

友の会総リーダー様
書籍係様

緑薫るさわやかな季節となりました。

みなさまいかがお過ごしでいらっしゃいますか。本日は、日々の暮らしを少しアップデートする、コンポスの本についてご案内申し上げます。

◎7月 26 日書店発売 たいら由以子 著

『おいしい循環 暮らしが変わるコンポスト』(仮題)



コンポストは、『婦人之友』でもくり返し取り上げているテーマなので、すでに取り組んでおられる方も多いと思います。(挫折した方もいらっしゃるかも!?) 今回の本は、去年の 11 月号で「愛しくて優しくて楽しい!コンポスト生活」に登場された、たいら由以子さんの初めての著書です。

たいらさんは、父親が病気になったことで食養生に興味を持ち、自分でも野菜作りをスタートしました。美味しい野菜は健康な土からできることを知り、生ごみをコンポストで堆肥にするように。さまざまな形のコンポストを研究しながら、広めていく活動を 30 年間続けて来ました。2019 年には都会でも取り組みやすいバッグ型コンポストを開発。多くの方がコンポストに関わるきっかけをつくっています。

コンポストを始めると、今まで燃やしていた生ごみで家の中に小さな循環を生み出すことができます。その循環の楽しさを伝えたくて、本書では一冊の中の循環も意識しました。まずは「食べる」章からスタート。たいらさんが自分で育てた野菜でつくる彩り豊かなランチを紹介。次に「コンポスト」の章で、食べる場所から出た生ごみを、さまざまな形のコンポストに投入する方法を。「堆肥」の章では、土の話、微生物の働き、虫の話を。そして「育てる」章で、堆肥から野菜を育てる楽しさを。そしてまた「食べる」章に戻り、できた野菜をなるべく無駄にせず、丸ごと使う方法を紹介します。

友の会の方たちと共に、台所から始まる小さな循環活動を、全国に広めていける本にしたいと思います。今までコンポストで挫折した経験がある方も、この本を読めば失敗せず続けることができるはず!

ぜひ、お読みいただければ幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。

2025 年 5 月 23 日

婦人之友社書籍編集部 菅聖子