
けっこう、手づくりできます。

076 **燃料**づくり。
誰でもすぐに
チャレンジできる炭焼きを!



080 家も車もエネルギーからフリーに。
まちなか自給自足の方法。

082 その歴史から実践まで。
自給自足ブックガイド。

084 経験者たちのリアル。
自給自足の甘いワナ。

084 自然の恵みが人生を豊かにする。
持続可能ガーデンへようこそ!

108 キーワードは遊び心と身軽さ。
メキシコ流
リサイクルで
カッコいい生き方。

February 2012 No.152

2

ソトコト

contents