



通信 Nov.

秋が深まり、朝、夕寒くなりました。天気の日カラッと青い空ですが、イチョウの黄色はまだのようです。さわやかな秋の空気をいっぱい感じてみましょう！
 個々港学舎 舎長 八木貴子

赤木先生撮影

学習状況のお知らせ

コロナウィルスで学校の授業が遅れ、最近スピードアップをしていますね。課題も多く大変ですが、計画的に効率よく学習しましょう。体調を整えるのも大事です。規則正しい睡眠、食事で体のリズムを整えます。また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。



高橋先生宅の柿

八木家の食卓

エリンギは南ヨーロッパ原産、ヒラタケ科のキノコです。食物繊維とナイアシンが豊富です。ナイアシンは、糖質や脂質の代謝にかかわるビタミンで、アルコールの分解にも効果があります。

「エビと野菜の炒めもの」

冷凍のむきエビを使いました。簡単にでき、素材それぞれの食感の違いが楽しめます。ご飯に合い、お弁当にも良いでしょう。

むきエビ:300g、グリーンアスパラ:6〜8本、セロリ:2本、エリンギ:2〜3本、ニンニク:2かけ(みじん切り)、日本酒:少々、塩、コショウ:適量 4人分

①グリーンアスパラは根元を1〜2cm切り落とし、1/3ぐらいの皮をピーラーでむき、5cmに切る。塩少々を入れた湯で1〜1分半茹でる。②セロリはピーラーでスジを取り、2cmの斜め切りに、エリンギは根元の固い部分をそぎ取り、縦に4等分し半分は切る。③むきエビは水分を取り、酒をまぶしておく。④フライパンにサラダ油とニンニクを入れ、火をつける。ニンニクの色が変わったら、むきエビを入れて炒める。

⑤むきエビに火が通ったら、セロリ、エリンギを入れて炒める。⑥グリーンアスパラを入れ、温まったら塩、コショウで味を調える。



10月24日八木家メニュー

世界遺産-13-富岡製糸場

製糸工業というと、大竹しのぶが主演した映画「あゝ野麦峠」を思い出す方もいるでしょう。江戸時代末期、鎖国政策を変えた日本は外国と貿易を始めます。その当時最大の輸出品は生糸でした。生糸の輸出が急増したことにより需要が高まった結果、質の悪い生糸が大量につくられる粗製乱造問題がおきました。



富岡製糸場◆明治維新後、富国強兵を目指した政府は、外貨獲得のため、生糸の品質改善・生産向上を急ぎます。しかし当時の民間資本による工場建設は困難な状況であったため、洋式の繰糸器械を備えた官営の模範工場をつくることを決めました。西洋の技術を取り入れた世界最大規模の富岡製糸場が設立されたのです。

蚕から◆蚕(かいこ)は一生の間に、卵⇒蚕(幼虫)⇒繭(まゆ)⇒(サナギ)⇒成虫へと姿を変えます。生糸は繭から作られます。また、蚕を



育てるのには餌となる桑を栽培しなくてはなりません。桑の葉にはタンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど蚕の成長に必要な栄養素がたっぷりと含まれています。より良い桑の葉を求めた改良も行われていました。

荒船風穴◆岩の隙間から吹き出す冷風を利用した蚕種(蚕の卵)の貯蔵施設で、冷蔵技術を活かし、当時年1回だった養蚕(ようさん)を複数回可能にしました。これにより繭が大量にできるようになり、製糸技術の発展にこたえることが可能になりました。現在でも大きな石垣が残り、夏でも2℃〜3℃の冷たい風が吹き出しています。

高山社(学校)跡◆むかしは、蚕は「運の虫」と言われるほど飼育が難しく、農民たちは困っていました。高山長五郎は養蚕方法の改良に取り組み、蚕が病気になりにくい「清温育」という新しい養蚕方法を開発しました。これは温度、湿度、換気などに注意をして蚕を大切に育てて良い糸をとれるようにするものです。「清温育」は日本中から集まった生徒によって全国に広がり、日本が品質の高い生糸を大量に作ることに大きく貢献しました。

絹糸を作るには、多くの人手、多岐にわたる技術が必要でした。これらを総合的に発展させた絹産業。その歴史が学べれます。

