
*Final Quarter Policy & Scenario
in Our Life*

-里山生活を軸として-

Jan.1st.'09

Nasubi & Tomato on Dotabata-theater

Contents

1. Theme	テーマ	
2. Concept	構想	
3. Core Business		生活の中核・糧
4. Ristorante		レストランテ
5. Kitchen Garden		畑
6. Orchard		果樹園
7. Livestock		山羊と鶏
8. Area we live		棲む地域
9. Place we live		住む場所
10. Our House		暮らす家
11. Preparation		都会での準備
12. Action Plan		本番
13. Rough Schedule		おおまかなスケジュール
14. Skill Change Policy		スキル転換の考え方
15. Investment of the Property		資産運用の基本
16. Volunteer of Social Work		地域貢献
• Marche Map		• 地産地消の食材流通
• Action Plan		• 活動計画

1. Theme

足るを知り、ちいさくとも
こころゆたかに“凜”として
生きる。



2. Concept *Satoyama-Gurashi no Kokoro*

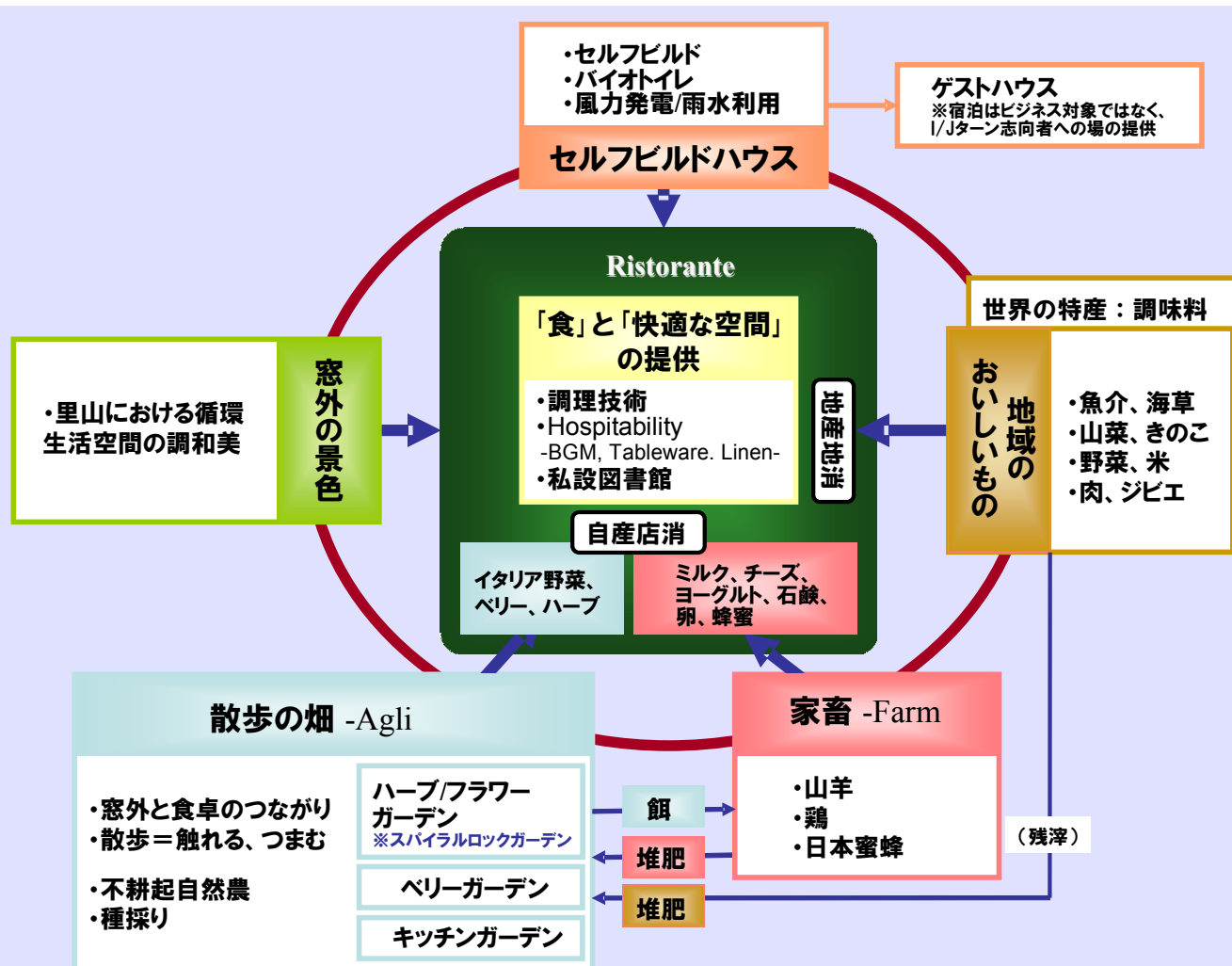
1. 足るを知る
2. 身の丈でやる
3. 回り道をする

生活の基調

- 2nd/3rd Quarterを都会で暮らし、1st/Finalは田舎で暮らす。=人生のFifty
- 秋田=里山生活への回帰(Uターンではなく、逆Jターン)
- **自ら快適と感じる生活スタイルを追求**
 - ※「快適」とは手軽さや便利さではなく、むしろ不便で額に汗をかく、ということ(パーマカルチャを追求)
- **その生活の一部を切り取って、Ristoranteという空間に開放**
- 棲みたいと思うところに棲み、人口の集中や観光地という飲食業ビジネスの鉄則に取立て副わない
- 地の素材を使い、Italian-Tasteで提供
 - ※自産店消、地産地消によるオリジナリティの発揮
- Target User: 地域、近隣都市部、及び家庭・友人グループを対象
- NPO等、地域活性化の活動にも積極的に参画
 - ⇒地域に根づく。地域を愛し、地域に愛されること。

2. Concept *Satoyama-Gurashi no Kokoro*

Ristranteを中核としてすべてが連関する世界



わたしたちの生活空間イメージ(論理)

2. Concept *Satoyama-Gurashi no Kokoro*

パーマカルチャ空間を具現・体現化し、発信する

※田舎に「籠もる」のではなく、こういう片隅から世界を観て、WebSite等で広く発信する



わたしたちの生活空間イメージ(物理)

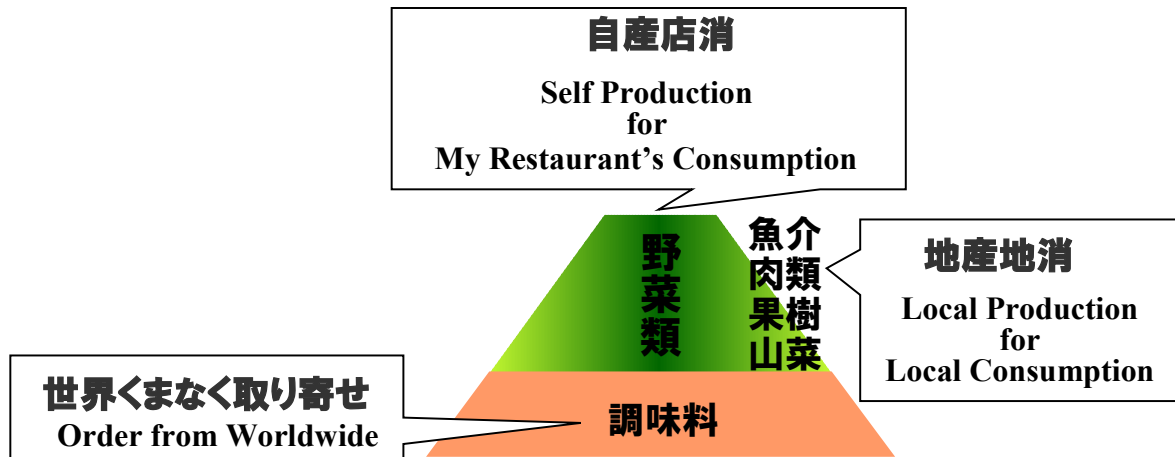
3. Core business *Satoyama-no-Sozai meets the Italian.*

食の追求

⇒里山で小さなレストランを経営

⇒農仕事と調理の調和

- ・自家作物(畑、果樹、搾乳等)を軸とし:自産店消
- ・海の幸や山の幸等の地の恵み :地産地消
- ・日本、及び世界から調味料を取り寄せ:国際色
- ・安全で美味しく、栄養のバランスある調理



3. Core business *Satoyama-no-Sozai meets the Italian.*

- 1.わたしたちの里山生活をレストランテという空間に開放
- 2.旬の地の食材と調理とHospitality
- 3.窓外の里山の景色も旬のメニュー、また、散歩できる畑

環境や規模

- ・セルフビルドによる店舗併用住宅化
- ・遠望で、赤と青の屋根のコントラストに映える建物
- ・内装は“みめより”の精神
- ・規模感は20席/4~5Table規模

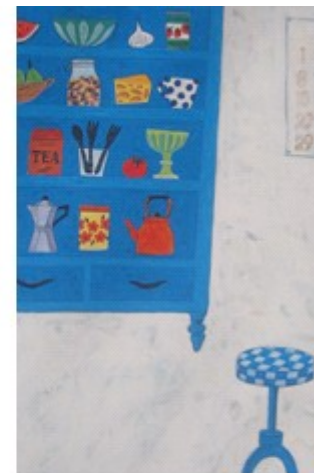
演出

- ・110客を越えるWedgewoodのC/S
- ・400枚を超えるRichard GinoriのPlate
- ・カトラリー、リネンによる快適な空間
- ・200枚4,000曲を越えるCDから季節/天気/時間帯ごとのBGM
- ・2,000冊の蔵書(写真集や画集・図鑑、小説、絵本、詩歌)の私設図書館
- ・小さな画廊

4. Ristorante *Menu etc*

方針

- 客席数や開店時間等は、身の丈に合わせる。背伸びをしてサービスや味の品質を落すことは戒める。
- 内装は、豪華ではなくとも、気配りを行き届かせる
- Menuは、安全・栄養・滋味をベースにし、温冷菜・硬柔・暖寒色・味の濃淡・乾汁のリズムとつくりおき/出来立てのバランスで。
- 生活弱者や食物アレルギーを抱える家族などのすべてに笑顔。バリアフリーの設計、除去食メニューも開発する。
- 全館禁煙(小さな喫煙室を設置)



開店

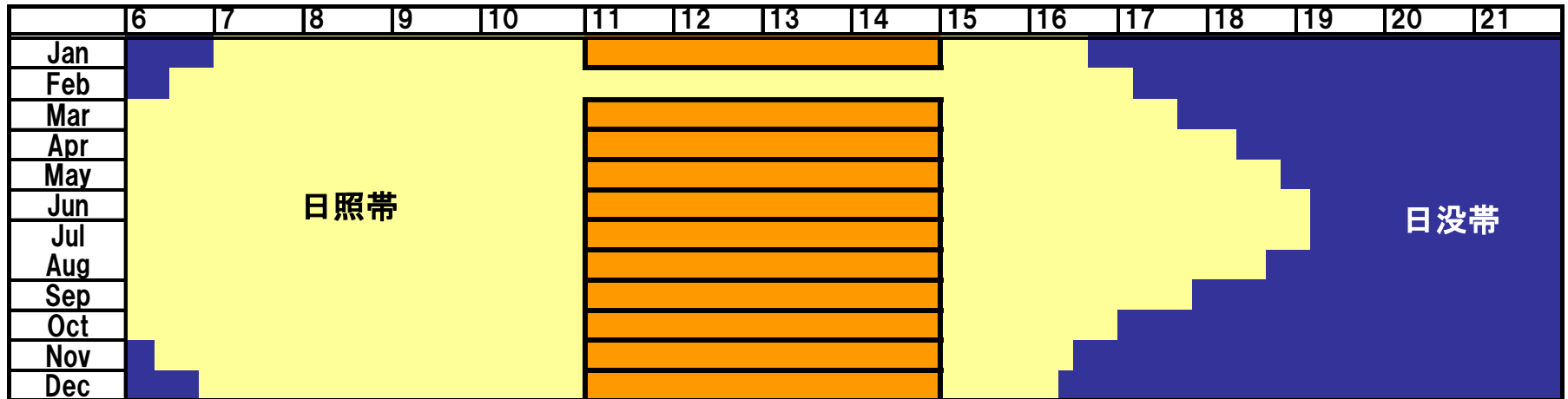
- 農作業とのバランスを図り、週4日⇒火、水、土、日
11:00-15:00で営業
- 夜は予約のみで開店
- 木曜日は、夜を含めて休店日
- 2月は長期休店



4. Ristorante *Menu etc*

コンセプト	地産池消(自産店消)の里山イタリアンを提供するレストランテ Satoyama no Sozai meets Italian.
ターゲット	<ol style="list-style-type: none"> 1. 秋田ー能代の国道7号線が縦断する場所であることなど、居住者とともに、近隣都市、及び一部観光・旅行客の集客も期待できる。 2. 昼は若年層もターゲット、夜はカップル・熟年・家族層 地元層を中心+町外観光客等
ポリシー	秋田市・能代市の郊外性を利用 昼はカジュアルで一見客を誘導 夜は完全予約でちょっと洒落た雰囲気
価格帯	<p>昼:カジュアル～中級 喫茶感覚(ケーキセット等)、パスタ、オムライス、ハヤシライス、ロールキャベツ等 夜:中級～高級</p>
店の売り <独自性>	<p>地産池消(自産店消) 豊富な食器やカトラリ 私設図書館</p>
	<p>ハーブ園や山羊小屋など、散歩できる農園の中のレストラン ヤギミルク、ヨーグルト、チーズ、石鯨 ハーブティ ベリージャム 海の幸などの食材を活かした開放性</p>
食材	<p>海の幸・山の幸ともに豊富 食材ルートの確保・開拓は必要</p>
	<p>イタリアンという基準は変わらないが、入手の難易度に応じたメニューの工夫がいずれにせよ必要</p>

4. Ristorante *Business Hours*



↑
営業時間

- 原則、日没までの開店とし、季節ごとに変動
- 夜の部は、開店曜日や予約制等で絞り込んだ運営

5. Kitchen Garden *Italian Vegetable, herb and flower*

方針

- ・散歩できる畑があっても良い

※遊歩道やベンチが置いてある散策できる畑

- ・自産店消用なので生産量は求めない。多種少産

- ・一般農家では扱わないイタリア野菜とハーブを中心に栽培

- ・野菜、ハーブと季節の花を混植

- ・細かく区分けし、連作障害を防ぐために3-4年でサークリング。

つまり、常に1/3-1/4の休耕をローテーション

- ・冬季は、自産店消にはこだわらない。ただし、入手しにくいHerb等は温室栽培

バジル
イタリアンパセリー
タイム
ローズマリー
アーティチョーク
ボワロ(リーキ)
トレビス
アンティーブ(チコリ)
ディル
スヘアミント
ルッコラ
クレソン
ラディッシュ
ペビーリーフ
セージ
フェンネル
グリーンマスタード
トマト
ズッキーニ
アスパラガス
グリーンピース
etc



6. Orchard *Berry*

方針

- ・Berryを中心に栽培
つまり、苺、ブルーベリー、ラズベリー、ブラックベリー、カシス
- ・リスランテのデザートやジャムづくりに使うレベルの量
- ・その他、自家消費用など、現地気候に合うものを栽培
つまり、無花果、……………



7. Livestock *Goat and Chicken*

方針

- **山羊と鶏・蜜蜂を飼う**

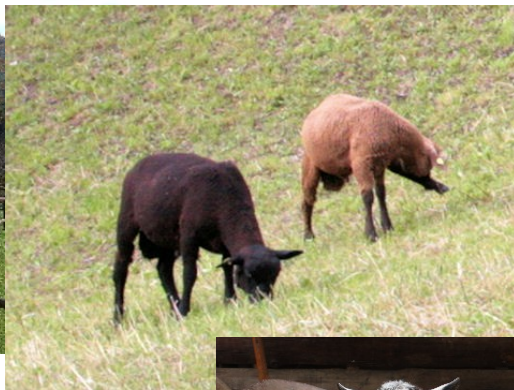
- ※養鶏については、鶏インフルエンザ時の経営インパクトも考慮し、なお慎重に・・・

- 自産店消費なので小規模

- 山羊はアルパイン種-乳用が目的;ミルク、ヨーグルト、チーズ、石鹸等

- 鶏の種は要検討-卵が目的

- 糞を肥料に活用



8. Area we live



エリアの確定

'08.3/5 /9月の3回の視察の結果、三種町を中心とした、その周辺エリアに絞って終の棲家を選定

9. Place we live

場所の確定

⇒以下の条件により決定する。

1. 場所

- ・風光明媚である必要はないが、里山を感じさせる場所であること
- ・臭気・騒音等の障壁がないこと
- ・水田の農薬散布の影響のない場所
- ・小さな泉・沼の眺望があればさらに良い
- ・山・川・野の(起伏の)眺望
- ・周囲の住民の反対がないこと(店舗・畑作・畜産)

2. 土地

- ・メイン道路に面する必要はない
- ・土地は、畑地を含むと500坪以上
- ・住居を建てられる場所(農地法の制約)
- ・菜園のついている土地
- ・畑地として農薬で汚染のない土地
- ・豊穡な土壌であれば申し分ない
- ・沢や川から小川を引き込みたい
- ・雑木林に接している場所
- ・土地は借り入れでも購入でも可
- ・持ち主の理解

10. Our House

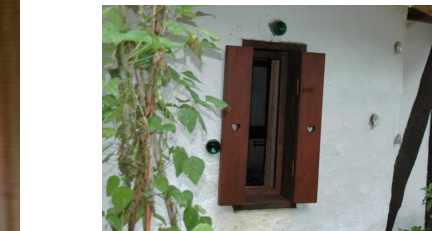
職住接近で店舗併用住宅をセルフビルドで建築

⇒2年程度をかけ、セルフビルドで施工。

⇒定住当初は、近接の中古(空き)住宅を借りて住む。

パーマカルチャ空間の家屋という特徴を出す

- ・在来工法による木造平屋づくり
- ・バリアフリー仕様
- ・ルーフトップガーデン
- ・石釜
- ・雨水の利用
- ・バイオトイレ
- ・一部風力発電



10. Our House

ホスピタビリティの一環として、ゲストへの快適性を追求する

- Ristorateは吹き抜けや天窓による解放感
- 客室15-20坪、広いテラス席、窓からガーデンを一望
その一画、あるいは外縁に私設図書館
- 客席20席程度
- 出窓
- 厨房5-6坪程度
- 暖炉のある生活
- 自宅には和室は不要、すべて板張り
- 庭に温室
- 庭に野鳥の餌台



11. Preparation

Phase I = 2008-2009

1. まずはビジネスマンとしてのLast 1年余に悔いを残さない。
2. 一家、5人での都市生活を謳歌する。
3. その上で、諸準備を進める。
 - ・退職後の資産運用計画
 - ・エリアの確定・場所(土地)探し
 - ・設計事務所などの調査
 - ・仮住まいの決定
 - ・土日休日での調理技術の研鑽
 - ・インターネットアグリスクール(秋田県農業研修センター)の受講(2008)
 - ・定年帰農者育成研修の受講(2009)
 - ・Web-Contents作成スキルの習得
 - ・計画等については、逐次、子供を含めて家族会議
4. 移住経験者等、先達との意見交換、及び、パイプづくり
5. 子ども達の生活環境(=巣立ちの見守り)

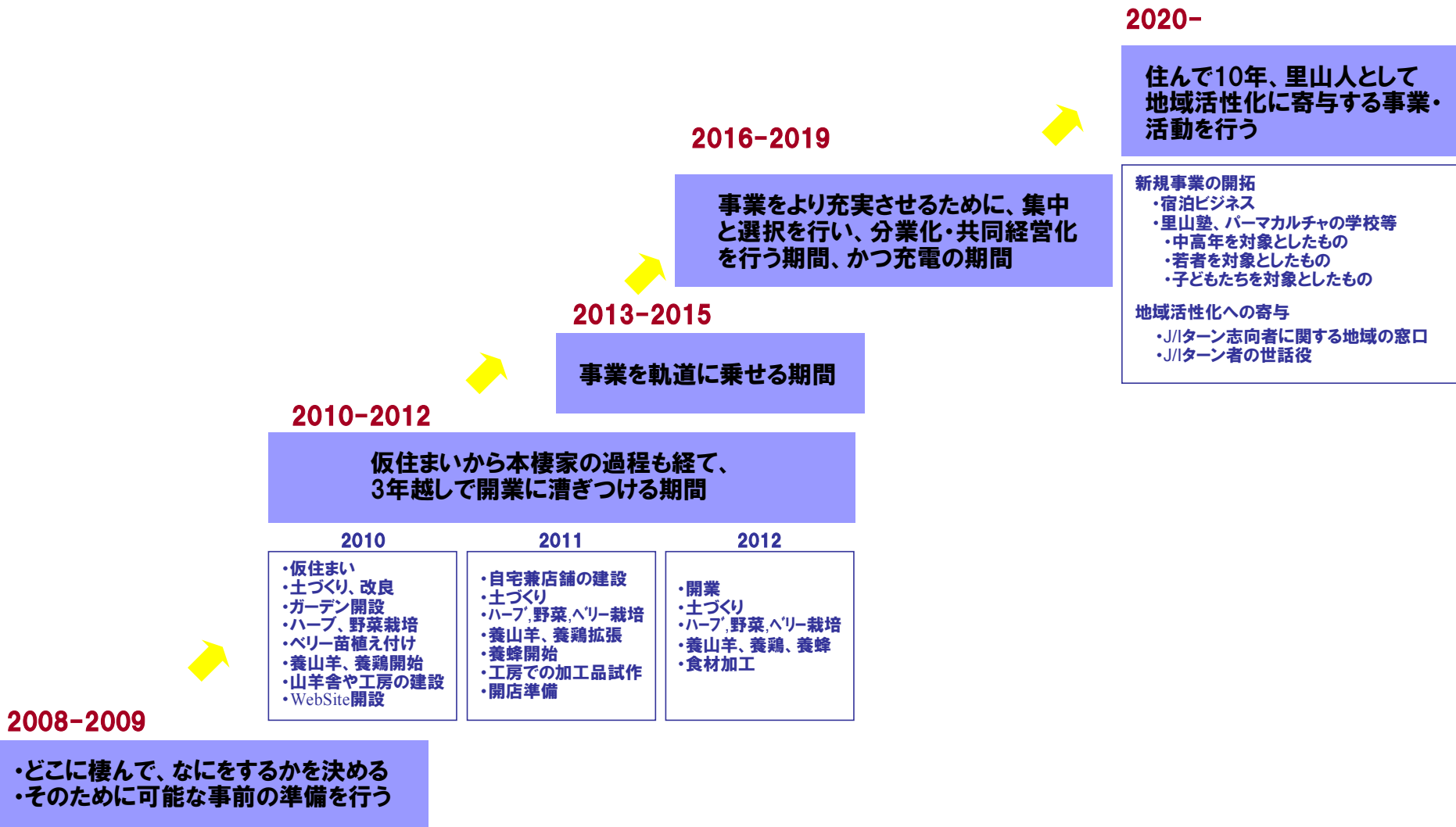
12. Action Plan

Phase II = 2010-2012

1. 辞職、引越、田舎暮らしのスタート(2010.3-4)
2. 野菜等の栽培開始- 土づくり(2010.4)
3. HomePageの開設 “田舎暮らしのドタバタ日誌”(2010.4)
4. 地元の素材の研究(年寄り等とのパイプ)
5. 山羊、鶏の飼育開始(2010.10)
6. 食材入手経路の確保(良いものを適切な価格で・・・)
7. 開店に関わる法的手続き
8. セルフビルドハウスの竣工
9. プレ開業-地元へのお披露目-(2012.3)
10. レストランテ開業(2012.5)
11. 私設図書館開設(2012.5)

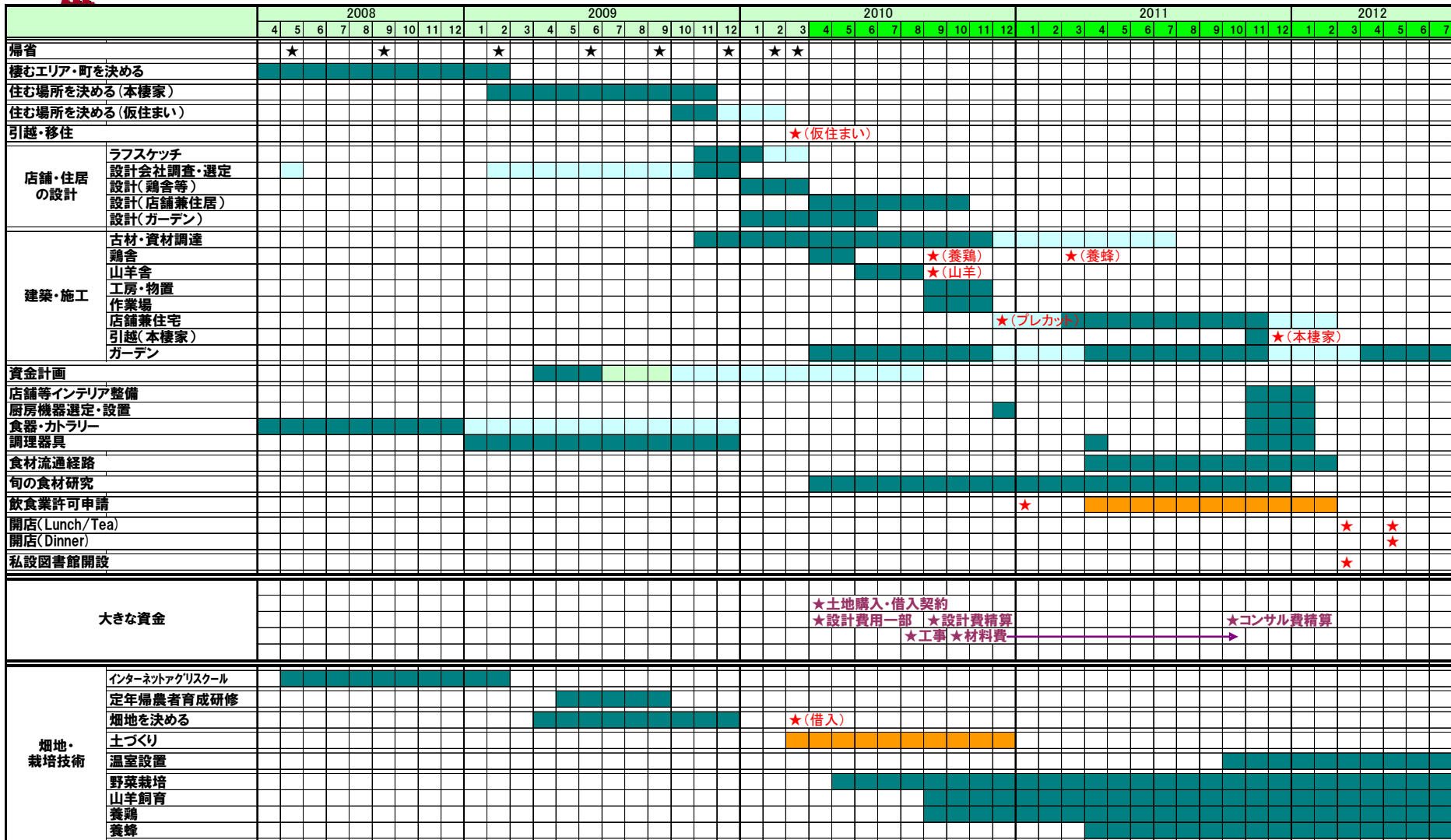
13. Rough Schedule

十年の計を以って、定住に臨む



13. Rough Schedule

1. 退職までは都市生活との往復で可能な範囲の準備を実施
2. 仮住まいから本棲家の過程を経ることも視野に入れて、3年越しで開店準備



14. Skill Change Policy

<スキル修得のみち>

優先度として、次のとおりで取り組んでいく。

<優先度1>

- まずは、ハーブとイタリア野菜等の栽培技術。少量多品種でやりたい。
- 山羊、鶏の飼育技術
- 基本メニューの味・質の追求と実践レベルでのメニューの充実と拡張
- 山羊乳、ハーブティ、ジャム等の加工技術
- ◎店舗兼住宅等の設計・施工(セルフビルド)知識と技能

<優先度2>

- 並行して、果樹の栽培技術。これはBerryに集中して準備する。
- ガーデニング技術(混種)
- 地産品の研究
- メニューの開発
- 実践レベルでのメニューの充実と拡張
- 実践レベルでの接客レベルの向上

凡例

- :栽培・蓄養技術
- :調理・加工・経営技術
- ◎:その他

15. Investment of the Property

資産運用の基本

- ・借財はしない。(退職金等、自己資金の範囲内ですべてを計画)
- ・大きくは次に分類
 - ・住宅を購入し、改装するための資金、及び増・新築部の資金
 - ・田畑を購入、若しくは借用する、あるいは耕作の資金
 - ・開店資金、厨房機材等
 - ・向こう3年(回収困難期)の生活資金
 - ・危急時の資金

凡例

- <A> : 生活の軸を造るための初期投資
- : 商業活動のための日々の費用
- <C> : 一般生活のための日々の費用

FY2010-2011

(Initial)

- <A> 1. 引越費用
- <A> 2. 土地の購入費用
- <A> 3. 店舗兼用住宅の設計・施工費用
- <A> 4. 生活品の購入費用(家具、電化製品等)
- 5. 畑作開始時の費用(耕作機械等)
- 6. 温室建設費用(温室・暖房器)
- 7. 養山羊・養鶏に関する初期費用
(ケージ、山羊、鶏)
- 8. 厨房開設費用(厨房機器等)
- 9. 音響機器導入費
- 10. 開店に関わるインテリア・什器
- 11. 開店時の看板代、挨拶状代
- 12. 開店に関わり登記等手続き費用

(Running)

- <C> 1. 生活諸費用
- 2. 温室維持費
- 3. 畑作維持・運用費
- 4. 苗種・肥料費
- 5. 養鶏運用費
- 6. Internet経費

FY2012~

(Running)

- <C> 1. 生活諸費用
- 2. 温室維持費
- 3. リネン・おしぼり代
- 4. 食材等仕入れ代
- 5. Ristorante高熱水費
- 6. 畑作維持・運用費
- 7. 苗種・肥料費
- 8. 養鶏運用費
- 9. Internet経費

16. Volunteer of Social Work

生活の落ち着きに合せ、地域社会への貢献活動を行う

- ・地域の共同活動には、まず積極的に参加する
- ・WebSiteによる定住・移住志望者への情報発信
- ・現地NPO活動への参画
- ・Aターン志望者のための簡易宿泊所(ゲストハウス)の提供
1泊 2,000円/組、5日以上一律10,000円等で安価に提供
⇒画廊や小規模のコンサートホールとして利用できるように考えたい
- ・I/Jターン支援活動の実施
- ・パーマカルチャ実演・講演の実施
- ・パーマカルチャ実践塾等、ツーリズムのビジネスモデル
- ・地元のみなさまへの私設図書館の開放
- ・地元のみなさま、あるいは若手芸術家等への小さな画廊の開放



Marche Map



米



三関のさくらんぼ



東成瀬村の
トマトケチャップ



ぼっけやセリの
ドレッシング



熊さんちの黒骨鶏
のマヨネーズ



ぎばさ



とんぶり



増田町のりんご
とラフランス



森岳のじゅんさい



中仙町の
とうもろこし

Action Plan

■2008年の振り返り

1. 訪秋等
 - ・第1回<08.3.16~3.22>; 県北から県南を縦断
 - ・第2回<08.5.22~5.24>; 三種町中心
 - ・第3回<08.9.18~9.26>; 三種・藤里・秋田・五所川原
2. その他活動
 - ・秋田県インターネットアグリスクール受講<2008.5~2009.2>
 - ・白神出前講座への参加<2008.9.13>
 - ・東京八竜会参加<2008.10.19>
3. 訪ねた主な方
 - ・NPOふるさと回帰支援センタ 茂呂さん 他
 - ・NPO一里塚 清水理事長 他
 - ・東京八竜会 畠山会長 他
 - ・三種町役場 佐藤町長、伊藤課長補佐 他
 - ・美郷町役場 佐々木主任 他
 - ・美郷町 池田さんと剣道会のみなさん
 - ・北秋田市前山 くまがい卵油研究所の熊谷さん
 - ・能代市浅内 食の庭いし川の石川さん
 - ・能代市星場台 夢工房の野村さん
 - ・能代市 西方設計事務所の西方さん
 - ・山本町 山本中学校剣道部のみなさん
 - ・三種町 定年帰農者の近藤さん・奥様
 - ・三種町 がざみ直売所のおっちゃん
 - ・沢目村 比内地鳥平飼いの吉田さん
 - ・八竜幼稚園 三上園長・奥様
 - ・青森県鱒ヶ沢町・長谷川自然農場の長谷川さん 他
 - ・藤里町 森の家族の小坂さん
 - ・藤里町 金野濃情の金野さん
 - ・藤里町 農家レストラン サフォーク白神
 - ・札幌市 元マイクロワイナリーの原田さん

- ・最初の一年は観ること、感じることに専念
- ・四季おりおりのふるさとを訪ねてみる
- ・なにも決めないと自分に言い聞かす

■2009年の計画

1. 訪秋等
 - ・第4回<09.2.7~2.16>; 秋田・三種・森岳・能代・藤里
 - ・第5回<09.5>; 青森・三種・秋田・盛岡・鶴岡
 - ・第6回<09.8>; 富良野・三種・秋田
 - ・第7回<10.01>; 最終打合せ(仮住まい)
 - ・第8回<10.03>; 引越
 - ◎10.4 移住開始
 2. その他活動
 - ・山羊サミットへの参加
 - ・神奈川県定年帰農者育成研修(8日間)の受講
 - ・インターネットアグリスクール実習のうち、可能なものを受講
 3. 新たに訪ねたいところ、人
 - ・北海道・富良野 風のガーデン
 - ・北海道・江別 イタリア野菜の畑 サンバーストファーム
 - ・青森・上北郡 大西ハーブ農園 農家喫茶店
 - ・秋田・藤里町 写真家の江川さん
 - ・秋田・大館市 陽気な母さんの店
 - ・秋田・田沢湖 田沢湖ハーブガーデン ハートハーブ
 - ・秋田・鹿角市 かづの高原ベリー園 精果園
 - ・山形・西置賜郡飯豊町 農家レストラン エルベ
 - ・山形・鶴岡 緑のイスキアの庄司さん
 - ・山形・鶴岡 青嵐舎の篠さん
 - ・長野・小県郡 たんぼぼ堂の吉田さん
 - ・長野・安曇野 舎爐夢(しゃろむ)ヒュッテの臼井さん
 - ・広島県・山県郡 天意の里
- etc

- ・住む場所等を具体的に決めていく
- ・秋田にこだわらず広く同志を訪ねてノウハウを得る
- ・可能な範囲での農実習の受講