



# 「和」の暮らしにはエコロジーの「心」

日本古来の暮らしには、物を大切に使い切るために、たくさんの知恵や工夫がありました。また、使い捨てるという意識はほとんどなく、再利用も当たり前のことと考えられていました。先人たちは、自然とうまく共存し、生活を送ってきました。そんな暮らしの中から、地球にやさしい環境づくりのお手本を見出し、これから先の未来に向けて考えてみたいと思います。

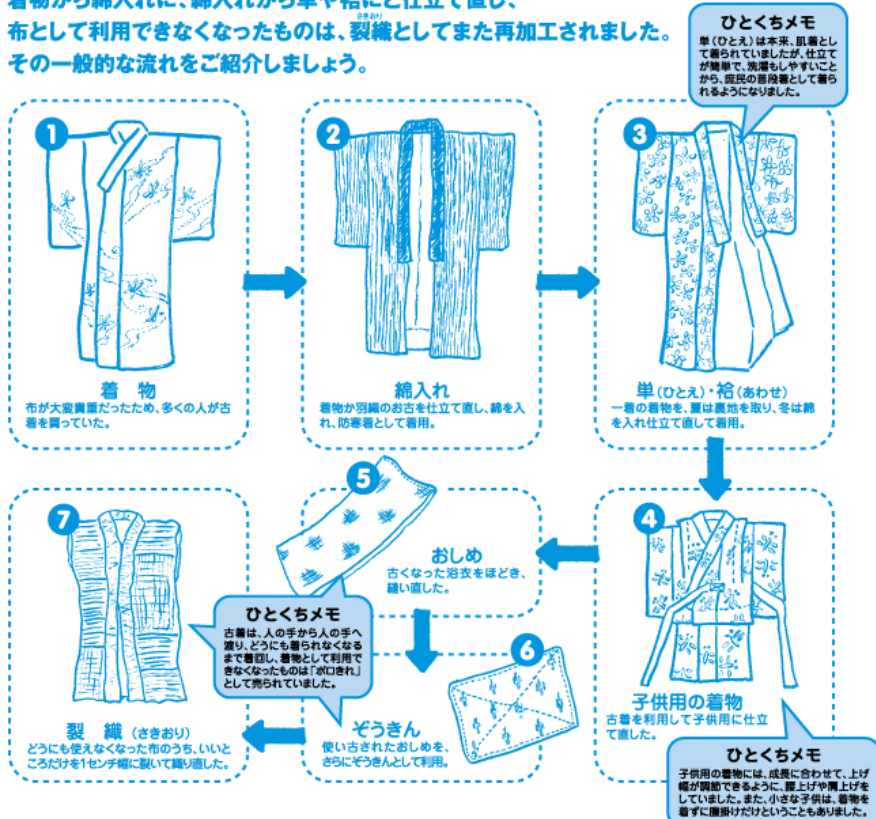


仕立て直しはリサイクルの原点？

## 「衣」のテーマから、まず着衣について取り上げます。

布が貴重な時代、たくさんの知恵や工夫により、使い切られていました。

着物から綿入れに、綿入れから単や袷にと仕立て直し、布として利用できなくなったものは、裂織としてまた再加工されました。その一般的な流れをご紹介します。



## 古着や残り布を使って「裂織(さきおり)」を楽しむ

昔は、外出着も、普段着としてさんざん着て、ボロボロになった着物や羽織を、また仕立て直しました。そして、どうにも使えなくなった布地は、1センチ幅に裂いて織り直し再生しました。それが「裂織(さきおり)」と呼ばれるものです。

青森県では「南部裂織(なんぶさきおり)」が有名で、今でも南部地方では、保存会の方たちによって織られ、現代に伝えられています。「笠機(いざりばた)」または「地機(じばた)」という織り機を使い、裂いた布地(古くなった衣類や残り布)を縦糸に、木綿糸か麻糸を横糸にして織っています。その際、横糸に使う布地を変えることによって様々な柄が楽しめます。

南部裂織保存会では、裂織(さきおり)の体験・見学をすることができます。  
 南部裂織保存会 匠工房「南部裂織の里」  
 TEL/FAX 0176-20-8700 URL <http://www.sakiori.jp/>



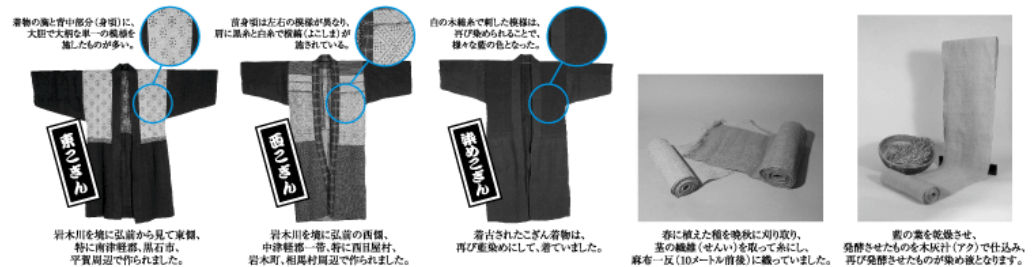
# 衣に活かされた先人の知恵

## 津軽こぎん刺し／南部菱刺し

寒冷地のため綿花の栽培に適さない青森県では、長い間、織り目の荒い麻布の着物を身につけなければいけませんでした。そこで、県内の厳しい寒さを防ぐため、また、擦り切れやすい麻布を修復したり補強するために、「こぎん刺し」や「菱刺し」という工夫が施されました。着物の胸と背中の部分(身頃)に、麻糸で一针一针丹念に刺し縫われているのが特徴です。裾や袖の部分は、刺し子を通して擦り切れやすく、何回も付け替えられましたが、身頃はその度に再利用されました。こぎん刺しは、津軽地方のもので、麻布の縦糸を奇数ごとにひらひら、一目ずつずらして刺し縫うので、縦長の菱模様となり、南部地方の菱刺しは縦糸を偶数を拾うので横菱になります。それで、南部菱刺しと呼ばれていますが、これは近年の言葉で、かつては「型コ」と呼ばれていました。



大森や平塚(からむし)から糸を積み、布を織り、衣をまかっていた。



青森市歴史民俗展示館「稽古館」では、先人の残した文化遺産を8つのテーマに分け、約2000点の資料を展示しています。今回ご紹介した「こぎん刺し」と「菱刺し」の着物類は、第7展示室で地域・年代別に並べられ、県内の「衣」に関する大切な資料として展示されています。

## 家で簡単！ 今日からエコロジー！

### 生活にエコを取り入れてみませんか？

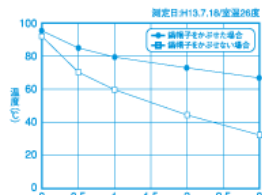
皆さんは、「3R」をご存じですか？「3R」とは、リデュース(Reduce=省資源、減量化)・リユース(Reuse=再利用)・リサイクル(Recycle=再資源化)の頭文字をとったもので、地球環境にやさしく、資源の循環を基調に考えられました。この「3R」を、楽しく生活に取り入れてみませんか？

### 手間いらず光熱費いらずの「鍋帽子」®

今回は、リデュース(Reduce=省資源、減量化)をテーマに「友の会」が発案した「鍋帽子」®をご紹介します。皆さんは、煮込み料理をする時に、沸騰した鍋を火から下ろし、新聞紙や大判のタオルでくるみ、保温調理をした経験はありませんか？新聞紙や大判のタオルなどは、うまくくるめなかったり、後かたづけが手間だったりしませんか？そこで、より手軽に保温調理ができる「鍋帽子」®を取りあげました。「鍋帽子」®とは、調理をする際、できるだけ無駄なエネルギーを使わず、簡単に煮込み調理ができるようにと考えられた製品です。中綿の入った大きな帽子のような物で、保温力に大変優れています。使い方は、とても簡単。煮豆やカレーなどの煮込み料理をする際、弱火で沸込む代わりに、火を止め「鍋帽子」をかぶせます。5~7分程しか火を使わず、後はこの「鍋帽子」の保温力によって調理をしてくれるというわけです。

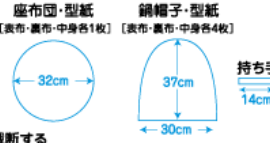
### 「鍋帽子」®の効果による温度変化の比較

アルミやかんに2リットルのお湯を沸騰させ、鍋帽子をかぶせた場合と、そのまま放置した場合の温度変化の様子を表しました。



### 鍋帽子の作り方

- 【材料】**  
 (鍋) 25~28cm用  
 (表布・裏布) ウール・木綿地(化繊は不可)  
 表布用90cm幅/1.3m、裏地用/1.3m (中身)  
 毛糸、古セーター(手芸用化繊綿300g)など  
 織じ糸、ボタン直径2cm1個



### 【手順】

1. 型紙に合わせて布を裁断する
2. 帽子用の4枚はぎをそれぞれ縫い合わせる
3. 表・裏・中身を重ね合わせる
4. 裾をまつ
5. 下げヒモをつける
6. 座布団を縫う

※中身、裏布は表布より少し投入して縫う(布地の厚さによって加減する)



※鍋帽子は友の会でも取り扱っています。  
**【お問い合わせ】**  
 ●八戸友の会 TEL 0178-24-2232  
 ●青森友の会 TEL 017-742-5734

※「友の会」とは、八戸市出身の羽織もも子さんが創刊した雑誌「美人の友」の愛読者によって全国各地に設立され、「着るな服装を今と未来の歩みで立立ること」を目的とした団体です。衣・住・食・子育ての知恵を分け合い、省エネルギーについて考え続けています。