



# 通信 Nov.



11月になってやっと秋の気配ですね。天気の日カラッと青い空ですが、イチョウの黄色はまだなようです。夕方は急に寒くなります。服装に気を付けて・・・  
 個別港学舎 舎長 八木貴子

## 学習状況のお知らせ

秋の行事が終わり、授業がスピードアップします。試験の対策や課題も増え大変ですが、早めに学習計画を立て、効率よく学習しましょう。

受験生はこれからが勝負！ 規則正しい睡眠、食事で体のリズムを整えます。学習のリズムも大切。ミスをなくすには基本を繰り返す「ルーティンワーク」とじっくり考える学習の組み合わせが大事です。頑張ってください。



お知らせ--「いろはに偉人」は完了しました。今月から新たに「日本の世界遺産」を紹介します。「旬のレシピ」も内容を少し変えて、「八木家の食卓」として再スタートします。よろしくお祈りします。

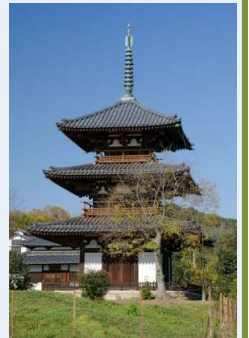
## 日本の世界遺産-1-

### 法隆寺地域の仏教建造物

**構成資産:** 奈良県生駒郡斑鳩町にある**法隆寺** (ほうりゅうじ)と**法起寺** (ほうきじ)

**登録理由:** ◆世界最古の木造建築を含む仏教建造物は人類の創造的才能を表す傑作であること。◆**法隆寺**地域には7世紀から19世紀までの各時代の優れた仏教建造物が残され、日本と中国、東アジアにおける密接な建築上の文化的交流がうかがわれること。

などが評価され、1993年、日本初の文化遺産に登録されました。世界遺産に登録されているのは、**法隆寺**に属する47棟と**法起寺**に属する1棟です。そのうち8世紀以前に建造された**法隆寺**の金堂、五重塔、中門、回廊、**法起寺**の三重塔などの11棟は、現存する世界最古の木像建造物です。



## 八木家の食卓

**アボカド**---メキシコと中央アメリカが原産、熱帯、亜熱帯で生育します。果実の表皮が動物のワニの肌に見えることから「ワニナシ」とも呼んでいました。表皮を軽く押して柔らかさを感じるものが熟しています。硬いものは室温で追熟させます。森のバターと呼ばれるように脂肪が20%と多く含まれますが、その8割が不飽和脂肪酸でコレステロールの心配がありません。ビタミンEやミネラルも豊富です。



### 「アヒポキ」

ハワイの料理です。「アヒ」は「マグロ」、「ポキ」は「切る」という意味です。ご飯に乗せればポキ丼で子供にも喜ばれるでしょう。

赤身のマグロ:160~200g×2冊、アボカド:2個、青ネギ:5本、しょう油:大2、砂糖:大1、ゴマ油:大1、コショウ:少々、レモン汁:適量、白ごま:大2、レタス:数枚

(4人分)

①マグロは1.5cm角のサイコロ状に切る。調味料を混ぜ合わせた中に15分程度漬け込む。②アボカドは半分に切り、種を取り同じくサイコロ状に切り、レモン汁をまぶしておく。③青ネギは数mmの小口切り。



④マグロ、アボカドを合わせて、レタスの上に盛り付けて、青ネギ、白ごまを振って出来上がり。好みでわさびを付けて召し上がれ。

11月2日八木家メニュー

**法起寺**の三重塔は、三重塔としては日本最古かつ最大規模として知られていますが、着工年は**法隆寺**の五重塔の方が古く、世界最古の木造の塔は**法隆寺**の五重塔とされています。



**法隆寺**というお寺は、聖徳太子が父の用明天皇の病氣平癒祈願のために建立したのが始まりで、鎌倉時代に花開いた日本独自の仏教とは違い、より大陸からの影響が残されています。また、建造物以外にも優れた仏教美術品を多数所蔵しており、その数は釈迦三尊像をはじめ国宝だけで38件・150点、重要文化財を含めると約3000点にもなります。

**法起寺**は7世紀に創建された寺院ですが、いまは706年に完成した三重塔のみが残っており、**法隆寺**西院と同様、初期の仏教建築様式による建物です。木造建築が1300年もの長い間、兵火や天災に合わず現在に至ったことは奇跡的です。後世に引き継いでいきたいですね。

