



# 通信 Sep.

季節の変わり目です。9月に学校が本格的に再開し生活習慣の変化で体調をこわすこともあります。規則正しい生活でリズムを整えましょう。

個別港学舎 舎長 八木貴子

## 学習状況のお知らせ

新型コロナウイルスの感染者は少し減ってきましたが、まだまだ油断はできません。「新しい生活様式」に対応、換気のため網戸を設置しました。

受験生はやっと学校説明会などが開かれるようになりましたのでWEBで資料を取り寄せたり、説明会の予約をしたり、急に多忙になります。担当の先生などにも学校選びの相談をしてください。

10/3(土)第2回英検準会場で実施します。



## 世界遺産-11-平泉

マルコ・ポーロによる東方見聞録で、私たちの住む日本は「黄金の国ジパング」と紹介し、「ジパングは大量の金を産出し、宮殿などの建物は金でできている」と書いています。この金でできた宮殿とは平安時代1124年に建てられた中尊寺金色堂だと言われています。

では、この金色堂で使われていた金はどこから来たのでしょうか。かつて日本、特に東北地方では金が豊富に採掘されていました。豪族である奥州藤原氏は、その金を用いて栄華を極めていました。その藤原氏が建立をしたのが中尊寺金色堂という仏堂です。その作りは、まさに豪華絢爛。天井や壁面には金箔があしらわれており、さらに壇上には金で作られた仏像が配置されていました。黄金文化は、平泉や奥州藤原氏を支えてきたと言っても、過言ではありません。

金山から産出された金は唐の国(中国)との貿易や、京への献上品としても使われました。これにより当時の平泉には、貴重な海外からの品も豊富に揃っていたそうです。彼らは献上品として金や外国の貴重な品を使って政治的に国を安定させ、戦のない平和な世界を築こうと

しました。彼らにとって戦のない平和な世界とは、まさに「浄土」の事で、平泉の大きな文化価値の一つである浄土思想に、つながります。その思想を具現化した寺院がいくつか建立されました。その一つが毛越寺(もうつうじ)ですが、1226年の火災で多くの伽藍が失われ、1573年に完全に焼失しました。そのため、当時の本堂は残っていませんが、浄土式庭園は特別名勝に、境内は特別史跡に指定されています。開山は円仁と伝えられていますが、再興したのは藤原基衡で、当時としては最大級の規模を誇り、中尊寺を上回り「堂塔四十余宇、禅房五百余宇」とされていました。現在残る浄土式庭園は平安時代の様式をそのまま残すもので、その規模の大きさとともに特筆されています。その他、観自在王院跡、無量光院跡など、「平泉—仏国土(浄土)を表す建築・庭園及び考古学的遺跡群」として世界遺産に登録されています。

## 八木家の食卓

青梗菜(チンゲンサイ)は中国から伝わった野菜で、白菜などと同じ仲間です。和名では「たいさい(体菜)」と呼ばれています。

成分としてはβ-カロテン、カリウム、カルシウム、ビタミンCなどを含み美容と健康に良いです。

### 「チンゲン菜と牛肉のオイスターソース炒め」

オイスターソース味でチンゲン菜のシャキシャキ食感、ご飯が進みます。

チンゲン菜:4株、ニンジン:中4cm、牛肉(薄切り):240g、シメジ:1/2パック、サラダ油:大3、A(コショウ:少々、酒:大1、片栗粉:大1) B(オイスターソース:大1と1/3、しょうゆ:大1と1/3、酒:大2) 4人分

①チンゲン菜の葉は5cm幅に切り、根本は6つ割にする。②ニンジンは4cm長さの短冊切りにする。③シメジは石づきを除き小房に分ける。④牛肉は3cm幅に切り、Aをもみ込む。⑤フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①を軽く炒め、ひたひたの水、塩一つまみを入れ、②を入れ、沸騰したら2分ゆでてざるに取る。

⑥フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、④を入れ、③も加えて炒める。色が変わり始めたら、⑤も入れて、Bを加えて炒め合わせて器に盛る。



9月6日八木家メニュー

