山荷葉(サンカヨウ)

右の写真は山荷葉で す。通常は高地に咲く 白い小さな花ですが、 タイミング良く雨がたく さん降ると、しだいにガ ラスのように透明にな り、神秘的です。土砂 降りの雨の中、栂池高 原で赤木先生が撮影し ました。

## 2024年7月 CoCo通信第192号

# 注 注 注 言 Jul.

梅雨に入ったようですが晴天が多く、とにかく暑いですね。 こまめに水分をとり熱中症を予防してください。

個個港学舎 舎長 八木貴子



## 学習状況のお知らせ

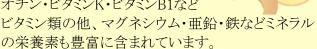
大事な夏休み。計画を立て充実させましょう! 小学生:定例以外の科目、特に英語はお勧めです。 夏休みの自由課題もお手伝いします。

中学生:9月初めに定期試験ですね。宿題に追われ ているうちに試験勉強がおろそかになりが ちです。早めに対策しておきましょう。

高校生:都合の良い日に短期講習を計画できます。 気になる事だけ学習でき、実力アップを 狙うチャンスです。

## 八木家の食卓

**カシューナッツ**◆ナッツの中でも 脂質が少なく、カロリーが低いことが 特徴です。カシューナッツには、ビ オチン・ビタミンK・ビタミンB1など



#### 「鶏肉のカシューナッツ炒め」

中華の定番料理です。玉ねぎとピーマン、パプリ カも加え、彩りがよく、やわらかくジューシーな鶏 もも肉とカシューナッツの歯応えが楽しい一品です。 材料(4人分)◆鶏もも肉:2枚、玉ねぎ:1/2個、ピーマ ン:4個、赤パプリカ:2/3個、黄パプリカ:2/3個、カ シューナッツ:100g、鶏肉の下味(酒:大2、塩:少々) 合わせ調味料(酒:大2、紹興酒:大2、みりん:大2、 しょう油:小4、砂糖:小2、オイスターソース:小4、片栗 粉:小1 を混ぜておく)

作り方◆①材料はすべて2.5センチ角に切る。鶏肉 は酒と塩を揉み込む。②フライパンで中火で鶏肉を 炒める。8割くらい火が入ったらカシューナッツを加 えてさらに炒める。③玉ねぎ、ピーマン、パプリカを 入れて香りが出るまで炒める。玉ねぎはシャキシャキ



感が残る位に仕 上げる。④合わ せ調味料を入 れて馴染んだら 出来上がり。

#### 6月11日八木家メニュー

### 文化遺産-32-風流踊その1

長野県新野(にいの)の盆踊り 約500年以上も続く静かな盆踊り◆8月 14~16日の午後9時から翌朝まで、商 店街の中心に建てられた櫓(やぐら)を 囲んで住民たちが夜通し踊ります。盆 踊りといえば、楽器に合わせた踊りが



一般的ですが、新野の盆踊りは三味線、笛、太鼓といった鳴り物を 一切使いません。櫓の上にいる音頭取りと、その下で踊る踊り子の 声だけで踊りが進められる、素朴な踊りです。新野の盆踊りのはじ まりは、室町時代の末期、瑞光院建立の折に三州振草下田の人々 が来て踊った「おさま」が始まりといわれています。踊りの種類は7 つ、扇子を持って踊る「すくいさ」「音頭」などと手踊りの「高い山」「十 六」「能登」です。このうち、毎晩最初に踊るのは、「すくいさ」と



決まっています。昔は、 お盆に庄屋さんの家で 米を振る舞い、それを 「たくさんすくいなさい」と いう意味が、「すくいさ」 の句にこめられています。 「能登」は17日の朝方 「踊り神送りの式」の間 だけ踊られ、それ以外の 時間帯は、他の踊りを適 当に変えながら踊ります。

「踊り神送り」の式◆踊り神送りは、信仰と結びついた新野の盆踊り の特徴のひとつです。17日の明け方、市神様の神前で和讃(仏教の 教義や徳などを和語でたたえるもの。)を唱えます。このときに踊る のが「能登」です。櫓から切り子灯籠が下ろされ、太鼓を叩いて行列 を作り、「太子堂」まで行き、行列の先頭が市神様を通り過ぎると「能 登」をやめる決まりです。しかし、盆踊りが終わるのを惜しむ踊り子 たちは、行列の進行を阻止しようと小さな輪を作って踊り続けます。 踊りをやめさせようとする行列とのやりとりが新野の盆踊りのクライ マックスです。広場まで来ると、切り子灯籠を積み重ね、花火の合図 で火が点けられ、一同は振りむかずに秋歌を歌いながら帰ります。

新野の盆踊りと信仰◆神仏混合の独自の 盆踊りは、神迎え、神送りが1年の区切り という考え方に基づいて行われます。1月 の雪まつりで神々が祝福のために新野に 訪れ、7月には祖先の霊が帰ります。盆踊 りには精霊迎えの行事と踊り、神送りの古 い信仰の形が残されています。

