



# 通信 Aug.



今年も猛暑となっています。塾では学習しやすいように、設定温度を低めにしています。調節できる服装で来てください。また長時間の人は飲み物も忘れずに！  
 個個港学舎 舎長 八木貴子

## 学習状況のお知らせ

夏休みはすでに半分過ぎました。9月からの学校の授業や試験には夏休みをどのように過ごしたかはとても大切です。やるべき事を着実に、地道な努力を怠る事なく、夏休みを充実させて下さい。受験生は夏休み中に志望校の説明会などで情報を集めておきましょう。

また塾では皆さんのお休みに合わせて授業日を計画しています。ただし直前ですと対応できませんので、連絡は早めにお願ひ致します。

## 八木家の食卓

### ◆夏バテに豚肉◆

夏本番です。暑い日が続くと、食欲が出ない、眠れない、疲れやすいなど、夏バテの症状が出やすくなります。夏バテには、**ずばりビタミンB1**がお勧めです。豚肉にはビタミンB1が多く含まれていて、夏バテ予防に最適です。

### 「キャベツと豚肉のレンジ蒸し」

暑い日は、キッチンで火を使うのも避けたいものです。今回は電子レンジで簡単調理、栄養バランスの良い一品です。

**材料(4人分)**◆キャベツの葉: 4~6枚(約200g)、豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用):250g、木綿または絹ごし豆腐:2丁、酒:大1、〈ごまみそだれ〉白すりごま:大2、みそ:大2、サラダ油:大2、砂糖:小2

**作り方**◆①キャベツは手で大きめの一口大にちぎる。豆腐はペーパータオルに包んでおく。豚肉に酒大さじ1をからめる。ごまみそだれの材料を混ぜる。②耐熱のボールにキャベツを入れ、豚肉を広げて重ねる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で6分ほど加熱し火の通りを見て追加する。③豆腐の水けをよく拭き取り、手で大きめの一口大にちぎって器に盛る。キャベツ、豚肉の水けをきって豆腐にのせて、ごまみそだれをかける。



7月8日八木家メニュー

## 文化遺産-33-風流踊その2

### ◆西馬音内(にしもない)の盆踊◆

祖霊たちを送る盆の8月16日。出羽の山並みに日が沈むころ、秋田県雄勝郡の羽後町西馬音内(にしもない)に寄せ太鼓の囃子が鳴り響きます。やがて着飾った人々が篝火のたかれた本町通りで踊りを披露し、3日間にわたる盆踊りが幕を開けます。



先祖供養や豊作祈願の思いはもちろんのこと、日々のきびしい労働や生活から解放される、年に一度の盛大な娯楽イベントとして住民に長く親しまれてきました。変化があったのは、昭和10年(1935)「第9回全国郷土舞踊民謡大会」へ東北代表としての出演が決定したことでした。当時では画期的な事業で、多くの西馬音内の女性たちが中心となり、町をあげて取り組まれました。伝統的な踊りの振り付けを学び直し、振りを再構成して集団でも映えるようにしました。

また、衣装も端縫いと編み笠、藍染浴衣と彦三頭巾にそろえ、



それまでは太鼓と笛だけだった囃子方に三味線や鼓、鉦を加えてよりリズムカルにしたりと、「見せるための踊り」としての形を追求していきました。

これにより現在では徳島の「阿波踊り」、岐阜の「郡上踊り」と並んで日本三大盆踊りのひとつに称されるまでになりました。

踊る際の服装は「**端縫い(はぬい)衣装**」と「**藍染め(あいぞめ)浴衣**」です。「端縫い」は、4~5種類ほどの絹布を左右対称にパッチワークのように組み合わせて縫った着物で、女性専用の衣装です。この衣装は、「踊りが上手になった」と認められて初めて「着ることを許される」格式の高いものです。「藍染め」は、男女兼用の衣装で、「藍染め」こそが最もポピュラーな衣装でした。また、西馬音内盆踊りの衣装に欠かせないもう一つの特徴が、かぶり物です。「**編笠**」は、一般的な半月型より前後の端が大きく反っています。顔が見えないよう目深に被ります。「**彦三頭巾**」は、目元に穴の開いた袋状の覆面を被って鉢巻をしてとめます。亡者踊りとも称される特異な雰囲気醸し出します。

しなやかな手振りりと足運びが織り成す魅惑の曲線美。豊かな実りを願い、祖霊たちと一体となり、一心不乱に踊り続けます。囃子方、踊り手、篝火が繰り広げる夢幻の世界に、今年も10万人の観客が酔いしれることでしょう。

