

# 通木 信もれ日

Komorebi Tsushin

## 第42号

平成22年10月  
つきだて花工房発  
季刊誌

〒960-0903 福島県伊達市月舘町下手渡字寺窪7  
つきだて花工房 TEL024(573)3888 FAX024(573)3887  
つきだて交流館もりもり TEL024(571)1777 FAX024(571)1787  
休館日/毎月第1、第3火曜日(休館日の前日は17時まで営業)  
つきだて花工房ホームページ <http://t-hanakobo.jp/>

つきだて花工房は木もれ日のようなぬくもりと  
やさしさを持ち続けるみなさまの公共施設を目指します。

## 花のアルバム

キンモクセイの花

アルバムの  
42ページ

高く澄んだ青い空  
風が運ぶ

金木犀の香り

もう、今年もこんな季節

初秋から晩秋へ

自然の営みが

ゆんゆんゆんゆん



キンモクセイの花(花言葉 謙虚・真実)

その花の香りは毎年、ある日突然漂ってくるから不思議です。オレンジの花を無数に咲かせ、小さく控えめながらしつかりと甘い香りを放つキンモクセイは、穏やかな秋の日を告げる風物詩。春のジンチョウゲ、夏のクチナシと並んで、芳香を持った花木の代表といえるでしょう。キンモクセイはモクセイ科モクセイ属の常緑小高木で、中国原産。属名の *osmanthus* (オスマンサス) はギリシャ語の「匂い花」が語源です。仲間には白い花を咲かせるキンモクセイ、淡い黄色い花を咲かせるウスキンモクセイがあり、キンモクセイはその変種とされています。



きれいな空気で大きく育て！  
花工房の金木犀

中国で「桂花」と呼ばれているキンモクセイの花は、食品添加物や香料としても利用されています。花を砂糖漬けにした「桂花糖」は、お粥に入れたり、お菓子の香りづけに利用されます。お祝い事に欠かせない「桂花陳酒」は、白ぶどう酒に花を浸けこんで熟成させたもの。清朝時代、宮廷の秘酒であったといわれ甘くて芳醇な味わいで、かの楊貴妃もお好きだったとか。他にも緑茶に花びらを加えた桂花茶、シロップで煮た桂花醬などがあり、どれも、胃炎、低血圧、不眠症などに薬効があるそうです。

このキンモクセイ、日本には雄木しかないことをご存知でしたか？ 挿木で容易に増やせるキンモクセイは、花つきのよい雄木だけが中国から渡来したため、日本でその実を見ることはできません。また、空気が汚れていると花つきが悪いとも言われており、環境のパロメーター的植物です。

### やさいの肖像

#### ◆「大根」

アブラナ科の野菜。根のほとんどが水分で、ビタミンCや消化酵素のジアスターゼがたっぷり含まれている。大根おろしと一緒に食す「みぞれかつ」などは、ジアスターゼの効果が期待される、秀逸な食べ方であろう。

根の先端部のほうが辛味が強いので、ピリッとした味わいを生かした大根おろしがいい。中ほどの部分は煮物に、そして甘みの強い首のほうはサラダなどに、適材適所。

根以上に栄養たっぷりなのが葉っぱだが、葉っぱがついていると水分の蒸散が激しく、すぐにしなびてしまう。ゆえに、スパーなどで葉付きの大根を見かける機会は少ない。カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富な葉をもっと見直したい。

量販店に並ぶのはそのほとんどが「青首大根」の一族である。「スー入り」が遅く、みずみずしく、農家にとっては収穫が楽といふことづくめだが、白首大根にも優れた品種が多い。例えば、煮るとトロットとおいしい大蔵、煮崩れにくい聖護院、そしてタクアンには練馬や三浦。福島にも名だたる「あざき」大根がある。品種も適材適所。





## それぞれの時代



神樹会様

月館小学校の校庭には、雨の日も風の日も、子供たちを見守り続けた雷神木があり、まさに月館小学校のシンボルツリーでした。「神のごとく美しい人になる」そんな思いを込めて恩師・渡辺直衛先生がお付けになったのが「神樹会」という名前。寅年にちなみ「元氣だめし」と銘打って同級会が行われました。残念ながらその姿を消してしまった雷神木…。今では卒業生の心が校庭となり、その木が生き続けていると信じています。

※雷神木の正しい名を「しんじゅ」といい、またの名を「にわうるし」という。

## あつたか家族



ふくしまの歌姫 知美ちゃん

明るい笑顔が印象的な知美ちゃんが、月館町に住むおばあちゃんに会いに来てくださいました。知美ちゃんは去年の8月にアマチュア歌手としてCDデビューを果たし、マスコミにも取り上げられる人気者！自らが作詩した収録曲「ありがとう」からは、家族への感謝のメッセージが伝わってきました。

## 同期の友



予科練20期会様

予科練20期会のみなさまが蓮沼義家さんの叙勲を記念して花工房に集い、古いアルバムを見ながら遠い日の記憶を語りました。蓮沼さんはこの夏、特攻基地だった父島を一人で訪ねられたそうで、その報告も兼ねて同期会を計画中。母国への熱い絆で結ばれたみなさまとお会いする度に、「日本人としての誇りを持って」この国を築いてくださったことに、感謝の気持ちが沸いてまいります。



ファミリー緑の教室

種類はたくさんあり、展示してあり、大きさが形の違いに驚いていました。みなさん自然を身近に感じ、「楽しかった!!」と充実した一日になりました。



月館小学校3学年様

もりもり田舎広場を元気に走りまわる子供たち。久々に晴れ渡った秋晴れの下、3学年行事のピザ焼き体験。生地作りも、もりもり農園での野菜収穫も、もちろんピザを食べているときも、いきいきとした子供たちの笑顔があふれていました。



畑から始めるうどんづくり

6月末に収穫し、ハセ掛けで乾燥させた麦をいよいよ脱穀。昔のなつかしい足踏み式脱穀機で脱穀し、篩(ふるい)、唐箕を使って上やごみを篩い分けました。古い道具に新鮮な驚きを感じながら、自分で打つうどんを食べる日が待ち遠しい参加者でした。

阿武隈の山並みが秋色のキャンバスを描き今年も移ろい行く季節がやってきましたやがて、木々の葉が舞い落葉の絨毯をサクサク音をたてて歩くと心が浄化して行くのを感じるでしょう。お出かけください。晩秋のふるさとへ

## 晩秋に落葉の絨毯を歩こう

## お元気ですか



マサさんを囲んで

斎藤様  
神奈川県

錦色に染まる秋の風景は、どことなく人恋しくなる季節です。斎藤さんから「地震はだいじょうぶ?」と安否をたずねる電話があったと、マサさんがうれしそうに話してくれました。またふるさとへお出かけください。

## ご案内

- 宿泊…1泊2食6,500円～(一部屋にお入りになる人数によって料金が変わります) チェックイン16時・アウト10時
- 日帰り入浴(ハーブのお風呂)…10時～18時(大人300円、小学生150円) ● ゆず湯…12月22日、23日、24日(水・木・金)
- ランチ…11時30分～13時30分(もりもりカレーうどん750円が人気です) ● 交流館もりもり…9時～17時(田舎体験、地産品の直売)



三通日

記録的な猛暑の中でも季節は少しずつ進んでいました。お盆を迎える頃から蝉の声が少なくなるにつれ、秋の虫の声が草むらから響いてくるようになりました。今年はこのあたりも、日中は35度に迫る気温、そして日が落ちては熱気がこもったような夜が9月に入っても続きましたが、木々や草花、虫たちなど、まるでこよみでも見ているのでは？と思うほど、何事もなかったかのように移ろっていきます。もちろん、実を結ぶはずのものがほとんど実をつけなかったり、せつかく芽を出したのに猛烈な日差しと気



温に、焼き尽くされてしまった野菜たちもありました。それでも目の前を、季節は平然と過ぎていきます。今年ほど自然の不思議を見た年もないように思います。

先日、芥川賞作家の玄侑宗久さんがラジオで、「この猛暑は異常ではなく、自然なんです」とおっしゃっていました。大雨、大雪、猛暑、地震、平常を望む人間から見ればこれら異常な現象も、地球の大きな流れの中では、全く自然の流れとのこと。地球が温暖化しているのは確かのように見えますが、それも人間文明が吐き出す二酸化炭素のせいなのか？ 正確なところはわかりません。人間が生まれるはるか以前は、もっと温暖な気候に包まれていた時期もあったわけですし。

バースディコンサート



「なるほど」チェンバロのお話

つきだて花工房の誕生日8月8日に先立ち、8月2日に昼と夜の2回公演で開かれました。総勢7名の演奏者、2台のチェンバロ、そしてチェンバロ製作者の佐藤俊二さんのお話といった豪華なプログラムに、猛暑の中たくさんのお客様においでいただきました。

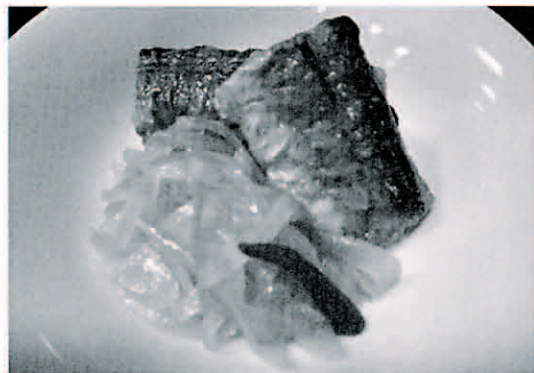


フルートも加わり、音に厚みが出ました

季節の一品

秋刀魚 南蛮漬け

すばく、さっぱりと



【材料】3~4人分

- ◆秋刀魚2尾
- ◆玉葱 1個
- ◆人参 適量
- (A) 片栗粉 大さじ2
- 小麦粉 大さじ1
- (ころもの粉 片栗粉と小麦粉を2:1の割合で)
- (B) 南蛮酢
- だし180cc
- 酢60cc
- 薄口醤油30cc
- みりん60cc
- 砂糖20g
- 赤唐辛子1本(種を取るごと)
- 粉昆布適量

【作り方】

- ① 秋刀魚を三枚おろしにし、腹骨を取り、ふり塩をし30分くらい置き生臭みを取る。
- ② 野菜を千切りにし、塩でもみ水洗いをし塩気を取る。
- ③ 秋刀魚を4等分に切り、(A)の粉をまぶし、低めの温度(170℃位)で揚げる。
- ④ (B)の調味料を鍋に入れて火にかけ熱いうちに②③を合わせる。
- ⑤ 冷めたら出来上がり。

ポイント

☆熱い南蛮酢をかけることにより、魚に味が入りやすくなり野菜のうまみを引き出します。秋刀魚は水分がなくなる位じっくり揚げましょう。

料理の「豆知識」Vol.07 秋刀魚  
秋刀魚はサンマ科の魚で、二年で生涯を終える二年魚です。冷水性の魚で、夏にはオホーツク海を、冬には沖縄近辺を大群で回遊し、秋になると産卵のために本州の太平洋を南下していきます。10月中旬頃が旬で、この時期には脂質含有量が20%と多く、最高に脂ののった秋刀魚になります。秋刀魚の選び方は、お腹が硬く頭から背中にかけて盛り上がり、口先が黄色くなったものが新鮮な秋刀魚の証です。秋刀魚には、ビタミンB12、たんぱく質が豊富で、栄養素は脂部分に多く含まれます。高血圧の予防に効果的です。

身近な樹木 ウォッチング

ヤマウルシ: ウルシ科の落葉小高木。秋の比較的早い時期から、鮮やかな赤に染まる。もちろん、決して触れてはならない。もしも触れたら…考えるだけでも恐ろしい。

陽だまりに包まれて 過ごす時間

花工房BGM

○The Scarlatti Dialogues Jazz (Bob James)

花工房 ライブラリー

○家族の言い訳 ○こちらの事情

森 浩美(双葉文庫)





\* つきだて花工房◆PRESENTS \*  
\* \* \*

# 晩秋に贈る小さな朗読会#9

## 【第1部】

●オープニングパフォーマンス

### 「すみ鬼にげた」

出演 つきだて花工房  
リーディングアラウドの会



## 【第2部】

●リーディングミュージカル

原作:メーテルリンク 演出・構成 島岡安芸和

### 「青い鳥」

●朗読

作:森 浩美 双葉文庫刊 「こちらの事情」より

### 「葡萄の木」

大切な人だからこそ、時にぶつかりあう心。家族の日常の中で、心に灯りがともる瞬間を描いた物語を、俳優・島岡安芸和の朗読でお贈りいたします。

## 普通に

## ありのままに

## そして、愛おしく...

木もれ日通信をご愛読のみなさま、こんにちは。島岡安芸和です。今年も晩秋に贈る小さな朗読会でみなさまにお会いできることを、とても幸せに思っております。

今回は、NHKラジオドラマにもなった、森浩美さんの短編小説をクラシック音楽にのせてじっくりと...、そして、永遠の名作「青い鳥」を、朗読用に脚色し、オリジナル音楽と歌を交えてお届けいたします。どちらも愛情に満ちた作品です。お越しいただいたみなさまの胸にそのメッセージがしっかりと伝わるように、心を込めて朗読させていただきます。どうぞご期待ください。

かっぱハウス主宰 島岡安芸和

演出・語り 島岡 安芸和(俳優・ナレーター)

Akito Shimaoka

音楽・ピアノ 古後 公隆

Kimitaka Kogo

出演(青い鳥)

相馬 杏奈 中島 由美子

Anna Soma Yuuko Nakajima

ステージング 松永 さち代

Sachiyo Matsunaga

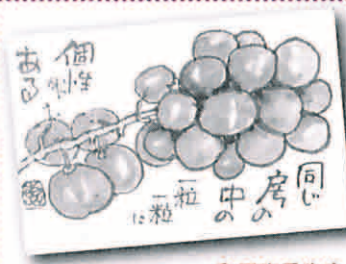
### ◆ 昼・夜2回公演 ◆

2010年11月16日(火) 昼の部15:00開場 16:00開演  
夜の部18:30開場 19:30開演

つきだて花工房ロビー特設ステージ

料金: 1,000円

お問い合わせ チケット販売 つきだて花工房 TEL024-573-3888



和田惠秀先生

**心を贈る絵手紙 受講者募集**

講師...和田惠秀先生(切絵画家)

日程...10月18日、11月8日、12月13日、1月17日、2月14日、3月14日(全7ヶ月曜日)

時間...10時から12時

受講料...1,000円(1回1人)

## 木もれび 42号 プレゼント



### 本田友美さんのCD 「ありがとう」を3名様に

官製はがきに住所氏名、年齢と木もれ日42号で印象に残った記事及び感想等をご記入の上、プレゼント応募券を貼って、つきだて花工房までお送りください。平成22年12月31日の消印まで有効です。

(ご記入いただいた個人情報につきましては、つきだて花工房が責任をもって管理・保管し、当館のご案内をお送りするほか、サービス向上のために利用させていただきます)

## お便りコーナー

●木もれ日通信も41号となりましたね。創刊号からすべてファイナルして、毎号楽しく拝読しています。オープン以来のお付き合い...圍服を着ていた娘も、今年、成人を迎えます。これから、スタッフの笑顔が見たく通います! (服部保様、不松市)

●花 志を持って仙台の専門学校に通う娘さんの成長を拝見し、嬉しく思いました。以前のようになかなかお会いできないのはさびしいですが、夢が叶うよう、いつも花工房から応援しています。

●41号の花のアルバムがとても印象に残りました。わたしがまだ子どもの頃は、ドクダミは民間薬として重宝されており、母に頼まれて、妹と一緒にドクダミ摘みをよくしたものです。臭いのきつさに「葉だからこんなに臭いが強いのか」と、思いながら...年に1回、7月頃にしか摘み取らないので、それこそたくさん摘んで陰干しもしました。今では、ドクダミを摘む人もあまり見かけなくなりました。それだけに薬に頼る時代になったからでしょうか。(安田代志子様、伊達市)

●花 熱い夏でした。日焼けしたお肌にはドクダミ化粧水がおすすめ。色白の美肌をつくる効果があるそうです。それから、ぜひ試してみたいのがドクダミ酒! リンゴ酒のような香りがして美味とのこと。自然界にはたくさんのお宝が眠っているんですね。この知恵が消えずに伝えられることを願うばかりです。

木もれ日通信では皆様からの「お便り」をお待ちしております。

## 編集後記

●猛暑? それとも少雨? 大豆を育てるようになってかれこれ十二年。今年はいつもとよりサヤ付きがいい!と喜んでいたら、いつもはジャンダルになる葉がスカスカ、そしてサヤもスカスカ。枝豆を葉しむどころか、来春の味噌仕込みもピンチ? (顕治)

●肌寒い日が増えてきて、待望の秋刀魚がおいしい季節となりました。焼きたての秋刀魚に大根おろし。最高の「馳走」です! 子供の頃から「食べる」という体験を重ねていくことは、将来豊かな味覚や心を育てることにつながっていくと思います。(今宮)

●突然の秋到来。あまりの寒さに、あわてて掘りこたつに火を入れました。炭の香りとはじわりとした柔らかな暖かさ。「あー日本人でよかったなあ。」(厚子)

●マザーテレサ、生誕100周年記念映画祭へ、「愛はどれだけ与えるかではなく、どれだけ愛をその行いに込めるか」ということ。マザーの言葉を心に刻みながら家路へ。翌日、島岡氏から届いた朗読会のテーマが「愛」。これは偶然ではなく必然? (佳代)

ムーンセラピー 月の明かりで疲れた心を癒したい。いまずくカレンダーにチェック!!

10月23日(土)	11月6日(土)
11月22日(月)	12月6日(月)
12月21日(火)	1月4日(火)

※休館日のお知らせ:10月19日(火)11月9日(火) 16日(火) 12月7・21日(火)1月18・19・20・21日(火・水・木・金) 25日(火) ※12月30日(木)18時閉館 ※12月31日(金) 1月1日(土)は入浴のみ営業(10時~18時) ※1月2日(日)10時より通常営業

木もれ日通信42号 読者プレゼント 応募券