

サリーちゃん  
クラブ

### 魔法使いサリーに因んだ 和気あいあいのクラブです



毎週月曜日に、西吉富コミュニティセンター、または地区の公民館にて、楽しく洋服裁手芸を行っています。

最初は、自分たちの洋服を縫っていました。ウエディングドレス、マタニティドレスと、どんな広がっていきましました。今は、可愛い孫の洋服づくりを楽しんでいます。やはり、可愛い孫の洋服となると完成も早く、少し縫っては「可愛い、可愛い」を連発しています。

さて、「サリーちゃんクラブ」の由来ですが、先生が私たちに「魔法使いサリー」のような存在だったからなのです。難しく分らない事も、先生は魔法使いのようにサッと綺麗に仕上げ、私達を驚かせ、喜ばせてくれました。いつも、やさしく教えていただいております。

クラブの時間は、手が半分、口が半分で、和気あいあいに過ごしています。まだまだ頑張ります。興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

●問い合わせ先  
林田君代さん TEL72-2212

水墨画

### 水墨画は 心の絵画として



水墨画は、室町時代、中国より日本に伝わり、素晴らしい芸術として伝承されてきました。書画同源と言われ、筆づかいに慣れることが大切で、線の強弱・濃淡・太細・潤滑・遅速など、微妙な心情が表現されます。

また、墨には、澄心・幽玄・品格・清浄など、色彩にはない優れた特質があり、心を表出するのに適した絵画であると言えます。

水墨画を上達させるには、まず基本技術が大切です。それから、自分の絵が描けるように創作へと取り組むようになっています。

水墨画の学習は、第2・第4火曜日の午後1時半から3時半までの2時間。げんきの杜の陶芸教室を使用して学習しています。

ただ今、会員は6名です。女性ばかりですが、個人指導を重点にして、初心者も初歩から学ぶことができます。「文法四玉」と言って、墨・硯・筆・紙の4つがあれば誰でも取り組めるものです。

これからは、生涯学習として水墨画と一緒に学習してみませんか。

●問い合わせ先  
熊谷文子さん TEL72-2076



## 山伏が食べたもの

こうげのみどき  
上毛風土記  
Vol.58



1. 山伏弁当  
2. 調理された食材の品々  
3. 夕食時の様子

修験者である山伏の食事と言っても、今の私たちが食べているものと大きく異なるものではありません。ひと言でいうと「精進料理」のようなものと考えてください。精進料理とは、仏教の戒律に基づき、肉や魚を使用せずに作られた山菜が主体の料理です。戒律には「不殺生戒」というものがあり、僧侶自らが狩りや漁をして、肉や魚を食べることはできません。食糧を得ることができないものは、お布施によって提供された穀類や豆類、木の実、果物などでした。

5世紀頃に中国仏教界で成立した菜食主義が、6世紀の仏教伝来とともに我が国へもたらされ、精進料理の起源となりました。

仏教伝来以前の我が国にも、神道などの影響により、一部の階級の中に一定期間、肉や魚を食べることを避けて身と心を清らかにするという「潔斎」の習慣が定着していました。中国で成立した菜食主義の思想が日本へ伝わった際、これまで日本にあった潔斎の習慣が基礎となり、精進料理として受け入れられ

ました。

神仏習合の修験道には、仏教の不殺生戒と神道の潔斎が存在し、修験者たちの食事は、修行を続ける上で体を維持・継続するために必要な、最小限の栄養を摂取するものでした。そのため、クリやドングリ、クルミ、シイなどの木の实や、ワラビ、ゼンマイ、タケノコ、クマザサの葉などの新芽、ノダイコン、タラの芽、カンゾウの芽や花、イワゴケ、キノコ類などを、選り好みせず食べていました。食材の味付けは、味噌や酢、塩、食用油などを使用していました。また、保存食として、塩漬、味噌漬、酢漬のほか、乾燥や燻製などをつくる技術を持っていました。

その他にも、たいていの植物は食用としていたようですが、ニンニクやノビル、行者ニンニク、マタタビなどは薬として用いました。臭いの強い食物なので、食べた後は、梅干しを口に含んで、口臭を消そうとしました。肉や魚でも、「檀越(布施をする

人)から提供されたものは食べていたようですし、野や山で行き倒れて死んだ獣は、その霊を慰め申うとともに、その肉を食し、皮を剥いで着用したようです。

では、お酒はどうでしょう。僧侶は酒を飲まないのが建て前ですが、身体の具合が悪いときは「薬湯」とか「般若湯」といって、薬として少量を口にすることを許されていました。修験者は、酒を売ることが許されていませんでしたが、少量の飲酒は「発酒」といって許されており、修行中の飲酒も許されました。

平安時代中期の女流作家、清少納言により執筆されたと伝わる随筆『枕草子』の中には、「そうじもの」とあしき」という記述があります。「そうじもの」とは「精進もの」のことで「精進料理」のことを言っています。「いとあしき」とは「すぐくまらず」という意味です。貴族である清少納言にとっても、精進料理はまずい粗末な料理だったようです。

去る11月6日・7日の両日に行われた「松尾山修験道回峰行」の夕食では、食生活改善推進協議会の方々の協力をいただき、参加者の皆さんに、地元上毛産の食材を使用した「山伏弁当」を食べていただきました。その弁当には、干しタケノコや干しゼンマイ、コンニャク、干しシイタケ、山イモ、マメなどの山菜を、ゴマ油で味付けして煮たものや、梅干し入りのおにぎりや、餅、酢の物などが入っていました。参加者の皆さんには大変好評で、料理はあつという間になくなりました。清少納言はすぐくまらずと感した精進料理ですが、現代風にアレンジすれば、私たちの口に合った大変美味しい料理になります。

参考文献 別冊太陽『山の宗教』  
総合窓口課文化財保護係 末永浩