



ネイチャーなら

《わたしたちは大和の自然を愛します》

発行2015年1月1日

1月号・第156号

奈良・人と自然の会

会長 藤田 秀 憲



興福寺 国宝十二神将額伽羅（あにら）大将

Contents

URL <http://www.naranature.com>

新年の挨拶	①	青垣春秋	⑫
多土済々	②	俳句百景	⑬
Monthly Repo.ならやま	③	癒しの散歩道 & ならやま茶論	⑭
里山の今	④⑤	Galleryならやま	⑮
12月・月例研修会(紅葉の宇治を歩く)	⑥	ならやまプロジェクト(1月)	⑯
新蕎麦祭り	⑦	行事案内part1	⑰
ならやま名物芋煮会	⑧	行事案内part2	⑱
12月歴文研修(大古事記展・佐保路探訪)	⑨	字遊字感 & 奈良学クイズ	⑲
「鳥」シリーズ	⑩	幹事会報告	⑲
やさしい病虫害講座	⑪	ペン画に寄せて・申し合わせ・編集後記	⑲

明けましておめでとうございます

お健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

去年は、「ならやまプロジェクト」「月例研修会」「自然教室」の各分野に多数の皆さま方の積極的なご参加をいただき、それぞれに所期の目的を達成し、大きな成果を上げることができました。皆様方のご努力に対しまして深く感謝申し上げます。

さて、本年は「奈良・人と自然の会」発足15年目の節目の年に当たり、その中心的な活動である「ならやまプロジェクト」に取り組んで早9年目を迎えることになりました。今日までの歩みを振り返ってみますと、先輩諸兄のご労苦が稔り、関係機関はもとより、地域社会からの認知度も年々高まってまいりました。そのことは、当会が里山林整備保全活動に真摯に取り組んでいることに対する期待度の大きさの表れでもあると考えております。

当会の柱となっている活動についての課題等に思いを巡らせますと、

① ならやまプロジェクト

人数の増大と部門活動の画一化が進み、意志の疎通が欠落しつつあることは否めません。

会員数が年々増加し続け、活動の規模と範囲も拡大してまいりました。1日の参加者が20名程度の少人数の場合は、以心伝心でお互いの気持ちが伝わりますが、60名を越えますと、事前に部門間の調整を綿密に行う必要があります。事務局や各部門のリーダーに多くの負担がかかることとなります。このことが大きな課題の一つであります。これを解消するためには、自主的な活動財源の奨励、年間計画の立案、機器管理の徹底、景観の維持管理等において、細部調整や確認による『情報の共有化』に努めていく必要があります。

② 月例研修会

五感を働かせて『歩く』『観る』『感じる』『会話する』『考える』をキーポイントにし、自己啓発と相互の親睦等、コミュニティの場として更なる充実を目指していかなければなりません。

会長 藤田 秀憲



③ 自然教室

各方面からの要請に対応していくため、後継者の育成が急務となっています。早急に、スタッフの育成と増強、参画意識の高揚、活動範囲の検討等に取り組む所存です。

④ クラブ活動

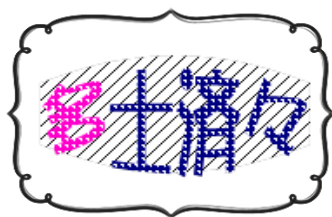
蕎麦・歴史文化・果樹等のクラブ活動は、プロジェクト活動とは、趣は異なるかとは思いますが、本来の活動との融和を図り、会員相互のコミュニティの場として育成したいと思っております。

以上のことを踏まえ、平成27年度の事業計画と予算編成においては、皆さま方のご意見を承りながら、事業範囲と運営方法について見直しをしてまいります。私たちが「明るく！元気に！楽しく！無理をせず」をモットーとして自律的に活動を継続し、社会貢献をしていくためには、環境助成金に頼るだけでなく、自主財源を確保し、財政基盤を強くすることが大切であると考えております。費用対効果を強く求めることを論じるのは、ボランティア活動にはそぐわないかと思いますが、「効果」とは利益追求という金銭的なものではなく、精神的なもの、即ち「心の豊かさ」を得ることは大切なことではないでしょうか。自分たちが主役となって活動に勤しめる環境、つまり「日々感動！日々ときめき！」のステージ作りに励んでまいります。

「少年老いやすく・・・」とか。私たちにも加齢が進みます。まだまだの気概で頑張っはおりますが、この先は会の柱石となる新しい力が必要です。活動コンセプトにご理解をいただける方々、地域住民の方々にも参画していただき、市民色を一層高めていくことも重要な課題であります。

以上、種々申し上げましたが、現実を直視し、『地域に密着』『行政と連携』『子供たちの居場所作り』等を念頭に置き、社会貢献活動の充実発展に邁進していく所存であります。

皆さま方の倍旧のご協力とご支援をお願い申し上げます。



青空市場の女将

吉村 さつき さん

顧問 川井 秀夫

なら山のベースキャンプ。お昼時になると、アナウンスの力強い声が聞こえて来る。収穫物が整然と並び、青空市場の開店である。声の主は、通称 販売部長の吉村さつきさん。

この方が入会されたのは平成15年頃と記憶しておりますが、女性陣の中では数少ない古参会員として活躍して頂いております。

当時、当会では例会行事（今の例研）が一番の楽しみで、特別メニューとして県内を貫通する東海自然歩道（約120キロ）往還の企画を樹て、ルートの寺社仏閣・四季折々の植物・野鳥、昆虫のウォッチなど、コース地図にプロットしてオリジナル マップの作成を意図し年間11シリーズとして踏破したものです。

男性陣顔負けの女性パワーに刺激を受け、雨の日も風の日も、毎回30人前後の方が参加され、そんななか全コースを完歩され、吉村さんに賞品を手渡した事を昨日の様に思い出しております。

幹事会の核メンバーとしてお願いした節には、私的な事情で辞退されましたが、自責の念を今も引きずっておられ無理のない範囲で、エコファームの売り上げに力を注いでおられます。作る人・売る人・買う人、橋渡し役として更なるご奮闘を期待しております。



家庭的にはお孫さんのお守り役として、当会の芋掘り行事に屈托のないお孫さん「大ちゃん」を連れて、微笑ましい光景が印象に残ります。その「大ちゃん」も四年生とか。学校では活発に成長されている様です。

平成14年に私の隣町光台にお住いで、偶に私の車でお送りしますが、日頃は旦那さんが送り迎えされており、夫婦円満のお姿を垣間みております。

ご本人は取り柄のない女とおっしゃいますが、編み物・手芸など手仕事がお好きで、町内ではボランティア活動に参画されているとお聞きしております。謙遜されますがジョークも口に出て、ユーモアを解する方とお見受けするのですが。青空市場の「女将」として存在感を見せ続けて下さい。

この稿では、女性を対象にすると筆が走りません。失礼の点はご寛容頂き、筆足らずの向きはご勘弁下さい。人生の一節は里山に有り、男女を越えて頑張ります。



Monthly Repo. ならやま

11月21日(金) 晴れ 11名+1名

刈り払い機の安全講習会をならやまベースキャンプで実施。JAの機械研修センターから講師を招き、ならやまで使用している刈り払い機を用いてメンテナンスを中心に教わった。新たな知見がいっぱいあり、非常に有意義な講習会であった。

11月27日(木) 晴れ 70名+6名

ならやまで栽培・収穫したソバ粉を使った新ソバ祭を開催、女性陣によるテンプラの提供もありみんなで美味しくいただいた。ソバクラブのメンバーが中心となって、ソバ打ちから茹であげまで、メンバーによるソバ打ちの実演披露もあった。

先週に引き続き、第5地区のヒノキ・枯れマツなどの伐採に挑み、頑丈なイバラのスクラムに阻まれながらも善戦した。伐採したヒノキは樹皮を剥がして材として活用。



今年私たちの胃袋を満足させてくれたソバ・ピーマン・万願

寺・サトマイモなどに感謝して、来年もと栄養豊かなチップを配給。一



方今年私たちを悩ませた水田雑草に対してはバーナーでお灸をすえた。その他 本年最後のベースキャンプ周辺の除草、先週から干していたダイコンの漬け込み、ツルリンドウの群生地保護なども実施。

12月5日(金) 晴れ 27名

4日の活動日が雨のため中止となったため、臨時活動となった。みなさん予定がすでに詰まっていたので参加者は少なかったが、予報以上に気温も上がり、楽しく活動ができた。



第5地区で残されていた危険な枯れマツの伐採、ならやま里山林のカシナガ被害木の伐採を開始。シイタ

ケ・ダイコン・サトイモなど山の幸、里の幸が皆さんを喜ばす。機材保管テントの大掃除を開始。大きな立派なハボタンの販売も始まった。

12月12日(金) 晴れ 36名

先週に引き続き今週の活動日も雨となり、臨時活動となった。

2月にしいたけ菌を植え付けるため、コナラの伐採も開始。最も古くからある資材テントの整理を始めると、いろいろな宝物が顔を出す。

来年の黒米の豊作を祈願して水田にも栄養源のチップをえっさえっさと運び込んだ。来春の花を夢見てチューリップの球根も植え付け。

12月18日(木) 晴れ 58名+2名

芋煮会(秋の収穫祭)がもたれ、ならやま産のサトイモ、ダイコン、黒米のおにぎりなど腹いっぱい食べて満足。桜島ダイコンの重量あてクイズでは正解者が2名あり。



年末一斉清掃を行い、大量のゴミが集まった。これでよい年を迎えられる。

カシナガ被害木の伐採、水路の落ち葉清掃、サトイモ・ダイコンの収穫などを実施、また専門家による果樹の剪定指導を受けた。(木村 裕)

ならやま花だより

櫻木 晴代

12月12日のならやまB・C周辺の風景はすっかり落ち着いた色合いになっていました。花壇には春の花の苗が整然と植えられていました。

夏に繁っていた雑草は消え、タンポポやオオバコのロゼット状の葉が目立ちます。多くの植物が花芽を保護しながら春をじっと待つのでしょう。それでもよく見ると、いくつかの草木がここで咲いているよ、と言いたげに花を咲かせ実をならせていました。中でも小さなヤブコウジの赤い実とフユイチゴの群生は、心をなごませてくれました。



◆フユイチゴ (別名 カンイチゴ)

バラ科キイチゴ属、常緑のつる性小低木

花期9~10月、実11~1月

食べられる (果実酒・ジャムなど)

滋養強壮・老化防止の薬効

《草花》ナズナ・ハコベ・ヒメツルソバ・ヒメジョオン・ホトケノザ・シハイスミレ・ヘビイチゴ・チジミザサ・アメリカイヌホウズキ・セイタカアワダチソウ・ショウジョウバカマ (花芽)・オニノゲシ・ノハラアザミ、イヌタデ

《草の実》ヘクソカズラ・ヤマノイモ・トウゴマ・ヘビイチゴ・スズメウリ、ヤブラン

《木の花》ジンチョウゲ (花芽)・ミツマタ (蕾)・サザンカ

《木の実》ヒヨドリジョウゴ・シロシキブ・ソヨゴ・クコ・ヒサカキ・マンリョウ・ナンテン・ノイバラ・カキ・フユイチゴ

《花壇》スイセン・コギク・ムラサキカタバミ
(今回の植物の観察は12日の臨時の活動日半日のベースキャンプ周辺の植物のみとなりました。)

ペタキン日記 32

羽尻 嵩

ニッポンバラタナゴは、畿内の方言で、キンタイ (大阪)、ボテジャコ (京都)、ペタキン (奈良) などと親しみをもって呼ば

れ、溜池などの止水域でドブガイやヨシノボリと共生してきましたが、農薬の使用や放置される溜池が増えてきたこと、また、外来種のタイリクバラタナゴの増加により絶滅危惧種に指定されました。

奈良県では東大寺の池で生息が確認され、近大の研究室で保護・育種されることになり、この会にも育種の協力依頼があり、2012年から育種を始めてきました。

ここでのバラタナゴの育種結果については12月号でお伝えしましたが、本年の育種結果は、バラタナゴが43匹から228匹 (+α) に増え、ヨシノボリは15匹から29匹 (+α) に増え、予想以上の成果でした。

ただ、タガイの稚貝は確認されませんでした。[先月号でタガイは11個体とお伝えしましたが、9個体でした。訂正いたします。]

タガイ (ドブガイの一種) は植物プランクトンの中でも、低めの水温で繁茂する珪藻を主食としているようで、高温で繁茂するアオミドロなどの緑藻が多く繁茂する「ならやまBC」においては、なかなか育種が難しいのではないかと思います。しかし、なんとか育種に漕ぎつきたいと思っています。

さて、今年から、タナゴ池で捕獲した水生生物は数を確認した後、直ぐに元の池に戻すことになり、来年からは「保護池」はタナゴの保護としては使用しなくなりました。

この池は泥の蓄積を放置しているのでドジョウの環境には適していて、11月13日の泥さらえの際には、大きなサイズのものから小さな稚魚も含めて沢山のドジョウが確認されました。

この池をどう活用するかを話していると、何人かからドジョウの増殖のために使ってはどうかと話があり、その提案に乗ることにしました。

ドジョウは養殖して増やすのが難しいので、近年は我々の食卓には上らなくなりましたが、ウナギに匹敵する栄養があるとのこと。みなさんドジョウを養殖してみませんか。



真冬に目にする繭

菊川年明

枯葉の散り尽くした雑木林を歩くと、枝先に大きなガの繭がついていたり、ぶら下がっていたりするのを目にすることがある。その大方はヤママユガ、クスサン、ウスタビガのもので、この時期のこれらの繭はすべて抜け殻である。この3種のガはいずれもヤママユガ科のガで、ガの中では最大級である。個々のガの繭についてはおおむね次のとおりである。

◆ヤママユガ

カイコの繭に似た俵型の緑色の繭はヤママユガのものである。カイコの繭よりかなり大きい。この繭からは高級な絹糸が紡げるので事業としてのヤママユ（幼虫）飼育も行われており、この糸は天蚕糸と呼ばれている。幼虫の食草はクヌギ、コナラ、クリ、カシワなどである。

◆クスサン

茶色の粗い網目の繭はクスサンのものである。その姿から「透かし俵」と呼ばれている。幼虫の食草はクリ、クヌギ、コナラ、クスノキなどであるが、幼虫が大発生し、樹木を丸坊主にするほどの被害の生ずることがある。

◆ウスタビガ

黄緑色の奇妙な袋状の繭はウスタビガのものである。形状が昔、穀類や肥料などの貯蔵、運搬に用いた「かます」に似ているところから「山かます」と呼ばれたり、水を汲むひしゃくに似ているところから「山ひしゃく」と呼ばれたりしている。幼虫の食草はクヌギ、コナラ、サクラ、カエデなどである。（写真はウスタビガの繭）



パトロール班レポ

足立 勝洋

早いもので、また未（ひつじ）の年がやってきました。申年早生まれの私と致しましては、小学校の時から、未は同期のお遊び仲間としてお世話になりました。今年も皆健康で愉快地にやってゆきたいものです。

さて、パトロール班の活動は、この一ヶ月間お陰様で特段の問題もありませんでした。落葉樹は綺麗な落ち葉の絨毯を敷いてくれ、その中にもツルアリドウシ、フユイチゴなどが、赤く目に付く可憐な実を付けてくれました。一方で山の本々はこの寒い日々の中に、冬芽にこもって来春の陽を待ち受け、発芽の用意をしているようです。植物はいつ何をすべきか、ちゃんと分っているのですね。一方で人間様は、懲りずに気候変動という大変な禍をふりまく、困った存在であり続けるのでしょうか。否、叡智を絞り、この地球を自然と生物の共存・幸福の星にしましょう。

昨年のことを少し振り返りますと、

- ・観察路とその周辺の整備が、景観グループや里山グループのご支援も得て、よく進みました。
- ・同じく、階段の整備・補修。



- ・路点位置・コース表示看板の設置。
 - ・草木の名札付け。
- などが大いに進展しました。

新たな展開としては、ならやま自然の森での活動が増えるかもしれないとも、お聞きしています。そして、その地域でのナラ枯れ自主調査が、パトロール班のメンバーによって始められています。また、珍現象としては、カラスがチューブマヨネーズの残りに味をしめ、周辺住宅から集めて食べ散らかしが目立ちます。

そんな一年でしたが、また今年或いは新年度からも、気負わずに楽しくパトロールを続けたいと存じます。一緒に歩いて季節の移ろいを感じて頂くのも趣があるのではないのでしょうか、皆さまのパトロール班へのご参加をお待ち致します。

紅葉の「源氏の里 宇治」を歩く

12月8日(月)、当日は数日前の雨風がまるで嘘のように、風もなく青空が広がる穏やかな天候に恵まれました。近鉄「大久保」駅からのバス組、JR宇治駅からの電車組が駅前で合流、23名の方が参加されました。宇治橋の袂の公園で、資料配布、簡単なコース説明を行い10時にスタート。

まずは最初の目的地、世界遺産宇治上神社へと宇治川宇治橋を渡る。中ほどで、「宇治茶まつりには、豊臣秀吉に倣って茶の湯に使う水を今も汲み上げる処」と参加者から聞き、川に突き出た「三の間」から下を覗いてみる。意外に流れが速い。

途中の宇治神社では本殿前に設えられた稲わらで作った大きな輪を、「厄除けでしょうか」と皆さん潜られる。目的の世界遺産宇治上神社は、目を惹く朱の鳥居、拝殿や本殿の新しく葺き替えられた屋根の美しさに皆さん見とれる。



(宇治上神社本殿)

川沿いに興聖寺へと歩く。琴坂と呼ばれる坂を上って興聖寺の白塗りの門を潜るとゴーンと鐘の音。修行僧が鐘を突いて手を合わせておられた。



(興聖寺にて：弓場さん)

天ヶ瀬吊橋へとそぞろ歩く宇治川沿いの紅葉は緑、黄、橙、赤のグラデーションが水面に映り、

何とも言えずただ見とれるのみ。皆さん、デジカメ、スマートフォンで映される。

鷺、カルガモ、アオサギ、鶺鴒などの水鳥やセキレイも見かけ、ウメモドキ、ナナミノキ、サネカズラの赤い実にも出会い、シリブカガシのどんぐりを拾い、自然好きの皆さんは大いに楽しまっている。



天ヶ瀬吊橋を対岸へ渡る。歩道には散ったモミジの自然な写し模様が見られた。

紅葉谷に入るとモミジは足元に散り積もっている。ひんやりとした紅葉の下での昼食を変更、白山神社近くの開けた道端で木々を眺めながら、のんびりと美味しい昼食を戴きました。

白山神社の長い階段を上がると草むす茅葺の屋根が古い歴史を偲ばせてくれる。

今日の最後の目的地、宇治平等院へ向かい、1時半頃には平等院の正面入り口に予定通りに到着。ここからは自由行動で、JR奈良への乗車時間に再集合することにする。それまで、平等院の庭園を巡るグループ(園内鳳凰堂入館は1時間待ちということで、残念ながら皆さん諦めざるをえませんでした。)、宇治茶と和菓子を味わう方達、街歩きを楽しむ方達、其々に分かれてフリータイムを過ごしました。その後、忘年会会場の奈良へ。



皆さん、其々の宇治を愉しんで頂けたでしょうか。無事、12月の研修会を終えることができ皆様に感謝しています。ご協力ありがとうございました。
(山中笙子)

第5回ならやま新蕎麦祭り (平成26年11月27日)

前夜までの雨が上がり、雲一つない秋晴れとなる。ならやまの里は錦繡に彩られて、新蕎麦祭りにこの上無い舞台のお膳立である。

金風のならやま染めて蕎麦祭り

8時30分、2か所に設けた公民館の料理室では、選り抜きのメンバー7人による140人分の蕎麦打ちが始まる。蕎麦は打つたびに出来栄が違うものだけに、最高の風味を届けようと新蕎麦の香りが立ち上がる中、緊張の真剣勝負が2時間続く。

ならやまBCでは、今年お目見えした四阿に新蕎麦祭りの「蕎麦打ちデモ」会場の設営が進められ、軒に「新そば」の旗が翻っている。

後方支援の女性陣は200個の精進揚げ、70人分のわさび大根の準備に大わらわ。今回から、大釜と竈が新設されて、薪が勢いよく煙を上げている。11時30分、打ち上がった蕎麦が到着。参加者は来賓も含めて70名。これで準備完了とGOサイン。



蕎麦クラブのエース 太田さん

12時ジャスト、新蕎麦祭り開始の宣言。奈良県景観課、佐保川地区自治連合会からのご来賓挨拶の終るのも待ちかねて、次々に差し出される椀の列。茹で揚がるそばからどんどん無くなって行くハイピッチに、茹で方が追上げられて大童。新たに設置された大釜も動員され、強力な助っ人となる。

思えば今年も蕎麦作りには、畝起こしから作付

け、収穫にと、皆さんに随分応援して頂いた。この蕎麦は文字通りならやまの蕎麦。「挽きたて、打ち立て、ゆがき立て」三立て蕎麦の味は、さぞかし格別だったのでは・・・。

新蕎麦を噛めば土の香りの匂い



12時40分、蕎麦好きの方は、3回も4回もお代わりされて大いに盛り上がる中、用意した140食分は全て完食、完売して終幕となる。川井顧問からお褒めと慰労の講評を頂けば、皆さんが笑顔で頷いてくれている。僅か40分間の勝負であったが、一年の苦労が報われる感激と充実感に満たされたひと時であった。

蕎麦祭り仕上げてほんと蕎麦湯かな

平成21年、笹薮の跡地で始めた蕎麦作りは、5年経ってようやく軌道に乗ろうとしている。今年の収量は約50キロ、作付け面積が10アール程度だから、25年度農水省統計の全国平均にほぼ近い水準だ。しかし、「ならやまの蕎麦」としてご披露するには、常時100キロの収穫が欲しいと、望みはまだ大きい。



蕎麦の花

ならやまの自然を「活用し、楽しみつつ、保全する」ことを目指して活動する蕎麦クラブに一層のご理解とご支援をお願いする次第です。来年もまた、皆さんといい夢を見ましょう。

(ならやま・そば文化クラブ 古川祐司)

ならやま名物

芋煮会

◆◆◆伝統野菜に舌鼓◆◆◆

今年一番の寒波が列島に吹き込む中で、ならやま名物「芋煮会」が、一週間遅れの18日、58名の会員とビジター2名の総勢60名が参加して盛大に開催することができました。

午前中は、朝一番に全員で周辺の環境整備の後、各グループの活動を実施しました。

主役の里芋は、山形最上川の室町時代から一子相伝「甚五右エ門」芋に、新しく栽培した「越前大野上庄」芋が加わりました。この芋も1000年の伝統を受け継ぐもので、煮ても崩れない品のある歯ごたえとねっとりとしていて味もしっかりある芋を堪能していただこうと、エコファームグループが中心となって、春から丹精込めて栽培に取り組んできました。やはり、里芋は産地の土壌状態に出来るだけ近づけることが求められます。幸いならやまでは、有機無農薬野菜栽培に取り組んでいます。夏場の適度な水の管理もキープポイントとなります。また、連作障害の影響も受けやすい作物ですので、フィールドの広さを最大限に活かし、5年間という作付け間隔を保つように努めています。そのような努力の甲斐あってか否か、草丈が1m50cm ちかくまで育ってくれました。それでも実際の食味がどのようなものだろうか、少しは気がかりでした。

当日掘りたての里芋約150個を、手作りの専用洗い機で下準備。昔の人の知恵は素晴らしいもので、容器の中でみるみるうちに綺麗になる芋に、入れ替わり立ち替わり芋洗いにチャレンジ。

その後、女性幹事の方々や池田さんご夫妻に仕上げの調理を委ねました。里芋、牛蒡、人参、椎茸など、ならやま産の新鮮そのものの食材をふんだんに使い、風味豊かな味わいの「ならやま名物・芋煮鍋」、さらに桜島大根のふろふき大根と黒米おにぎりづくりも手際よく調理していただき、お昼前には料理が全て整いました。

富井幹事の開会の言葉が終わるや否や、早速芋煮鍋の前に長蛇の列。箸が進むごとに身体の芯から温まり、「美味しい」という声がそこそこで囁かれ、お代わり続出し、約100人前をほぼ完食。ふろふき大根と黒米入りおにぎりにも……。旺盛な食欲が、皆さんの元気さの証しなのでしょう。



皆さんの満足げな表情に栽培管理に携わってきたエコファームグループの方々のお顔も綻んでいました。

恒例の「桜島大根」重量当てクイズは、最大が8.5kg、第2位が6.1kgで、2つの合計14.6kg。ピタリ賞にお二人、0.1kgの差でニアピン賞に3人となり、頭より大きい桜島大根をゲットされました。1個の最大重量が10kgには到達しませんでした。1個の最大重量が10kgには到達しませんでした。来年は10kgを目標に栽培管理に励みたいと思います。

心配された天候も時折晴れ間が広がり、風も穏やかで、絶好の芋煮会日和となり、和気藹々の内に冬のイベントも無事終えることができました。調理に勤しんでいただいた方々初め皆様方に感謝の念で一杯です。有難うございました。

(鈴木末一)

歴史研修会

大古事記展と佐保路の 深掘り歴史探訪

(平成26年12月13日)

今年最後の歴史研修会は、晴れ、最高気温7度という真冬並みの寒さにもめげず22名の参加があり、佐保路の歴史探訪の一日となった。

9:30、川井代表の挨拶のあと、県立美術館の「大古事記展」へ。世話人の鈴木さんのお手配で、思いがけなく全員の無料招待券をゲット、幸先良し。嬉しい気分で入館する。

展示は考古学的な出土品や、大神神社・石上神社などの国宝級の神宝や文献資料が並び興味をそそる。さらには明治以来の有名画家の手になる人物画の数々が、古事記の世界のイメージを一段と盛り上げている。展示に引き込まれて時間は大幅にオーバー、次の目的地の称名寺へと急ぐ。

「称名寺」は興福寺の別院で文永2年(1265年)の創建、侘び茶の祖・村田珠光の寺として有名である。ゆかりの茶室「獨廬庵」は5月15日の珠光忌に開放され、茶席での接待がある。圧巻は「千体地蔵」。梶雄松永久秀の多聞城の城壁に使われていた石仏が、城跡に散乱していたものを100年後に観阿上人が集めて合祀したと伝えられる。整然と並べられた1900体もの石仏は、目鼻もはっきりしないものも多く、石仏の辿った数奇な運命を偲ばせる。

称名寺境内にて



歴史探訪は、時間切れのためここで切り上げ、午後の会場の佐保川地域ふれあい会館に移る。

13:10 快適な教室で午後の座学が始まる。まずは、川井秀夫さんの講義「仏の教え」。最近の日本人に「情」が乏しくなったと嘆く川井さんが、古来より日本人のバックボーンとなってきた「仏の教え」について語る。道元、鴨長明、良寛、二宮尊徳、芭蕉などの先哲の残した箴言を引きながら解説し、講師自身の自然観、人生論へと展開される。平易な話と呼吸の見事さに、思わず引き込まれるひと時となる。

岩本次郎先生の「息長氏あれこれ」。古事記、日本書紀、続日本紀から息長氏に関する事項を拾い出して説明される。第9代開化天皇から、神功皇后、継体天皇・敏達・舒明・天智・天武へと続く皇統の節目に、見え隠れする謎の豪族息長氏について理解を深める貴重な講義であった。

トリは、法華寺界限の主、鈴木末一さんによる「法華寺の話」。

語りの始めは「恋とロマンの佐保路」。曰く、狭穂姫、磐之媛、横笛、光明子から大正時代の北見志保子と美女と恋の話。一転して話題は、光明皇后を写したと伝えられる法華寺十一面観音像について、印度ネール首相来訪の秘話。本堂の擬宝珠に残る「秀頼公御母寺」「奉行片桐且元」の刻文は初耳。光明皇后の悲田院や施薬院は社会福祉の原型、明治の昭憲皇太后から現在の皇室にも引き継がれることなど、話は尽きない。

圧巻は、法華寺町の旧家に伝わる古地図「法華寺村古図」。畳六畳はありそうな和紙の大絵図に、山河、田畑、道路、区画、地目、寺社が詳細に書き込まれていて、かたずを呑んで見入る。歴史の深掘り、これが今日一番の収穫。

最後に来年度の活動計画案が提出され、出席者から様々な意見やアドバイスを頂く。かくて、一年を締めくくる研修会『地元の歴史深掘り』は、今年も内容の濃い一日となった。

反省会では、13人が尽きぬ話と昼間の余韻に浸っていた。

(歴史文化クラブ 古川 祐司)

鳥シリーズ

1月 ハヤブサ 小田久美子

「ハヤブサ」→「ハヤブサ 2」→「隼」→「鷹」
→「上杉鷹山」→「たかぼっぽ」



【ハヤブサの飛翔】

「ハヤブサ 2」の話題を受けて、タカ繋ぎりのオムニバス形式で綴りました。

「初代ハヤブサ」は宇宙で迷子になっていましたが、やっと 2010 年帰って来ました。カプセルを届け燃え尽きる瞬間を日本中が涙で見送った記憶が残った方も多いと思います。初代の物語は大きな反響を呼び映画にもなりました。空から真下に降りて獲物を掴み取り、真上に上がることも出来るそのことから「ハヤブサ」と命名されました。

「ハヤブサ 2」は先輩の成果や失敗を受けて、よりもっと高度で難関な使命を帯びているようです。何度も悪天候に阻まれ乍らも、12/3 午後 1 時 22 分 04 秒 発射成功 !! 小惑星 1999JU₃ を目指しています。上手く行けば 2020 年、東京オリンピックの年に任務を遂行して帰還する筈です。

「希望の星」ならぬ「希望のハヤブサ 2」です。小惑星 1999JU₃ の表面に穴を開け、地中内成分を採取するのが命題です。地面を爆破する時彼(?)は、隠れて待機し又元に戻るのです。凄〜い「ハヤブサ 2」。いえ、偉〜い研究者さん。

「隼」はハシボソガラス大の小型のタカで、最高時速 300 ㎞で飛べる鳥です。国鉄時代から特急には速さをイメージして、「ツバメ」・「ハヤブサ」などが付けられて来ました。古代エジプト人も崇めた存在で、壁画や置物・ミイラにも残しています。最近は岩場からビルや橋の下に巣を作り都会の環境に上手く適応し、ハトや野鳥を捕るものも

多くなりました。

「鷹」たちは古くから、広く世界で狩猟に使うために飼育され日本にも伝わりました。過日、お薬待ちでぼんやりテレビを見ていたら、タカを手に乗せた白い装束の濃い髭の男性が目に入りました。名前を呼ばれたのに「済みません、これを見てから」と鳥見モードになり、釘付けになった画面「アブダビ」には鷹専門の大病院があり、近隣諸国から鷹専用パスポートを持つ男たちが、自由に国境を出入りしていて、病気や怪我は勿論、羽根のメンテナンスなど「一大鷹ビジネス」がある様子に驚かされました。



【隼飛び立つ】

「上杉鷹山」をご存知ですか。35 代ケネディー米大統領が尊敬した日本人です。15 歳で上杉家に入り婿しましたが、代々の先君たちの不策やお家騒動などで、度々禄高が減らされ領地が縮小され、膨大な財政赤字のある米沢 15 万石の 9 代藩主となりました。それでも当初の会津 120 万石の家臣団をそのまま抱え続け、家臣をリストラすることなく有能な人材を登用し、教育に力を注ぎ改革を押し勧め赤字解消を実現しました。自らは生涯質素な衣服・粗食を貫き通し、農民の中に入って田畑を耕した逸話が残っています。天明の大飢饉で他藩は多くの餓死者を出しましたが、米沢藩では一人の犠牲者も出さなかった英明な君主です。

「たかぼっぽ」という一刀彫りの鷹のアイディアを出した人でもあります。

「なせば成る なさねば成らぬ何事も 成らぬは人のなさぬなりけり」の名言を残しました。

「2月探鳥会」は2月23日(月)の予定です。
詳細は会報2月号をご覧ください。

やさしい病害虫講座 9

虫さんにとっても空気は大切

木村 裕

人や犬など陸上の生物は肺で呼吸、オタマジャクシ、魚などはえらで呼吸をしていますが、その空気の取り入れ口は何处でしょうか？ 私たち人間さまは口または鼻から出し入れをしています。器用な人は皮膚からでも？？ その出入り口をふさぐとどうなるでしょう？ 息の長い人でも数分後には窒息死してしまうでしょう。

では、虫の呼吸はどうなっているのでしょうか？ 口はあっても肺はありません。その代わりに体の側面または腹面に 10 対の気門という空気の取り入れ口があり、そこから取り込み、気門気管を通じて体の隅々まで運びます。この気管は人の血液循環系のように太い管から細い管へと末端まで続いています。水中に棲むゲンゴロウやマツモムシは、尾端、羽根と体の隙間、体毛の間に空気を溜め込んで水中に潜ります。そのため長時間は潜っていることは出来ません。しかし、カゲロウやトンボの幼虫は気管鰓を持っていてお魚のように水中生活が可能です。



ゴキブリ退治に洗剤が効果的であるとよく聞きますがなぜでしょうか？ 洗剤は皆さんご存知のように界面活性剤ですので、隙間なく広がっていきますので、この溶液をたっぷりと散布されたゴキブリは体全体が包み隠され、空気の取り入れ口の気門も全て蓋をされて呼吸が出来なくなります。いくら口を大きく開いても空気は入ってきません。その結果、奥様が見ている前で死んでしまい、大満足の結果となります。

ゴキブリ退治用のエアゾール剤の散布も同じ理屈です。逃げそこなったゴキブリ目がけてエア

ゾール剤をこれでもかと散布し、目の前でひっくり返って足をピクピクと震わすようになると「やっつけた！」と満足される奥様方が大半かと思いますが、この死亡原因は殺虫成分の効果ではなく、気門が塞がれて呼吸困難となってお亡くなりになったものです。一方、足が速く薬剤を散布されてもすばやく逃げ去るものもありますが、一旦薬がかかっておれば、しばらくするとその殺虫効果が現れ、杖を片手にひょろひょろと降参して出てきます。



この原理を応用して作られた農薬があります。でん粉のりを水に溶かしたような感じで、虫の体全体を包みこんで呼吸を妨げて死亡させます。主成分が食品添加物ですので人畜無害で、無農薬栽培野菜での使用も認められています。アブラムシやハダニなど小さな害虫の他うどんこ病にも効果が高いですが、アオムシなどの大きな虫にはあまり効果は期待できません。また、虫の体全体を包むのが必須ですので、散布も丁寧にムラのないようにしなければなりません。卵の時期がないアブラムシにはよく効きますが、卵には効かないので、ハダニ類に対しては7～10日後に再度散布する必要があります。

主な気門封鎖型薬剤

粘着くん液剤、	アーリセーフ、
サンクリスタル乳剤、	あめんこ 1000、
カダンセーフ原液、	エコビタ液剤



無 と 空

歴史文化クラブ
川井 秀夫

十年程前になりますか、薬師寺のお身拭いを興味本位で見に行った事があります。まだ高田好胤師が管主の頃で、真筆の色紙を買って帰った事を思い出します。

大文字で「空」の字、小さく「かたよらないところ こだわらないところ とらわれないところ これが般若心経 空のころなり」と揮毫があります。

私の部屋に掲げ、人生の指針として心に刻んでおりますが、その境地には未だほど遠いものがあります。

私など市井の一凡夫を自認しておりますが、仏の教えとして宗派を問わず「悟り」「煩惱」「浄土信仰」など共通の言葉を読み解くものの凡人・俗人には現実に流されて「心身脱落」の心境にはまだまだの感が正直なところ。最近、歴・文クラブの活動に刺激されて歴史上の高僧・名僧の残した箴言に触れ、洗心の思いに過去・現在・未来に対し処世における反省・勇気・思索を反芻する此の頃です。

禅の教えに「無」があります。「空」と同義語でしょうか。無を冠した言葉が幾つもあります。無心・無常・無我・無明など、これは仏教哲学から出たものですが、俗語でも無能・無実・無償・無地・無視・無私など限りがありません。

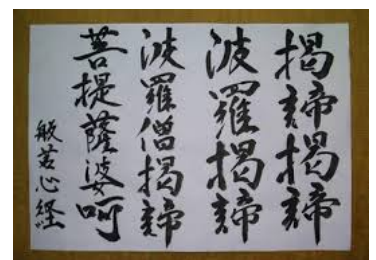
「無明」という言葉があります。人には誰しも一筋の光も入らない、頑なな煩惱に騙されている部分があります。

般若心経のテーゼ「色即是空」「空即是色」とありますが、すべての存在(色)に実体が無いと言うのは「色即是空」ですが、空は存在の母体となるから「空即是色」なのです。

「空」の教えは仏教全体の基盤ですが、空を苦の原因として解釈する初期仏教と空にこそ救いを求める現代仏教の分かれ目が「空即是空」から「空即是色」への転換となるのです。

難しい話になりましたが、「無心の境地」とは心の手放し、心を空(から)にするからすべての事を受け入れる事が出来るのです。「無為の働き」と言うのも無駄な働きというのでは無く、天地いっぱいの大きな働きに身を委ねるのです。お釈迦様の弟子に残された言葉の一つに「犀の如く独り歩め」が心に響きます。

私は俳句を少し嗜みますが、浄土真宗で良く詠われる句があります。「松蔭の暗きは月の光かな」。松蔭、それは人の暗い部分でしょう。月と言う悟りに照らされてこそ、この影が見えてくる。月が明るくない時は、自分の欠点もぼんやりしてしまう。悟れば悟るほど自らの迷いがはつきりするとの意でしょうか。



我々凡人には、仏の言う「煩惱を断つ」「悟りの境地」には、なかなか近づく事は難事ですが、余生を豊かに強靱な心を体得する拠りどころとして「無」と「空」の心の在り方に耳を傾けたいと思います。「有から無へ 無にして有あり」私の自戒の言葉です。

人の字を重ね重ねて松落葉

鈴木末一

人の字形は、お互い寄り添う象形を表す。正に松葉はそれ。
鈴木ご夫妻にそれを見る。自然の造形に重ねた佳句。

千歳飴口紅のびて頬紅に

鈴木末一

七五三の一景。親の心子知らずか。晴着もくちやくちや、顔までも。
子供のお目当ては千歳飴。微笑ましくもあり、悲しくもあり。

ハヤブサの宙に尾を引く冬うらら

阿部和生

ハヤブサ二号。威信を賭けて打ち上げ成功。冬晴れの空に旅立つ。
時事俳句として成功。六年の長途、ハヤブサ頑張れ。

鹿垣や記紀の風情と現世と

阿部和生

鹿は家族単位で群れをなすと言う。古代からの遺伝子。
それにしても現世の人間社会は無常ですナ。鹿になりたい。

新蕎麦の土と光の匂ふかな

古川祐司

今年の里山の収穫はまずまず。荒地の育成者の労を思う。
収穫期の蕎麦にも、自然の偉大さを感じる。

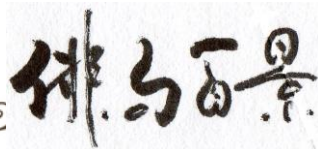
人と自然バンザイ。

追ひ追はれ鳥の宴や柿花火

古川祐司

里山の柿大樹。色鳥たちが幾千の熟柿に群れる。
我らの宴ここに有り。

人間の忘年会も一緒。飲みすぎ食べ過ぎにご注意。



監修 川井秀夫

甘橙の掠の実ひとつ噛んでみる

青木幸子

十一月例研。飛鳥、木の実観察。作者は好奇心の強いひと。
野性味に感動。解りやすい口語体の句。良句。

しかし、何でもかでも食べてはいけないよ。

ナラ枯れの薪で昼餉の年の暮

青木幸子

昨今、薪割りに熱中。新兵器を使いこなして颯爽たるもの。
女闘士の風情。廃材のリサイクル・リユースに貢献して、
お昼の味も倍増。気をつけるのヨ。

千し大根百態なして日の移る

羽尻 嵩

大根豊作。架台に掛大根が壮観。冬の風物詩。ひと際冬日が眩しい。
羽尻さん、大根足を品定めをしてるの。そんな思いも髣髴する
楽しい一句。

あでやかに宇治のさわらび色葉散る

八木順一

十二月例研。宇治十帖を巡る。紅葉人を待たずとか。句に及ばず。
源氏物語の別墅跡、改装の平等院鳳凰堂、晩秋の風情また佳し。

天も見よこれはこれとは柿熟るる

西谷範子

柿の木の花の広がり、地上界からみれば天を塞ぐほどのもの、
天網の趣。天女も降りて来なさいヨ。作者は天女のような人。
造化の素晴らしさ。

小春日や蕎麦の屋台の腕まくり

川井秀夫

蕎麦クラブ。今年の晴れ舞台。「新そば」の幟が恰好良い。
新築の四阿で日頃鍛錬のそば打ちを実演。振り鉢巻、腕まくり、
味も良かったですぞ。

癒しの散歩道

誉れ高き尊厳の陽ざし昇りて

谷川 萬太郎

あゝ麗しき初東雲に新しき明日への夢たくして拝み給う

我が心羽ばたく未来の翼に乗りて天空より仰ぎ見れば

やがて薄日差す山裾の霞の中に白く浮かぶ優しき天使よ

うごめく仔羊の群れ愛らしく肩寄せ合いながら戯れる

いつしか凍雲は西の空に静かに去りて青雲冴えわたる



ならやま茶論

「つくるそばから消える蕎麦」

竹本 雅昭

梔： 旦那よしなさいよ割箸でコンコンやるのは・・・みっともないから。

旦那： だってまだまだ順番がこないし胃袋もテンブラの匂を嗅ぎ付けたんで、ついついコンコンリズムが出てしまつて。

梔： 蕎麦クラブの人も汗かいて、打ったり熱湯を前にせわしく働いて下さっているんですよ。

旦那： 分ってますよ、我々もさっきまでけむい思いして懸命に火を起こして湯沸してたんだから。

梔： 当然の事じゃない。それより順番がきても「もっと」なんて言わないでよ。私まで恥ずかしい思いするのいやだからね。

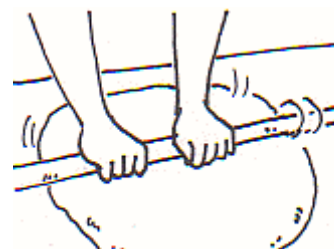
旦那： 大丈夫、見なよ今日は暖かいんで午前の労働で靴はドロコ、作業服も汗グッショリ、どなたの胃も「早よ早よ」と言ってるよ。

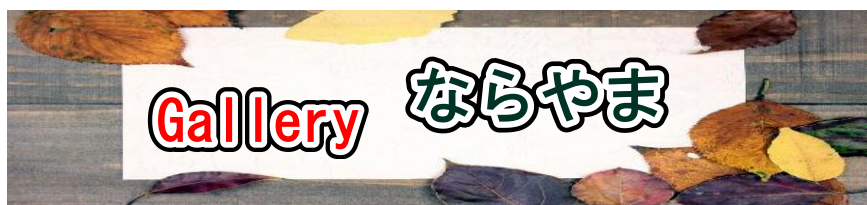
梔： そんなにガツガツ食べなくても、ゆっくり味わってよ。年に一度なんだから。

旦那： はいはい、でももう2回目を並べる人もあるし、わしも収穫を手伝ったんだし、しっかり味を覚えておきたいし。

梔： 食欲のあるのは元気な証拠、まあうさく言わないでおきましょう。

旦那： あゝうまかった！（ぼそぼそと）あと2杯はいけそうなんだけど・・・。





オイルパステル画 (有元 康人) 「奈良公園の隠れ宿」 (5号)
 油絵 (永井 幸次) 「玉ねぎ」 墨彩画 (羽尻 嵩) 「日向ぼっこ」
 水彩画 (八木 順一) 「法起寺 三重塔」
 陶芸 (小島 武雄) 「見返り猫」 (赤土・釉薬なまこ吹き付け)



▲ 奈良公園の隠れ宿



▲ 日向ぼっこ



▲ 玉ねぎ



▲ 法起寺 三重塔

見返り猫



ならやまプロジェクト



明るく・楽しく・無理せず・諦めず
活動予定日

1 月	8 (木) 29 (木)	15 (木)	22 (木)
2 月	5 (木) 26 (木)	12 (木)	19 (木)

- ◆ 場 所：奈良市奈良阪町・佐紀町の県有林
[ならやま会館前道路（ならやま大通り）の南側
に広がる里山林地]
- ◆ 集 合：現地ベースキャンプ地・午前9時
- ◆ 終了予定：午後3時

◆アクセス

- ① J R 平城山駅下車：東口から南へ徒歩 10 分
 - ② 近鉄奈良駅：バス 1 3 番乗り場 115 系統
8：28 発、高の原行き (平日)
 - ③ 近鉄高の原駅：バス 1 番乗り場 115 系統
8：36 発 J R 奈良駅西口行き (平日)
- ②③とも「佐保台西口」又は「平城大橋」下車
徒歩7分

- ◆ 携行品など：弁当、飲み物、
軍手（作業用具は現地で用意）



- ◆ 環境保護のため、お椀、箸、
コップなどは各自ご持参下さい。

* 3月まで豚汁あり、お椀を忘れずにお持ちください。

- ◆ 連絡先：木村 裕

1月8日 新春初出式、餅つき、七草粥

<里山 Gr>

薪棚制作、薪材料の玉切り

<エコファーム Gr>

堆肥作り、各種野菜収穫

玉葱追肥、水田整備

ベースキャンプ（梅・柿の下）砂利道の整備

<景観 Gr>

B C 周辺清掃

山野草園草引き、整備

ならやま池生物調査



1月15日

<里山 Gr>

第5地区枯れ松伐採

薪材料の玉切り、薪割り

第5地区 南斜面 樹木整理

<エコファーム Gr>

里芋・大根跡地チップ散布

堆肥作り、各種野菜収穫

ウメ 剪定（12月に済ませてない場合は）と誘引

<景観 Gr>

第5地区整備（伐採・草刈り）

山野草園柵作り、名札つけ

ならやま池の土樋流しと整備作業



1月22日

<里山 Gr>

第5地区枯れ松伐採

薪材料の玉切り、薪割り

<エコファーム Gr>

果樹園グループ 第5地区 果樹根元チップ撒き・堆肥作り、各種野菜収穫

<景観 Gr>

第5地区整備（伐採・草刈り）

寒肥やり、霜囲い

ならやま池の泥よせなど整備作業



1月29日

<里山 Gr>

「ならやま里山林」椎茸棺木づくり

コナラ伐採（カシナガ被害木 R-2）薪材料の玉切り、薪割り・第5地区 南斜面 樹木整理

<エコファーム Gr>

堆肥作り、各種野菜収穫・水田畦周り・外側溝整備・病虫害 防除散布

<景観 Gr>

彩の森の倒木等の除去、ならやま通り草刈り

皇帝ダリア刈り取り整備、

麦ふみ、立札作り、

ならやま池の泥除去作業

（みんなに呼び掛けて）





行事案内 part 1

歴史文化クラブ 1月研修会

「環濠の街・今井町とその周辺を歩く」



新春の歴史文化クラブ研修会は、「大和七福八宝めぐり」の一つに数えられる「おふさ観音」にお詣りした後、江戸時代の面影を残す環濠集落「今井町」を訪ねます。また、時間が許せば、蘇我氏ゆかりの宗我坐宗我都比古神社や入鹿神社にも足を延ばすことにしております。

今回は、橿原市ボランティア協会の案内でゆっくり回りますので、気楽にご参加ください。

- ①開催日：平成27年 1月12日（月）
- ②集 合：近鉄・大和八木駅 9時20分
（大和西大寺8:49発、大和八木9:11着）
- ③コース：大和八木駅⇒札の辻⇒おふさ観音
⇒華薨（今井まちなみ交流センター）
⇒今井町重要伝統的建造物群保存地区
昼食⇒入鹿神社⇒宗我坐宗我都比古神社
⇒真菅駅⇒八木駅（解散）
- ④携行品など：弁当、飲み物、防寒対策
- ⑤担当：川井、弓場、中井
- ⑥連絡先：歴史文化クラブ 事務局 古川



アントシアニンたっぷりの搗き立てのお餅
七草粥を存分にご賞味ください。

◆◇◆日時：1月8日（木）◆◇◆

午前9時～ 新年の挨拶

10時～ 餅搗（杵と臼）

正午～ 新春初出式

朝一番に皆さんで御神酒用の竹製ミニ猪口を自作していただきます。

アントシアニン（動脈硬化や高血圧の予防に効果）豊富な有機栽培で育てた黒米入りのお餅を、杵と臼で本格的に搗いていただきます。昔取った杵柄で風味豊かに仕上げてください。そして、今年は、セリ・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草全てをならやまで摘み取り、七草粥も振る舞って頂きます。お節料理で少々疲れ気味の胃腸に活力を取り戻してください。皆様の参加お待ちしております。

なお、8日中止の時は、15日に延期します。

歴史文化クラブ2月研修会(予告)

「纏向遺跡を訪ねる」

弥生時代の末期・3世紀後半に纏向の地にあった古代の都：纏向遺跡。辻地区の建物跡や箸墓古墳、それに先行する纏向型前方後円墳などを巡り、古代のロマンに浸りたいと思います。

①開催日：平成27年 2月11日（水）

②集 合：J R・巻向駅 10時3分

③コース：巻向駅⇒辻地区・建物群
⇒纏向古墳群⇒（昼食）⇒箸墓古墳
⇒ホケノ山古墳、茅原大墓古墳など
⇒桜井市埋蔵文化財センター
⇒J R三輪駅（解散）

④担当：岩本、坂東

⑤連絡先：歴史文化クラブ 事務局 古川



行事案内 part2

シニア自然大学校進路ガイダンス

今年もシニア自然大学校では卒業を迎える講座生 132 名に対する進路ガイダンスが行われます。当会も参加し講座生の卒業後の活動の場として、会の活動内容を説明し入会案内をします。

と き：平成 27 年 1 月 18 日(日) 13:00~15:20

ところ：鶴見緑地・花博記念ホール(大阪市)

会員のみなさんにも当日会場での勧誘や友人、知人への入会の声掛けをお願い致します。

連絡先： 羽尻 嵩

青木幸子

当会とシニア自然大学校について(メモ)

特定非営利活動法人、1994 年開講 大阪市 (HP 参照)

①当会は 2000 年 9 月にシニア自然大学校会員有志 45 名により設立され、その後多くの方々の参加を得て 152 名の会員にまでなっています。

②毎年、同校講座生のならやま BC での実習教育の受け入れをしています。

③当会の対外活動でも、同校の地域組織部の会員として協力して頂いております。

奈良学クイズ

【問】この絵画は、ある寺院の仏像を描いたものです。寺院名と仏像名をお答えください。



◆応募締切：12月28日

◆応募方法：メール(広報) or FAX(0742-33-4853)

【12月号の答え】

常陸(神社)

※ 母子の情愛に満ち溢れた狛犬です。まだお参りされていない方は、4月19日が犬祭日です。(県立奈良高校の東隣)

字遊字感

#♪# 新連載 #♪#

ならやまエコファーム料理

ならやままで収穫した材料を中心に簡単、格安且つ美味な料理を作ってみました。

★メニュー 大根鍋・大根ナマス・大根菜めし・大根漬物(大根づくし) 調理時間 20 分



◆材料(2人分)

ならやま産大根 4 本・人参少々・油揚げ 2 枚・(ごぼう天・鯖切り身・焼き豆腐

卵 2 個等お好みの材料を用意してください。

調味料・・・すき焼きのたれ・砂糖・塩・酢・醤油・味醂・ご飯 2 合・生姜汁又はいりごま

◆作り方

＊大根鍋・・・大根は皮をむき 1 本 3 等分に切り 2 切れを大根付きか短冊切にして、油揚げ(他ごぼう天、鯖切り身、焼き豆腐等)をすき焼き鍋で炊きながら(味付けは砂糖、醤油、味りんで)

＊すきやきのたれを使うと簡単

＊好みで生玉子に浸けながら食す

＊大根ナマス・・・大根鍋の残りの 1 切れを千切り人参少々も千切り、塩少々で塩もみ水洗いして水けをきり 3 倍酢漬(べんり酢を使うと簡単)干し柿(柚子)を刻んで入れるとより美味になる

＊大根菜めし・・・ご飯 2 合出来上がる頃に大根の葉(中のやわらかい部分適量(3 本位)こまかく刻みオリーブオイル又はサラダオイルで炒め醤油少々で味付けして、出来上がったご飯に混ぜて食す

＊大根漬物・・・大根 3 分の 1 切れを短冊又はいちょう切、葉は小口切りにして塩もみ、塩を洗い流し、生姜汁又はいりごま・醤油をかける

おまけ！！

＊大根砂糖漬・・・大根 3 キロ(3 本位)皮は剥いても剥かなくてもお好みです。

塩・酢各 90g・砂糖 400g を入れ 3 キロ以上の重しをする。三日目位から食べられる。

編集チム代表：鈴木末一