



# 通信 Jul.

梅雨が明けると夏本番です。マスクをして生活するのも暑くて大変です。状況に応じてマスクを外したり、水分補給をして熱中症を防ぎましょう。

個別港学舎 舎長 八木貴子

## 学習状況のお知らせ

定期テストが始まっています。今回は新型コロナの影響で学校生活のペースがつかめず学習に身が入らない人が目立ちます。睡眠時間と栄養をしっかりとって生活のリズムを整えましょう。

塾では演習や自習も出来るようになりましたので学習の習慣を取り戻すためにもご利用下さい。なおどちらも予約が必要です。



## 世界遺産-9-紀伊山地の霊場

### 紀伊山地の霊場と参詣道

和歌山県、奈良県、三重県にまたがる紀伊山地の霊場(①熊野三山②吉野大峰③高野山)と参詣道(①大峰奥駈道②熊野参詣道③高野参詣道)は、

- 1.日本古来の自然崇拜に基づく神道と渡来した仏教が融合した神仏習合の宗教観により形成された紀伊山地の景観は、東アジアにおける宗教文化の交流と発展を示していること
- 2.紀伊山地に残る建造物や遺跡、神聖な自然環境は日本人独自の価値観と感性を物語る文化的景観を形成していること

などが評価され、2004年、文化遺産に登録されました。紀伊山地の3つの霊場は、それぞれ異なる信仰の霊場でしたが、それぞれが参詣道で結ばれ、日本古来からの神道と仏教が融合した神仏習合(しんぶつしゅうごう)の文化が育まれてきました。

しかしながら、明治維新政府の神仏分離令をきっかけに、全国各地で寺院や仏具が破壊されさらに、「神社合祀令」によって全国で5万もの神社がつぶされ、熊野でも神社の森が伐採されるという危機に瀕しました。この危機に対し博物学者・南方熊楠(みなみかたたくまぐす)は「神社をつぶすということは自然と人間社会を破壊するもの」と日本で初めてエコロジーの考えを提唱して「熊野の森を守れ!」と立ち上がりました。那智大滝の原生林や樹齢500年をこえる熊野古道の杉木立は、そうした運動により守られました。神仏習合とは「神の本体は仏」という思想ですが、紀伊山地では、神も仏も受け入れる共生の文化(平和の文化)が育まれてきました。「人の心の中に平和のとりでを築く」というユネスコの理念と合致するように思えます。

古代から中世にかけ、熊野三山の信仰が高まり、上皇・女院から庶民にいたるまで、多くの人々が熊野を参詣しました。「蟻の熊野詣」と例えられるほどでしたが、多くの人々が熊野に参詣することは今も変わりません。「道」が世界遺産として登録されたのは、スペイン～フランスにまたがる巡礼道「サンティアゴ・デ・コンポステラへの道」について2件目。両者は姉妹道として文化交流が行われています。



## 八木家の食卓

なすや、さやいんげんは今が旬です。なすの紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる



活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。また茄子には身体を冷やす働きがあると言われています。

### 「豚肉となすの香味じょうゆ炒め」

暑さで食欲が落ちるこの季節、しょうがとねぎの香味じょうゆ、酢もきいていて、さっぱりとして、ご飯が進みます。夏バテ防止にお勧めの一品です。

豚肉(こま切れ):300g、なす:4本、さやいんげん:8本、塩、コショウ:少々、サラダ油:大2、

(A)香味じょうゆ しょうゆ:大2、みりん:大2、酒:大2、酢:小4、ねぎ(みじん切り):大2、しょうが(みじん切り):大2 4人分

①豚肉に塩、コショウを振る。②なすは一口大、いんげんは3等分に切る。③(A)を混ぜ合わせる。④フライパンにサラダ油を中火で熱して①を炒め、色が変わってきたら②を加えてさらに炒める。



⑤野菜に火が通ったら強火にして、フライパンの手前をあげて③を加え、沸騰したら全体に炒め合わせる。