



通信 Jul



ユキノシタ

とにかく暑い日が続きます。こまめに水分をとり熱中症を予防して下さい。長時間塾を利用する人は水筒を忘れずに。

個個港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

いよいよ夏休みです。40日間を充実させましょう。一人一人に合わせて夏期講習の計画を作ります。

小学生:苦手科目の予習をしておきましょう。夏休みの自由課題のお手伝いもします。

中学生:9月の定期試験を目標に演習、自習を組み合わせて学習に取り組む時間を増やしましょう。

高校生:スポットの短期講習が成績アップにお勧めです。都合に合わせて計画できます。

個個通信8月号はお休みします。

文化遺産◆-41-風流踊その10

◆津和野弥栄神社(つわのやさかじんじゃ)の鷺舞◆ 島根県津和野町に鎮座する津和野弥栄神社で、毎年7月20日と27日に行われる例大祭「祇園祭」に奉納される「鷺舞(さぎまい)」は、歴史的価値から2022年にユネスコ無形文化遺産に指定されました。



「鷺舞神事」の由来は京都の祇園祭(祇園会)でまわっていた風流踊りです。京都の鷺舞が室町時代1542年に津和野へと伝わりました。これは時の津和野藩主・吉見正頼が津和野領内の疫病を鎮めるために請い迎えたためです。依頼、関ヶ原の戦いの影響で数十年途絶えた以外は、ずっと津和野で舞われ続けてきました。鷺舞が受け継がれている土地は全国に数か所ありますが、本来の様式が



最もよく残っているのは、津和野だと言われています。それを示すかのように、1955年には、逆に京都の八坂神社から習得に訪れました。

鷺舞は、太鼓や笛の音色に合わせて、白鷺に扮した2人の舞人が優雅に舞い踊る神事です。舞人の装束は純白

の着物に大きな鷺の羽根を背負い、頭には鷺の頭部を模した飾りをつけます。その姿はまさに白鷺が舞い降りたかのようで、見る者を魅了します。雌雄2羽の白鷺を演じる2人と、邪気払いをつとめる赤い髪の「棒振り」が2人、「鞆鼓」(かっこ)と呼ばれるユーモラスな合の手を入れる2人の、合計6人の舞方で演じられます。2人の舞人が向かい合ったり、背中合わせになったりしながら、羽根を広げたりたたんだりする鷺の動きを表現します。特に、両翼を広げて高く跳び上がる姿は、空を舞う白鷺そのものです。

保存会では、人口が減り後継者探しは大変と言う一方、文化遺産に選定されたことで、会員全員のモチベーションが上がり、課題の後継者育成についても、やってみようという若手が現れることを期待している、とのことです。津和野弥栄神社の鷺舞は、歴史の重みと人々の情熱が織りなす、日本が誇るべき美しい伝統神事です。

祇園祭の時期に津和野を訪れる機会があれば、ぜひこの優雅な舞を間近でご覧になり、その迫力と美しさを体感してください。



八木家の食卓

鶏胸肉◆鶏むね肉(100g)に含まれるたんぱく質は23.3gととても豊富です。またビタミンも多く含まれ、特にパントテン酸は、エネルギー代謝が行われるときにかなめとなる補酵素で、不足するとエネルギー代謝がうまく進まないため、疲労感や食欲不振などの症状が表れます。

◆鶏胸肉のレンジ蒸し◆

猛暑が続きます。火を使いたくないときに、電子レンジでできる鶏料理です。塩麴、酒、砂糖は鶏胸肉を柔らかくしっとりさせます。

材料(4人分)◆鶏胸肉:2枚、塩麴:大2、酒:大2、砂糖:小2、長ねぎ:1/2本 タレ/ しょうゆ:大2、酢:大2、砂糖:大1.5、ラー油又はごま油:大2 添え物/きゅうり:2本、トマト:1/2個

作り方◆①鶏胸肉は皮を取り除き、フォークで数か所穴をあけ、塩麴、酒と砂糖をなじませる。②長ねぎはみじん切りにする。③耐熱皿に鶏胸肉1枚を入れ、ラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで3分加熱します。裏返し、中に火が通るまでさらに3分加熱します。粗熱を取り、5mm幅に切ります。④ボウルに②、タレの材料を入れて混ぜ合わせす。⑤皿に

盛り、きゅうり、トマトを添え、④とラー油またはごま油をかけて出来上がり。



7月6日八木家メニュー