



# 通信 Apr.

桜が咲き始めてから雨が降ったり、寒くなったりで今年は長く楽しめました。これからも様々な花が咲きますね。昼夜の寒暖差が激しいので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

## 学習状況のお知らせ

新学期、環境が大きく変わり不安になることもありますね。授業の予習をしておく、前向きになります。初めが大切です。

また6月には英検第1回が開催され、塾でも準会場として受験できます。準備講習も予定しています。4月下旬までにお申し込みください。

なお、塾は4~5月の祝日も通常通り授業を実施します。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

鮭は、身の色から赤身魚と思われがちですが、実は鯛やひらめと同じ白身魚に分類されます。鮭の身が赤い理由は、餌にあります。鮭の餌となるエビやカニなどの甲殻類にはアスタキサンチンという色素が含まれています。この物質は、活性酸素から身体を守る抗酸化力が高いことで知られています。同じく抗酸化力が高いとされているビタミンCと比較すると約6,000倍も。ほかにもビタミンEの約550倍など、極めて高いことが分かります。

### 「鮭とほうれん草のミルク煮」

フランス料理では、クリームを使いますが、今回は手軽に牛乳とバターにしました。冷凍ほうれん草は、みそ汁の具などに備えておくと便利です。

生鮭:4切れ、冷凍または茹でたほうれん草:150g、しいたけ:6枚、バター:大4、牛乳:400ml、塩、こしょう:適量、小麦粉:適量、サラダ油:適量 4人分

①生鮭は3等分にし、塩、こしょうをして小麦粉をまぶす。しいたけは5mm幅に切る。②フライパンにサラダ油を入れ、中火で鮭の皮のほうから焼き、焦げないように火を通し、取り出す。③サラダ油を少し足して、しいたけを炒める。

④バターを加えて、鮭を戻し牛乳を加えて、ほうれん草を入れ3分煮る。とろみがついたら、塩、こしょうで味を調整して出来上がり。

3月26日八木家メニュー

## 文化遺産-17-和紙 日本の手漉き和紙技術

登録対象となっているのは、**鳥根県の「石州半紙(せきしゅうばんし)」、埼玉県の「細川紙(ほそかわし)」、岐阜県の「本美濃紙(ほんみのし)」**の3つで、いずれも手漉き(てすき)による伝統的な製法で作られています。

和紙の原料には、楮(こうぞ)や三桮(みつまた)、雁皮(がんび)などのほか、パインナップルや竹、木材パルプなどがあります。原料の違いによって紙の風合いも異なるとされますが、今回登録された3つの和紙は全て、楮のみを原料としています。楮は光沢があり、雁皮や三桮に比べると繊維が長いので、美しい和紙を漉くことができます。原料のどの部分を使うかによっても、漉き上がった紙の特徴に違いが出ます。楮の皮は外側から順に「黒皮」「甘皮」「白皮」という三層になっていますが、本美濃紙や細川紙は一番内側のみが使われます。石州半紙は甘皮を残して白皮と共に使い強度があるとされています。



手順を簡潔に紹介すると、楮の白皮を浸して自然漂白し、柔らかくしてから煮てアクを抜き、そこから楮を水や植物の粘液と合わせ、漉いて作ります。

もちろん、さらに細かな工程も含まれていて、こうした作業のほとんどすべてが手作業です。**非常に手間と労力がかかる上、使われる材料や道具も古くからのもので、新しい機械などは使われていません。**和紙そのものの美しさだけでなく、こうした技術様式全体が無形文化遺産として認められたのです。

和紙の需要は現在、障子や版画用紙、切り絵、和本などの商品はあるものの、国内での市場は頭打ちとなってしまっています。

特に手漉きの和紙は生産量も少なくなり、最近では和紙を使用したインテリアなどもデザインされていますが、大きく普及しているとは言えません。また、**技術を持つ方々が高齢化し、後継者不足も**

**心配されています。**今回のユネスコ無形文化遺産登録を機に、国内外から注目が集まり、興味を持つ人が増え、そうした問題解決への第一歩となるよう期待したいです。

