

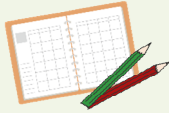
通信 Nov

秋が深まり、朝夕冷える日が多くなりました。各地から紅葉の情報も聞こえてきます。日々の気温のアップダウンで体調をこわさないように。
 個個港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

秋の行事が終わり定期試験も始まっています。この後は課題の提出も多くなり、のんびりはできません。

受験生は、これからが本番です！ 規則正しい睡眠、食事で体のリズムを整えて学習時間を確保すること。また、ミスをなくすための学習方法も重要です。基本を繰り返す「ルーティンワーク」と「じっくり考える学習」を組み合わせると効率よく取り組みましょう。



八木家の食卓

◆鶏肉◆

鶏肉のタンパク質は、必須アミノ酸のバランスが良く、消化吸収率が95%。ビタミンAやB群をはじめ、多くのビタミンを含みます。鶏肉の脂肪は主に皮にあるので、取り除けば半分から1/4に減らせます。

「鶏肉のカレー煮シंगाポール風」

以前、豚肉のバージョンを紹介しました。カレー粉は好みで加減してください。牛乳を増やすとマイルドになります。

材料(4人分)◆鶏もも肉:500g、玉ねぎ:中2個、ショウガ:1かけ、ピーマン:4個、しいたけ:6枚、牛乳:1~2カップ、固形スープ:1個、小麦粉:大3、カレー粉:大1、バター:大4、塩:少々

作り方◆①鶏肉は一口大にして塩、コショウを振る。玉ねぎは薄切り、ピーマンとしいたけは3mm幅に、ショウガはみじん切りに切る。②鍋またはフライパンにバターを溶かし、ショウガと玉ねぎを炒める。しんなりしたら、しいたけ、次に鶏肉を入れ火を通し、ピーマンも入れる。③塩を一振りして下味をつけ、小麦粉、カレー粉を加え炒める。④固形スープを1.5カップの湯で溶いたものを加え、とろみがつくまで混ぜる。⑤牛乳を入れ、煮立て、味を見て、塩で調整して出来上がり。



11月10日八木家メニュー

文化遺産-36-風流踊その5

2023年10月、神奈川県山北町の共和地区に伝わる民俗芸能「山北のお峰入り」が6年ぶりにお披露目されました。共和地区は大野山の山麓にあり、かつては山岳修行の行場もありました。お峰入りは山中の修行入りを意味し、修験道の儀礼に各種芸能や文化が混ざり合ったものです。



記録が残る最古の公演は江戸末期の1863年。近年はおおむね5年に1度開催し、160年間に20回しか行われていません。

天狗(てんぐ)、獅子、おかめ、山伏、太鼓、笛などの役で8種、11演目(1時間)を披露しました。勇壮な祭りとは趣が異なり、笛や太鼓の調べや古調を帯びた歌詞は万葉の時代を感じさせます。笛や太鼓に合わせて練り歩く「道行き」から始まり、ただ1人女装したおかめが張りぼての大きな男根を背負い、ユーモラスにおはらいをする「みそぎ」に続きます。さらに6人がリズムカルに棒を振る



「棒踊り」、24人の大名行列の動きに似たカラフルな「鹿枝(かしえ)踊り」、羽黒山、愛宕山、富士山、熊野山の山伏役4人による護摩の呪法のような「修行踊り」、蹴鞠(けまり)をまねる「四節踊り」と、独特の特徴を持つ演目ばかりです。

出演者は全員男性で、西丹沢に点在する12の小集落ごとに先祖代々演目が定められ、歌や踊りを口伝で残してきました。明治時代に途絶えたのですが、1934年に36年ぶりに復活しました。炭焼きや林業、酪農が主産業だった地区の人口は50年ごろまで700人以上いましたが、今は157人に減り、高齢者が多くなりました。保存会の会長(75)によると、現代も伝来の演技を集落が保っているのは山伏役の4人のみで、他の演技者は地区全体でやりくりしています。ほかに数十人のスタッフも必要になり、地区単独の公演は難しく、町を挙げて取り組んだということです。将来の担い手不足が大きな課題です。一度は見学したいものですが会場周辺に駐車場は無く、バスの運行もないため徒歩(山北駅から2時間半)にてご来場ください、とのこと…ここにも課題はあるようです。

