

□ 目 次 □-----

<今週の提言> 博物館の郷土食講座 石川秀勇

<旬を食べる―野良からの便り・22>

“ヨモギ (別名：モチグサ)” 小泉浩郎

<読者の声> 長谷川さんから

<80才からのメッセージ>

新藤兼人のシナリオ人生―「ドラマも人生も三段階」― 原田 勉

<日本たまご事情> 韓国家禽学会シンポジウム 齋藤富士雄

<高齢者の健康情報>

長寿社会を生き抜くために【2】

家庭で出来る簡単筋力トレーニング法 (その2) 原田 勉

<編集後記・同人の近況報告> 4月7日～4月20日

<今週の提言>博物館の郷土食講座

当方の在住している千葉県野田市は、一昨年（平成15年）6月、隣接の関宿町と合併し、区域を広くした。その旧関宿町に、県立関宿城博物館が10年ほど前に開設されている。

博物館の建てられている箇所は、利根川と江戸川の分岐点で、かつて関宿藩の城のあったところである。その城を復元する形で県立博物館の誕生をみたわけで、常設の展示物は、主に河川にちなむ治水、利水関係などである。

博物館の運営は、現在、財団法人県社会教育施設管理財団に託されているようだ。そして、先ごろ（今年3月）、短期の催しであったが、郷土食講座が開講された。テーマが「高菜漬け」とのこと、興味が持たれたので、これに参加した。参加費は高菜の材料費などで、600円である。なお、昨年は、藩の時代の案外質素なお膳料理をテーマにされたとのことであった。

高菜というと、熊本に在勤していた当時、「阿蘇高菜」が名物で、こちらへの土産にした記憶がある。しかし、その高菜が、関東平野のど真ん中の関宿でも郷土食になっているということについては、この講座で教えられるまで知らなかった。

教材のチラシの一部を記すと、こうある。

関宿の「高菜」は「鷹菜」とも書く。これは、江戸時代、関宿藩の藩主である久世家の家紋が「並び鷹羽」であったことから、「鷹菜」と語呂合わせでなったことである。江戸時代からこの漬物を久世家に献上していたということもいわれているが、不明である。しかし、関宿の「鷹菜漬」はおいしいの一言である。

講座では漬け込みの仕方を習ったが、インストラクターは旧関宿町の農家のご婦人であった。その話では、家ごとに漬け込みの仕方には微妙に違いがある。美味しさは又、畑の土質との関係が言われているとのことであった。

近時、いろいろと生涯学習の講座が盛んであるが、農産物を素材としてのこうした催しは大変良い企画で、願わくば地元の在住消費者に広く親しまれる名物に育てようという動きが、これを契機に生まれて来るといい。そんな想いがしている。

石川 秀勇

山崎農研会員・野田市在住

y.nouken@taiyo-c.co.jp

<旬を食べる―野良からの便り・22> “ヨモギ（別名：モチグサ）”

ヨモギは、きく科の多年生の野草で、土手や原っぱに自生する。ビタミン、ミネラルの豊富な健康素材として多くの用途がある。餅、茶、青汁、麺、てんぷら、風呂（サウナ）、化粧水、お灸のもぐさ等である。その中でもおなじみは草もちである。若草色と爽やかな香りは、晩春から初夏の移ろいを、ねっとりとした歯ごたえは、おふくろの手作りを思い出させる。

その草もち用のモチグサの旬は、4月一杯である。自称野草の天狗たちは、ほんものを味わうには4月10日が限界だという。冬を耐え、やっと数枚の葉が目覚めたころが旬なのだ。今では、大分茎が立ったものの先端の柔らかい部分を摘んでいるが、どの野草でもそうだが、旬は意外と短い。

また、専門家はいう。素人は何でも摘むが、モチグサにもよい、悪いがある。不適な草は、緑が濃く形がやや大きい。野にあっては殆ど見分けがつかない。はっきりするのは茹でた時。ゆで汁が黒く香りが少なく苦い味とする。もしそ

うなら、ここまでの苦勞を忘れ、目をつぶって捨てることだ。

だが、うちのカミさんはもっと良質の草があると自慢する。数年前までは、友人と毎年そのモチグサが自生する「むら」まで摘みに行っていた。20キロ近く離れた「むら」だ。今はその数株を持ち帰り、畑の片隅に移植し楽しんでいる。どこが違うか。葉の緑が薄く小型である。色も香りも歯ごたえも全く違うという。この種の自慢天狗の決まりのパターンだが、確かに美味しい。

これが、草もち作りとなると、自称天狗達の影が薄くなる。自他共に認める名人は、むらに2人しかいない。いずれも70代のおばあさんである。どこの家庭でも作る春の定番だが、この名人の作った草もちは、直売所で真っ先に無くなる。

インターネットで草もちのレシピを見ると、いとも簡単に書かれている。ミキサーと電子レンジが手仕事の代わりをしている。しかし、ほんものは、野にある素材から違い、長い経験の中で芸の域に達しているように思う。天狗も多いが、ほんものはみんなが認めあっている。比べてみると、秒刻みのマニュアルで作られるハンバーグがなんと軽いことか。

小泉 浩郎
山崎農業研究所事務局長
y.nouken@taiyo-c.co.jp

<読者の声>

●04/14 長谷川さんから

長谷川です。

このたびは私のHP「夢のかげら」のご案内を詳しく載せていただきましてありがとうございました。

「電子耕」いつも楽しく読ませていただいています。今回の「旬を食べるーのびる」のお話嬉しく拝見いたしました。

春になると春の香りを求めて野蒜を探して歩きました。あの香り、歯ざわり、そして可愛い姿に春の訪れを感じます。お酒のつまみには生もいいのですが、私はぬたや油味噌にさせていただくのが好きです。またたくさん取れたときにはさっとゆでて冷凍しておけばいつまでもいただけます。でも残念なことに最近では近くで見つけることが出来なくなりました。

原田さんの書かれた〈新藤監督の怒りと挑戦〉なるほどと納得しながら読ませていただきました。

実は昨年3月渋谷の映画館で〈ふくろう〉を観ました。友人にとっても面白いよといわれ、行った事のない小さな映画館に一人で行ったのです。観客は10人もいなかったでしょう。何か不安な気持ちでした。しかし映画はとてもおもしろく、新藤監督の皮肉たっぷりのブラックユーモアに感動したのを覚えています。

90歳を超えて未だ現役、映画人の「9条の会」などでご活躍の監督にいつも頭の下がる思いです。

〈80才からのメッセージ〉

新藤兼人のシナリオ人生―「ドラマも人生も三段階」―

前回に続いて、新藤監督の『シナリオ人生』を読んだ。それから学んだことの紹介である。

「ふくろう」は90歳で作った映画であったが、今度は92歳で書いた初心を振り返る人生的エッセイである。

新藤さんは、1912年、大正元年、広島の大きな農家に生まれたが、父が連帯保証人になったことから倒産し、一家は離散した。

映画の世界に入ったのは、1934年、22歳の時、京都の新興キネマ撮影所の現像場であった。その後、美術部の助手を経験。

1938年、昭和13年、小内ダムに沈む村をテーマに『土を失った百姓』の脚本で一等当選になり、脚本部に転じた。

1941年、昭和16年、久慈孝子（当時スクリプター）と結婚。この年、溝口健

二監督の「元禄忠臣蔵」で松の廊下を原寸通りに建てる建築監督になった。

1942年、昭和17年、溝口監督に脚本を見てもらったが、溝口さんは厳しい表情で言った。「これは脚本ではありませんね、ストーリーです。」と言われた。大きなショックであった。

「こんなことじゃだめだね。」と溝口さんに言われて、苦闘が始まった。脚本は書かないで、『近代劇全集』全43巻を徹底して読んだ。内外の近代劇を分析しながら読んだ。

ドラマはいずれも発端、葛藤、終末の三段階であることを発見した。新藤兼人の三段階へのこだわりが始まった。

貧乏と戦争の時代、様々な不幸に会いながら絶えざる研鑽を続けた。小津安二郎、溝口健二、内田吐夢監督と脚本を書き、映画作りを直接学んだ。内田吐夢監督と満州へ行ったとき、満州移民の開拓村の実情も知った。

昭和19年、海軍に召集されて、宝塚でB29の空襲を受けた。戦争の悲劇と凄惨な光景を見た。多くの戦友が死んだ。

戦争が終わって生き残った。これでまた脚本が書けると思った。

戦後は、松竹大船撮影所脚本部に入り、今までの全作品の脚本を全部読んだ。すべて構成は三段階になっていた。脚本のことをシナリオと言い出したのは戦後のことである。

松竹の仕事をするかたわら「愛妻物語」のシナリオを書いた。血を吐いて死んだ久慈孝子のことを書かねば、戦後は始まらないと思った。1950年、昭和25年、独立プロダクションを興した時、第1回監督作品として、乙羽信子と宇野重吉の「愛妻物語」を完成させた。

1960年、昭和35年、独立プロ解散を覚悟して、商業主義と妥協しない、「裸の島」を作った。セリフのない映像だけで極めようとする実験的試みだった。

シナリオの三段階は、

第一、孤島に一家が棲んでいる。水がない島だから、水を運んでくる生活。

第二、子どもが病気になっても医者がない。

子どもを見殺しにしなければならない。

第三、母親の絶望、大地に身を投げ打って慟哭しても大自然はびくとも

しない。しかし彼らは生きていく。

生きている限り、生きぬかなければならないのだ。

この「裸の島」は国内では上映のメドが立たなかったが、モスクワ映画祭でグランプリを獲得、世界中に売れて独立プロは経済的に立ち直った。

その他代表的監督作品は、「原爆の子」「第五福竜丸」「鬼婆」「ある映画監督の生涯」「午後の遺言状」「生きたい」「三文役者」最新作「ふくろう」に至るまで、ドラマは三段階を貫いている。

2002年文化勲章を受章しているが、いまだに「究極のラストカットを求めて — 新藤兼人・終わりなき映画人生 —」（注*）を続けている。三段階の終結はいつになるのであろうか。誰にも予知できない寿命のようなものだ。

最後に、新藤監督の言葉として「生きている限り、生きぬかなければならないは私にとって遺言のように思えた。

注* = (2002年 NHKTV ドキュメンタリー)

<「裸の島」参考リンク（ネタバレ注意）>

◆裸の島 - goo 映画

<http://movie.goo.ne.jp/movies/PMVWKPD20153/index.html>

◆裸の島 -- キネマ旬報 DB/ Walkerplus.com

<http://www.walkerplus.com/movie/kinejun/index.cgi?ctl=each&id=20153>

◆CinemaScape-映画批評空間-

<http://cinema.intercritique.com/movie.cgi?mid=3676>

◆映画評と感想文のホームページ 映画瓦版 by K. Hattori

<http://www.eiga-kawaraban.com/01/01040301.html>

<参考文献>

岩波新書『シナリオ人生』 新藤 兼人

■新赤版 902

■体裁＝新書判・並製・カバー・214頁

■定価 735円（本体 700円＋税 5%）

■2004年7月21日 岩波書店発行

■ISBN4-00-430902-6 C0274

<http://www.iwanami.co.jp/BOOKS/43/6/4309020.html>

山崎農業研究所会員・『電子耕』編集同人

原田 勉

<http://nazuna.com/tom/>

<日本たまご事情> 韓国家禽学会シンポジウム

韓国家禽学会よりシンポジウム出席の依頼があった。

アメリカ、ヨーロッパ、韓国、日本から一名ずつ養鶏の学者または実際家を集め、学会の国際シンポジウムを今月末ソウルでやるという。通常家禽学会といえば、その道の専門学者が集まり、専門用語を使い例え養鶏の実際家であっても理解しにくい発表が続くのである。学会の性格上やむおえないが、学会に出席する実際の養鶏家はほとんどいない。韓国でも同じ問題があるらしく、もっと実際の養鶏家に興味のある開かれた学会にしようということで、このシンポジウムは企画されたらしい。

私に学問的な話をしろと言っても無理な話、今実際にやっている採卵養鶏の過去、現在、将来をそのまま話すことなら出来ると、よせばいいのに引き受けた。簡単に引き受けたのはいいが、あとでいろいろ注文がついた。学会であるから通訳を入れての70分間の発表を論文にまとめて事前に送って欲しいこと、出来ればそれをPCを使用したプレゼンテーションにして欲しい、などなどである。今まで人前で業界の話をしたことはあるにはあるが、いずれも漫談に近くそれほど準備したことはなかった。

というわけで、せっかく桜が咲き出したというのにお花見にも行けずパソコン(PC)と睨めっこの日々が続き眼はしょぼしょぼになった、あわててプレゼンテーション用のPCソフトを買ってきたが思うように使いこなせない。そうこうするうちに遠慮なく提出の締め切り日がやってきた。

なにはともあれ出来上がった作文とプレゼンテーションをMailに貼り付けて先方に送り出した。ソウルで美味しいキムチとコムタンが食べたいばかりに色気を出したのが間違いのもと、シンポジュームの演者のことはともかくとして、韓国の古い養鶏仲間に出会えるのは嬉しい。

齋藤 富士雄

(株) 愛鶏園

<http://www.ikn.co.jp/>

<高齢者の健康情報>

長寿社会を生き抜くために【2】

家庭で出来る簡単筋力トレーニング法 (その2)

東京都老人総合研究所友の会の交流会で教えてもらった足腰を鍛える筋トレ法の具体例を紹介します。

156号

<http://macky.nifty.com/cgi-bin/bndisp.cgi?M-ID=1283&FN=20050407154039>

の続きです。

■ストレッチ (足の前面)

- 1, イスに横向きに座る。
- 2, 片足を後ろに伸ばす。
- 3, 胸を張って、ももの前を伸ばす。

■ストレッチ (足の後面)

- 1, イスに浅く座る。
- 2, 片足を前に伸ばす。
- 3, 胸を張って、上体を前に倒す。

■ヒザの伸展 (主に大腿四頭筋)

イスに腰掛け

- ・ゆっくりと、片方のヒザをできるだけまっすぐ上に伸ばす。

- ・ヒザを伸ばしたら、つま先を頭に向けて曲げる。もとに戻す。
- ・ゆっくりと、足を元の位置に下げて戻す。

■ヒザの屈曲（ハムストリング）

ふらつきを防ぐために、テーブルやイスをつかんで立つ。

- ・太ももは動かさず、ヒザだけを曲げる。
- ・ゆっくりと、できるだけヒザを、3秒間、曲げる。
- ・ゆっくりと、元の位置まで足を下ろす。

■足の横上げ（主に中殿筋）

ふらつきを防ぐために、テーブルやイスをつかんで立つ。

- ・背中と両足はまっすぐ、つま先は正面に向ける。
- ・両足の間隔をわずかに開けて直立する。
- ・ゆっくりと、足を横に15～30センチ上げる。
- ・この姿勢で3秒、保つ。
- ・ゆっくりと、足を下ろす。

■バレリーナ（ハムストリング・中殿筋）

片手はイスにつかまり、安全を確保する。

- ・まっすぐ立った状態から、片ヒザを90度に曲げる。
このとき、ももが前に出ないようにする。
- ・ヒザを曲げたまま、足を真横に開く。
やや後ろに広げるようにします。
「イチ・ニイ」でヒザを曲げて、
「サン・シイ」で横に広げ、
「ゴー・ロク」で広げた足に戻し、
「シチ・ハチ」でヒザを戻して、立った状態になります。

■つま先立ち（下腿三頭筋）

イスの背を両手でつかんで支えにし、つま先立ちをします。

- ・ゆっくりと両足のかかとをあげ、最も高く上がったところで、3秒ほど保ちます。
- ・あげたときと同じように、ゆっくりとかかとおろします。
- ・ふだん歩行に支障のない人は、左右の足にかかる体重を、たとえば右足に7割、左足に3割というように、重心を変えてみます。
最終的には片足でつま先立ちを行います。

- ・運動回数は10回、1日に2回繰り返せば十分でしょう。
運動中に姿勢が安定している人は、イスの支えを片手にしたり、指1本でバランスをとるとか運動の向上を目指します。

■やじろべい（大腿筋・背筋群）

イスの座席に手をついて前に向かって立ちます。

その状態から片足を後に伸ばす。

このとき背中を反らせると、腰痛の原因になりますから、反らせない。

- ・後ろに伸ばした足とヒザはそのまま、上に「イチ・ニイ」と上げます。
- ・上げた足を右に「サン・シイ」と動かします。
- ・「ゴー・ロク」でまっすぐに戻し、「シチ・ハチ」で足をおろします。
- ・同じように左足も動かします。

■スクワット（大殿筋、大腿四頭筋）

両足を肩幅よりやや広めにし、両つま先はやや外側に開いて立つ。

- ・両手を腰にあてた姿勢で、ゆっくりとヒザを曲げて体をおろしていく。
- ・ヒザが90度～120度に曲がったところで3秒ほど保つ。
- ・曲げる角度は、脚力に応じて変える。ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・背中まっすぐに、上半身が前にも後にも傾くことなく運動を行う。

■歩行練習（クロス・ステップ）

- 1, 右足を左足の横に前から出す。
- 2, 左足を抜く
- 3, 右足を左足の横に後ろから出す。

■歩行練習（モンキー・ウォーク）

- 1, 腰を落とす。
 - 2, 手を組んで、前に上げる。
 - 3, ゆっくりと前に歩く。
- 腰を曲げないように、はじめはゆっくりと、慣れてきたら、速く行ないましょう。

*ご注意：156号で書いた「■2, 筋トレを行うときの留意点10箇条」は、必ずお守りください。

この筋トレ法は、あくまで一例としてご紹介しました。

はじめは、ひとりで始めないで、地域や保険の健康施設などで、ご自分の状

態に合った指導をお受けになることをお勧めします。

<参考リンク>

東京都老人総合研究所

http://www.tmig.or.jp/J_TMIG/J_index.html

山崎農業研究所会員・『電子耕』編集同人

原田 勉

<http://nazuna.com/tom/>

<編集後記・同人の近況報告> 4月7日～4月20日

<今週の提言>で石川秀勇さんが「高菜漬」について書かれている。10年ちかく前、福岡県を仕事でまわっていたとき、宿で毎食出されたのがこの高菜漬であった。

女将さん手づくりの高菜漬はたいそう美味であった。わたしたちが泊まっている間に食べ尽くしてしまったほどだ。炊きたてのご飯にたっぷり高菜漬をのせてかっこむ。口のなかでご飯の甘みと高菜の酸味をからみあわせる。そして、甘口の麦味噌汁をずずーっとすすする。思い出すだけでもつばが出てきた。

「米の消費拡大」が言われるようになって、もう何年になるだろう。ご飯をおいしく食べるにはおいしい漬け物と味噌汁がかかせない。うまい漬け物と味噌汁さえあれば、それだけで1杯よけいに食べられる。

コシヒカリなど、良食味米にこだわるのもよいが、ご飯の最大・最良の友(?)である、漬け物と味噌にもっと気がつかわれてよいのではないか。

山崎農業研究所会員・田口 均

◎お願い「<読者の声>の投稿規定・メールの書き方」

1、件名(見出し)を必ず書いて下さい。「はじめまして」は省略して、言いたいことを具体的に。

- 2、氏名・ハンドルネームは、文末ではなく始めのほうに。
- 3、1回1テーマ、10行位に。
- 4、ホームページを持っている人は、文末に URL を。
- 5、JIS X0208 規格外の文字（機種依存文字）のチェックを。

<http://www.chem.sci.osaka-u.ac.jp/networks/check/jisx0208.html>

インターネットで使えない丸数字や半角カタカナ、括弧入り略号などは文字化けの原因です。

◎投稿アドレス変更のお知らせ

電子耕への投稿アドレスは、発行人の変更に伴い、

y.noken@taiyo-c.co.jp

となっております。投稿される方はこちらのアドレスをお願いします。

次回 158 号の締め切りは 5 月 9 日、発行は 5 月 12 日の予定です。

★『メールマガジンの楽しみ方』発売中

書名：岩波アクティブ新書 45 『メールマガジンの楽しみ方』

著者：原田 勉 定価：735 円 発行日：2002 年 10 月 4 日

発行所：岩波書店 ISBN4-00-700045-X

まえがき・目次・著者紹介・注文方法はこちら

<http://nazuna.com/tom/book.html>

『電子耕』から大切なお知らせ

<http://nazuna.com/tom/denshico.html>

http://www.taiyo-c.co.jp/public_html/yamazaki/yama_mailmag.html

<本誌記事の無断転載を禁じます>

隔週刊「農業文化マガジン『電子耕』」 第 157 号

バックナンバー・購読申し込み／解除案内

<http://nazuna.com/tom/denshico.html>

http://www.taiyo-c.co.jp/public_html/yamazaki/yama_mailmag2.html

2005.04.21（木）発行 山崎農業研究所&編集同人

<mailto:y.noken@taiyo-c.co.jp>

***** ここまで『電子耕』*****

.