

桜は散りましたが、あちらこちらでいろんな花が咲いています。庭のサツキには赤いつぼみがたくさんつきました。ご近所を散策したら新しい発見があるかもしれません。

個個港学舎 舎長 八木貴子

コブシ

学習状況のお知らせ

新学期です。環境が変わり、期待と不安の両方ですね。授業の予習をしておく気持ちが前向きになるのでは…初めが肝心です。

なお、塾は4~5月の**祝日も原則通りの授業**です。日程、時間の変更はお早めにお知らせください。また、お知らせしたとおり4月分から**入金は三菱UFJ銀行**の1か所になりました。口座番号をご確認ください。

八木家の食卓

節約やダイエット食材のイメージが強い鶏胸肉。欧米では脂肪の少ないお肉のほうヘルシーで人気があり、逆に高級品です。栄養面でも優れていて、鶏胸肉のたんぱく質には身体に必要なアミノ酸がバランスよく含まれています。

「スナップエンドウと鶏胸肉のオイマヨ炒め」

スナップエンドウの食感、オイスターソースとマヨネーズのしっかりした味付けで、ご飯のおかず、お酒のおつまみとしてもお勧めです。卵とパプリカで色取りもカラフルです。

スナップエンドウ:200g、鶏胸肉:300g、赤パプリカ:1個、溶き卵:4個、片栗粉:大2、酒:大2、塩・コショウ:適量、調味料(オイスターソース:大2、マヨネーズ:大2、しょうゆ:小2、砂糖:小2) サラダ油:大2 4人分

①スナップえんどうはヘタと筋を取る。パプリカは縦半分にして、2cm角に切る。②鶏胸肉は1cmの厚さのそぎ切りにしたら、塩こしょうをし、片栗粉をまぶす。③中火に熱したフライパンにサラダ油を入れ、溶き卵を入れ炒り卵を作り、取り出す。④フライパンにサラダ油を入れ、②を入れ両面に焼き色がついたら①を入れ軽く炒める。酒を入れて蓋をし、中火で2分間



4月9日八木家メニュー

蒸し焼きにする。⑤④の全体に火が通ったら調味料を入れ、全体が馴染むまで炒めたら③を加えて出来上がり。

文化遺産—6—早池峰神楽

「古事記」や「日本書紀」の神話によると、天の岩戸の前で「天照大御神(アマテラスオオミカミ)」を誘い出すために舞った「天宇津女命(アメノウズメノミコト)」の舞が神楽の起源と言われています。現在、日本各地には多種の神楽がありますが、なかでも**早池峰神楽**(はやちねかぐら)は、**岳**(たけ)と**大償**(おおつぐない)の2つの神楽の総称で、どちらも早池峰神社(岩手県花巻市)に奉納される神楽です。1595年の獅子頭(ししがしら)が岳の早池峰神社に伝わっており、大償神社には1488年の神楽伝授書の写しが残っています。その初源は南北朝時代にまで遡るものと考えられ、少なくとも500年以上の伝統を持つ、とても古い神楽であると言われています。舞の中に、「能」が大成する以前の古い民間芸能の要素を残していることから、中世芸能の香りを伝える稀有な神楽として**ユネスコ無形文化遺産**に登録されました。



一般的に「岳神楽」は五拍子を基調としテンポが速く「勇壮」。「大償神楽」は七拍子を基調としテンポが緩やかで「優雅」と評されます。また両神楽は表裏一体をなしているとも言われ、大償神楽の山の神面が口を開けた「**阿(あ)形**」であるのに対し、岳神楽は口を閉じた「**吽(うん)形**」である事にも表れています。(「あ・うん」)

早池峰神楽は、山伏が伝えたものともありますが、信仰と同時に、人に見てもらおうという芸能の色合いも濃いのです。例えば神楽の分類の一つ「**狂言**」、台詞は決まっているものの、アドリブを入れたり、舞手と観客たちがやりとりするなど、おもしろおかしくストーリーが展開します。「狂言」はその場の機転を利かせることがとても重要とされ、当時の娯楽の一つでありました。別名「**お道化っこ(オドケッコ)**」とも言われています。神社はもちろん、縁起物として民家に呼ばれたり、イベントで舞ったり。舞う機会が多いからこそ、その技術も磨かれ、今に伝えられて来たのです。

