



# 通信 Apr.

お花見もゆっくりできずに新学期になりました。晴れた日には新緑がまぶしいですが、寒くなったり暖かくなったりし戸惑います。風邪をひかないように気を付けて！  
個個港学舎 舎長 八木貴子

横浜公園 4月

## 学習状況のお知らせ

新学期、環境が大きく変化し不安になることもありますね。授業の予習をしておくとお前向きになれますよ。初めが大事です。

改訂した新しい生徒規則を同封しました。4月からの諸経費の変更、当日休の扱いなど、再度確認してください。

なお、塾は4~5月の祝日も原則通りに授業を実施します。日程、時間の変更はお早めにお知らせください。



## 八木家の食卓

鉄は、肉や魚・野菜などに含まれる栄養素で、細菌や植物、動物などあらゆる生き物に必要な元素です。ヒトでは鉄欠乏症は、もっともよく見られる栄養問題のひとつです。しかし、実はうつ病などに関わる重要な状態であることが知られてきました。



### 「牛肉のワイン煮」

ボリュームがあり、豪華な一品です。ジャガイモを入れても良いでしょう。

牛肉(焼き肉用モモ肉など):400g、玉ねぎ:1個、にんじん:1/2本、マッシュルーム:1パック、ブロッコリー:適量、赤ワイン:2カップ、デミグラスソース(市販):100g、ブイオン:1個、薄力粉:適量、塩、こしょう:少々、サラダ油:適量、ローリエ(あれば):1枚 4人分

- ①牛肉は塩、こしょうして、薄力粉をまぶしておく。
- ②玉ねぎ、マッシュルームは5mmにスライス、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、牛肉を色づくまで炒め、取り出す。
- ④サラダ油を加え、野菜を炒める。
- ⑤牛肉を戻して、ワイン、水(カップ1)、ブイオン、ローリエを入れ、弱火で20分煮る。
- ⑥デミグラスソースを加えて10分煮て、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦器に盛り、ゆでたブロッコリーを飾る。



2月7日八木家メニュー

## 世界遺産-18-百舌鳥・古市古墳群

今から1,700年程前の3世紀から7世紀の約400年間、大王や王(豪族)が亡くなると、土と石を使って高く盛った大きな墓を造りました。この墓を古墳とよびます。日本最大の古墳が堺市にある仁徳天皇陵古墳です。世界三大墳墓



の一つで甲子園球場が12個も入る広さ、造るには、1日最大2,000人の人々が働いても15年以上かかったといわれています。

世界の墳墓の多くでは、棺を納めた石室などが墳丘のかなり下方に設けられました。つまり、亡くなった人を埋葬する儀式がまず執り行われ、その後にその棺の上に墳丘が築かれたこととなります。

一方、古墳では先に墳丘が築かれ、その後に墳頂から墓穴が掘り込まれ石室や棺が納められたことが明らかになっています。前方後円墳のように特徴的な形をした墳丘は、亡くなった人をあの世に送るための儀式が執り行われた舞台でもあったのです。墳丘上は多数の埴輪によって飾り立てられ、白く輝く丸石が一面に敷き詰められる



ことで、壮麗な儀式の場として整えられました。こうした墳墓の利用の在り方は世界中でも特徴的です。かつて古墳群が築かれた時代、巨大な人工的構造物である古墳のある百舌鳥(もず)エリアは、大阪湾の洋上から臨むことができました。中国大陸や朝鮮半島から長い船旅の末に、瀬戸内海を経て日本列島に上陸しようとする来訪者たちは、巨大な古墳の威容を目にして、高度な建造技術と集約的な労働力をコントロールし得た王権の存在に圧倒されたことでしょう。この古墳群は当時の日本の第一印象を決定づける表玄関に位置していました。

古墳は激動する東アジア情勢にあって、日本における権勢を他国に誇示するためのモニュメントでもあったのです。最大の規模を誇る仁徳天皇陵古墳は、その南北に位置する2つの古墳とともに台地の縁にあって大阪湾に対して山のように高く白い前方後円墳の側面を並べて配しており、強く洋上からの眺望を意識していたことは間違いありません。

### 古墳時代の大阪平野

