



306号
2025/9

日中文化交流市民サークル'わんりい'
町田市三輪緑山 2-18-19 寺西方
〒195-0055 ☎ : 044-986-4195
<http://wanli-san.com/>
Eメール:t_taizan@yahoo.co.jp



剣門関旅游区の売店：難攻不落の剣門関に付随した剣門関旅游区は設備の整ったところだ。崖の上に沿って遊歩道が続く。写真は所々にあるお休憩所売店のサービス員。甘い物や、軽食の売れ行きは上々のようだ。遊歩道の末端は懸崖の栈道となって「剣門関」の城門に続いている。（2025年3月 四川省広元市剣門関旅游区にて 佐々木健之）

中医薬膳の特徴

(三)、脾胃を重視する

中国伝統医学における食療（薬膳）は、単に空腹を満たすだけでなく、身体の調子を整え、病気を予防する重要な手段です。その中でも「脾胃」の役割は特に重視されており、「脾胃は後天の本」といわれるほど、健康の根幹を支えています。

中国医学書の古典に「脾は倉庫の役割を持ち、五味（味の種類）がここから出る」とあるように、脾胃が健康でなければ、食べ物から気血を生み出せず、体全体の元気が衰えます。

現代社会では、生活の乱れや過労、ストレス、不規則な食事などで脾胃が弱りやすく、食欲不振、消化不良などの不調を訴える人が増えています。こうした脾胃の不調は、免疫力の低下や慢性的な体調不良の原因にもなるため、食事で脾胃をいたわることが重要です。

脾胃の弱った症状は、・食欲不振・消化不良・疲労感・血色不良・便の調子が悪い、などとしてあらわれます。

中医学の食養生では、脾胃を調えるために以下のような方針が重視されます。

1. 温かい食べ物を主とする：冷たいものや脂っこいものは控え、胃を冷やさない。
2. 少量ずつ回数多く食べる：一度に大量に食べず胃の負担を減らす。
3. 脾胃を助ける食材を選ぶ：山芋（ヤマノイモ）、蓮の実、ハトムギ、なつめ（ナツメ）、陳皮（みかんの皮）、党参（ヒカゲツルニンジン）など。
4. 季節に応じた食養生：夏は湿気や熱を避け、秋冬は温かく滋養する食事を心がける。

■脾胃に良い代表的な食材

食 材	性 質・味	効 果	食 材
山芋	甘味・平性	脾胃を補い、肺や腎も助ける	山芋
ハトムギ	甘味・平性	脾胃を丈夫にし、湿気を取り除く	ハトムギ
蓮の実	甘味・渋味少々・平性	脾を補い、下痢を止める	蓮の実
陳皮	辛味・苦味・温性	気の巡りを良くし、脾胃の働きを助ける	陳皮
党参	甘味・平性	気を補い、脾胃の消化機能を強化	党参
なつめ	甘味・温性	気血を補い、消化を助ける	なつめ

表の食品を使って、現代人に合った脾胃を養う食療のポイントと具体的なレシピは、「みんなの広場」16 ページでご紹介します。ご参照ください。

■現代人のための脾胃養生アドバイス

- ▶空腹時に冷たい飲み物やコーヒーは禁物：胃を冷やし機能を弱めるため、朝食は温かいものを。
- ▶暴飲暴食や極端な食事制限を避ける：胃腸への負担が増す。
- ▶腹部の温めやお灸を取り入れる：おへそ周辺や胃の経穴を温めることで消化機能を助ける。
- ▶規則正しい生活を送る：睡眠不足やストレスは脾胃を傷つけやすい。

食べ物の消化吸収は生命活動の根本です。脾胃の健康を守ることは、全身の健康、免疫力の維持に繋がります。忙しい現代社会の中でも、温かく消化に良い食事を心がけ、時には薬膳を活用して脾胃を労わる健康習慣を身に付けましょう。

本稿で紹介した食材やレシピが、皆様の日々の健康管理に役立てば幸いです。

~~~~~

👉 歴史に名の残る中国の名医たち (2) 【華佗<sup>かだ</sup>】

華佗（2世紀頃）は後漢末期の伝説的名医で、世界初の全身麻酔剤「麻沸散」を使用した外科手術で知られます。薬膳分野では「五禽戲」（虎・鹿・熊・猿・鳥の動作を模した動きで、気血の流れを整え、筋力と柔軟性を高める伝統的な健身気功）という健康体操を考案し、運動と食事の調和を重視しました。『後漢書』には、患者に「脂っこい食事を避け、季節の野菜を摂れ」と指導した記録が残され、現代の薬膳理論に通じる「食療」を実践しました。日本では江戸時代の医書

『本朝医談』にその療法が紹介され、味噌汁に薬草を加える養生法へと発展。現代では、五禽戲の動きを取り入れた健康食講座や、漢方茶ブレンドにその知恵が息づいています。

去る（2025 年）5 月 16 日から 23 日まで北京を旅行した。私にとって久しぶりと言える北京であった。今から 30 年以上前の 1991 年 8 月 25 日、私は北京、そして中国を初めて訪れた。年齢はすでに 30 代半ばになっていた。その後しばらくは仕事の関係で北京へ度々出張し、滞在した。しかし、2000 年代も半ばになると出張先が主に別の地域に移り、北京は中国・国内移動の都合で、せいぜい 1、2 泊立ち寄るだけになってしまった。新型コロナ禍後の 2023 年夏からも数回中国を旅行したが、北京にはまだ行っていなかった。

ところで『わんりい』誌の 2015 年 1 月号では、田井さんが 200 号達成を記念して日中文化交流市民サークル‘わんりい’設立の経緯を書いている。‘わんりい’の正式発足（当時の名称は「つるかわ中国文化研究サークル」）は 1992 年であるが、そのきっかけとなったのは 1991 年春に開催された「雲南省少数民族衣装展」だそうである。‘わんりい’の誕生とほぼ同時期に私の中国体験も始まったことになる。なお、私が‘わんりい’の「おたより会員」となったのは 10 年ほど経った 2001 年ごろである（草創期の‘わんりい’については『わんりい』2017 年 3 月号でも、やはり田井さんが書いている）。

さて、今回の北京旅行では、はじめて北京大興国際空港を利用した。この空港は北京市街地の南に位置する。2019 年 9 月に正式開港したが、新型コロナ禍の影響で全面運用は 2023 年に始まったばかりである。北京時間午後 7:00 に着陸。外はまだうっすら明るい。飛行機を降りてから入管窓口まで空港ビル内の通路は長く、壁沿いに貼られた中国悠久の歴史を解説するパネルが終わってもまだまだ続いた。スマホの Sim カードを中国用に入れ替える。問題なくインターネットが繋がり、とりあえずホッとした。空港を出て地下鉄大興線に乗り 20 分ほどで「草橋」駅に着く（運賃は 35 元＝約 700 円）。10 号線に乗り換えて、1 つ先の「角門西」駅で降り、夜道を 10 分ほど

歩いて 9 時過ぎに無事ホテルに着いた。フロントで果物などプレゼントの入った紙袋を受け取る。その中に「盲袋」と書かれた小さな袋があり、封を切るとプラスチック製の「ピーナッツ」が出てきた。どうやら、開けてみないと何が入っているのかわからないという、日本の「福袋」のような趣向らしい。少し前から流行っているようだ。部屋はかなり狭い印象、日本のビジネスホテルより少し広いくらいか。料金は比較的安く（朝食無し、1 泊 10,000 円弱）、交通の便も悪くないので、今の北京では、こんなものだろう、と変に納得する。

次の日には北京在住の友人に連れられて「同仁堂知嘛健康大興基地」を見学した。その名称から察せられるように 1669 年（清・康熙八年）に設立され、テレビドラマ『大宅門』のモデルにもなった、漢方の老舗が健康産業に進出して創った新会社の旗艦店である。同業種の企業が集積している「大興生物医薬産業基地」の一角に 2023 年に完成した。広々としたスペースで、漢方由来のさまざまな健康食品、オーガニック製品、化粧品等が販売されていた。喫茶コーナーで漢方（の原料）入りのコーヒーを飲み、土産にお茶を買ってここを出た。

日本での留学経験のある友人は、もともと骨董品の収集を趣味にしており、その方面にも造詣が深い。退職後は自分の店を開いている。北京の中心部にある「愛家收藏大観楼」という書画骨董などを扱う小規



愛家收藏大観楼（2025年5月撮影）

模な店が多数入居しているビルの1室である（前ページ写真参照）。同様のビルが北京には10棟くらいあるそうだ。36平米で年間家賃は7万元（駐車代、Wi-Fi使用料を含む）。昼食は「美团外卖」のフードデリバリーを通じて注文してくれた。中国ではこうしたフードデリバリーがごく当たり前のようで、ホテルの宿泊客もよく利用している。

午後は筆・墨・紙・硯の「文房四宝」、印章、書画骨董を扱う店が集まっている地区、琉璃廠を少し見学してからホテルに戻った。夕食は近くに小さな食堂を見つけ、一人でとった。支払いは手で持つタイプの小型機器を私のスマホにかざす（タッチする）方式であった。私にとって初めて見る方式であったが、結局うまくいかず、止むを得ず現金で支払う。帰国後、日本では駅の改札などで使用されているタッチ決済（中国語では“碰一下”支付）が中国では昨年（2024年）7月以降、街中の店にも普及しつつあると知った（2025年6月17日付『人民日報（海外版）』）。私はようやく「支付宝」に慣れたばかりで、中国におけるデジタル化のスピードについていくのは大変である。

一日おいて19日には話題となっている白塔寺周辺の「胡同」散策を試みる。「角門西」駅から地下鉄4号線で「宣武門」まで行き、2号線に乗り換えて「阜成門」下車。地上に出ると目の前の大通りには近代的なオフィスビルが林立している。ビル群とは反対側の「阜成門内北街」に入り「北京魯迅博物館」入口前



白塔寺（2025年5月撮影）

から出る。月曜日のため休館なのは知っていた。胡同を歩き始めるとしばらくは実際の民家が続き、私のような観光客はほぼいない。やがて、民家を改修したお土産店、喫茶店、レストラン等も目立つ場所に出る。案内板や公衆トイレもあり、観光客



「北京友誼賓館」前の通り（1991年8月撮影）

も見かけるようになった。白塔寺に着いたが、やはり月曜は休みだった（写真参照）。「%」印の看板が掛かった喫茶店で休憩することにした。店員は若者が数人。屋外にテーブルがある。抹茶ラテ46元（＝約1,000円）と東京よりはるかに高い。以前から北京の胡同巡りは人気があったが、最近では新たな観光ルートとして整備が進んでいるようである。若者向けに起業・創業の機会ともなっているのではないか。

胡同を抜けて「平安里」駅まで歩き、地下鉄4号線に「人民大学」駅まで乗ってみる。南北に走る「中関村大街」と東西方向の「北三環西路」が「四通橋」で交差する地点である。この周辺にはとくに思い出がある。1991年8月に初めて北京を訪れた際には、この交差点の西南の角にある「北京友誼賓館」に泊まった。旧ソ連から派遣された技術者を泊めるため、1954年に建設されたホテルである。また、近くにある「中国人民大学」東門の向かいに立つホテル「燕山大酒店」にも何回か泊まった。現在この一帯は大規模な再開発が進んでいるようで、このホテルも建物は残っていたが、営業は中止している様子であった（なお、『わんりい』[2008年5月号]では有為楠さんが、中関村大街をさらに北に上った「中関村交差点」付近について、かつての様子を書いている）。

今回の最後に1991年8月26日に私が撮ったこの周辺の写真を1枚掲げたい。北の方角を背に（当時、まだ「北三環西路」はなかったかもしれない）「中関村大街」を南に向かってフィルムカメラで撮った。「有朋自遠方來、不亦樂乎」の看板の右方向に「北京友誼賓館」がある。胡同の場合と違い、現在、写真の風景はその面影さえない。

## ≡ 晩秋のカラコルムにて (7) ≡

吉光 清

7月前半のニュースは、天皇・皇后両陛下のモンゴル国への公式訪問を盛んに報道していた。モンゴル大統領から招請があったということであったが、訪問日程・内容を見ると、両国の親善友好の促進とともに、皇室による戦没者慰霊の目的があったことは明白であった。

実を言えば、昨年秋にモンゴル旅行を計画して旅行ガイドブックを見るまでは、筆者は第二次大戦後の抑留者問題はシベリアだけのことと思込んでいて、モンゴルの抑留者の存在を初めて知り、大いに恥じ入った。旅行ガイドブックにはウランバートル市近郊に「日本人死亡者慰霊碑」とスフバートル市の「日本人墓地跡」が紹介されていた。モンゴル国内には日本人抑留者の墓地が16ヵ所あったという。

ソ連は1945年8月に中国東北地方や樺太や朝鮮から約60万人の日本人（軍人の他に民間人や女性もいた）をシベリアへ連行した。そのうち約1万3000人余が途中でモンゴル行きに分けられ、極寒の環境下で建築などの強制労働を強いられて約1,700人弱が亡くなったとされる。

両陛下が慰霊碑の前で供花され、両国の今後の友好促進に言及するだけでは解決しない問題が残されている。「国際法で捕虜の扱い方に共通認識があったにも関わらず、ソ連もモンゴルもそれに沿った扱いをしなかった、逆に、日本がノモンハン事件を起こしたことにに関して、両国が共通理解に達しておらず、問題を避けたままでは真の友好を築くのは難しい」とする記事を読んだ。全く同感であり、大戦中に侵略した他の諸国との間でも同様だと思われる。

### ■山の上に建つ、3つの帝国の版図を示す壁

時刻は既に5時半に近かったのですが、此処からは昼食を摂ったツーリストキャンプにむかうのかと思っていたら、もう一つの観光スポットに立ち寄るという。着いたところはキャンプからも見え

ていた小高い山上の建物だった。

ユニークな建築物で、巨大な3つの湾曲した壁が円周上に並んでいた。外側に向いた面は、モンゴル高原を足場にして広大な地域を支配した3つの帝国の版図が、現モンゴル国（青色のタイル部分）と比べて如何に広大だったかを示すタイル画になっていた。

ぐらりと一巡りして観たところ、1枚の壁はモンゴル高原を中心に東アジアのステップ地帯で圧倒的な勢力を持った「匈奴帝国（紀元前3世紀以降）」を表し、シベリア、内モンゴル、甘粛、新疆などでも活動したことが見て取れる。世界史上、「秦」や「漢」の王朝とも複雑に関連したことが知られている。

次の壁は6世紀に広大な版図を誇った「突厥帝国」を示しており、北はバイカル湖、南はゴビ砂漠、西がアラル海、東は渤海に至る広大な地域を支配した。582年に内紛により東西に分裂したが、それぞれ「隋」、「唐」の王朝の歴史に複雑に関与した。

時代が最も新しい壁には「モンゴル帝国」が表されていた。13世紀末にはユーラシア大陸を横断する大帝国となり、ウィキペディアに拠れば、最盛期の領土面積は約3,300万平方キロメートルで、地球上の陸地の約17%を統治し、当時の人口は1億人を超えていたという。

その支配地域の東の部分は、中国、そして日本列島と海を挟んだ朝鮮半島まで及び、その後に「元寇」を引き起こしたことは周知のとおりである。

壁の裏側には説明用のプレートが嵌め込まれていた。壁の内側は広場になっており、広場の中央には、祭祀のためか円錐形の石積みの構造物（モニュメント）があった。此処には二人組の観光客がいた。



「モンゴル帝国」の最大版図を示す壁



壁の内側の広場と円錐形のモニュメント



オルホン川の上流方面を望む

この施設に向かう途中には道案内板も無く、旅行ガイドブックにも記載は無い。そして此処には雨を避けられる建造物もない。観光用の施設というより、社会教育目的のための施設かなと思った。

### ■オルホン川の上流方面を望む

此の山の上からはオルホン川の上流方面を望むことが出来た。オルホン川はモンゴル国内を流れる一番長い川である。地図で見ると、ハンガイ山脈から東に流れ出し、ハラホリンや周辺の遺跡の辺りでは北上して流れ下り、やがて北東方向に向きを変えて「セレンガ川」に合流するまでの全長 1,124 キロの川である（日本で一番長いのは「信濃川」で全長は 367 キロ）。なお、「セレンガ川」はロシア領内に入り、いくつかの河川を合わせて「バイカル湖」に注いでいる。

ハンガイ山脈の最高峰は「オトゴンテンゲル山」で標高 4,031m、万年雪を頂き、その北側には急峻な岩崖が聳えている。「ハンガイ」とは「涼しい気候の、柔らかい土壌の、森林、湖沼などの豊かな山地」を意味し、「ゴビ」（乾いた土地）と対比される言葉ということである。

ハンガイ山脈の東南部の連峰群に比定されている「ウテケン山」は、突厥時代にはその地域一帯が「ウテケンの地」と呼ばれるテュルク系遊牧民の聖地であり、度々、遊牧国家の首都となった。「ウテケン山」を手に入れることが、オルホン川流域支配の正当性の証となったのである。

生憎の曇天、それに、既に夕暮れが迫っている時刻では、ここから見える平原を流れ下って来るオルホン川の流れに色彩は無く、あまり感動は起きなかった。しかし、ここから 100 キロほど遡ると約 2 万年前の火山噴火と地震によって形成された、落差が 20



夕食に出された「ホーショール」

メートル超の「オルホン滝（モンゴル語で「ウラーン・ツタガラ（赤い流れ）」は多分、酸化鉄に起因するだろう印象的な景観や、チョウザメなどが息する自然環境とともに、種々の野外活動も出来る人気の観光スポットになっているらしい。

### ■買い物はウオッカの小瓶だけ

ツーリストキャンプに戻る前に集落の外れの小さな商店に立ち寄った。狭い店内を見て回ったが飲料水は十分に持っていたし、土産になりそうな物も見当たらず、食指を動かす食べ物も見当たらず、ウオッカの小瓶 3 本のみ購入した。

ゲルに戻って休息していたら、男性従業員 2 人がストーブに火を入れるために、薪と練炭を運んで来た。ゴビのツーリストキャンプでは、お婆さんが火種を運んできて薪に着火させていたが、此処の流儀は、練炭を置き、上に薪を重ねてガスバーナーで熱し、有無を言わずに着火させる方法だった。

午後 7 時から夕食になった。肉と野菜が入ったあっさり味のスープ、パン、ピーマン炒めと大きい揚げ餃子（ホーショール）4 個であった。食事のボリュームはたっぷりだった。デザートは生クリームとジャムを挟んで外側にチョコレートの装飾を入れ、三角形にカットされたケーキだったが甘過ぎて閉口した。満腹して外に出たら、わずかな照明の中でも建ち並ぶゲルの天幕の白さが鮮やかに浮かび上がって、戻ろうとした「12 番」のゲルの煙突からは細い煙が真っ直ぐ立ち昇っていた。（つづく）

### ●資料：

- ・「地球の歩き方 モンゴル」（2024～2025 年版）、株式会社 地球の歩き方
- ・JDF: Jargal DeFacto 「モンゴル抑留問題は未解決」  
<https://jargaldefacto.com/?p=14392&lang=ja>

# 家 伝 の 宝 ( 漢 族 )

訳：一瀬靖子／大槻一枝

昔、よく働く鍛冶屋がいた。

息子はもう二十歳になろうとしていた。背も高く体も大きくなったが、ものぐさで一向に働こうとしない。鍛冶屋はずっとそれが心配の種であった。ある日、鍛冶屋は息子呼びつけて言った。

「息子よ、私は一生懸命に働いてきてやっとこれだけの財産を得ることができた。お前は一日中食べてばかりで働かない。一元の収入も稼いで来ないが、いつまでもこうしていてどうするんだ！」

息子は気軽に言った。

「一元くらい儲けるのはわけないさ、大したことじゃない・・・」

鍛冶屋は応えた。

「いいさ、お前が一元儲けられるのなら、私は一箱の財産を全部お前にやろう！」

息子は一箱の財産を欲しいと思ったが、一元も持っていないし、また働く気もない。彼はうろろと入り口を歩き回って考えた。どうしたらいいのだろう？

この時、彼を溺愛する母親が現れた。彼女は息子が家の財産欲しさに悩んで痩せてしまうのではないかと案じ、息子の傍らに寄って言った。

「私が一元上げるから、早くお父さんのところへ持って行きなさい」

怠け者の息子はその一元を受け取り、美味しいものをたくさん持って涼しい木陰のところに寝そべり、日暮れまで涼んだり食べたりしながら家に帰った。そして「ノー天気」に一元を父親に差し出した。息子は一元を渡ししながら、

「僕は一元を儲けてきたよ。父さん、あの財産を入れた箱を僕にくれ」

鍛冶屋は受け取ったお金を見つめていたが、お金を炉に叩きつけ、息子に言った。

「このお金はお前が自分で稼いだお金じゃない！」怠け者の息子は父親が財産をくれないのを見て慌てた。その夜、床にはいってもなかなか寝

付かれなかった。

息子の戸惑いを感じ取った母親は、翌日こっそりと再び一元を息子に与えた。

息子はお金を手にしていつものように遊び呆けた。しかし、この日はいつもと違って、二里離れたところから歩いて家に帰った。満身に汗をかき、部屋に入っても荒い呼吸がなかなか鎮まらない。彼は一元を父親に渡しながら、

「父さん、このお金を得るのは容易ではなかったよ。僕疲れて、じっと立っていることもできない！

早く・・・あの財産の箱を僕にくれ・・・」

鍛冶屋は暫くこの様子を見ていたが、今度もまた一元を門前の小川に投げ捨ててしまった。そしてまた怒って、

「このお金だってお前が自分で稼いだものではないじゃないか！」

怠け者の息子は、またしても父親から財産の箱をもらえないと知り、困り果ててしまった。

この時、母親は父親の考えに気づき、自分が息子を愛するあまり、却って息子に害を与えたことを知った。三日後、彼女は息子を目の前に座らせ、

「息子よ、お父さんはお前のために良かれと思ってこうしているのだよ。お前があの財産の箱を欲しいと思うなら、まじめに働いてみなさい」

息子は箱を手に入れようとして、母親の言うことを聞き、三日目には家を出てひたすら歩いた。遠くまで歩き、足が痛くなるほど歩いて、小さな町で材木を運ぶ仕事にありついた。一日中働いても、食事代を引くと手元に残ったのはたった一角（一元の十分の一）にしかならない。彼は働いたことがないのだ。ある日、木材を担いで転んでしまった。人々に助け起こされて、引き続き仕事を続けた。こうして十日間苦勞して働き一銭も使わず過ごして、やっと一元の蓄えができた。彼は、嬉し



熱した鉄を何度も槌でたたくと、鉄の組織は硬く強くなる  
(「鍛冶屋の仕事とは」<https://www.rafuju.jp/antiqu-log/>より)

くなって家に帰り、鍛冶屋は受け取ったお金を数えていたが、お金を炉の中に投げ込んでしまった。息子はアッと驚いた。慌てて炉の中から、まだ燃えていたお金を取り出し、真剣な口調で父親に言った。

「父さん、僕は十日間働いて、やっとこの一元を得たのです。」

鍛冶屋はこれを聞いて喜んだ。

「そうだよ。このお金こそ、お前が働いて得たものだ。お前は、他人のお金なら大切にすることが起きないはずだ。でも自分が働いて得たお金、働いて得たものは大切に思うだろう！」

言い終えると父親は家財の入った箱を取り出して息子に与えた。ふたを開けながら父親は息子に、「私がお前に残すものは金銀財宝ではない。みな私の大切な工具だ。これは金銀財宝よりもっと貴重なものだ。お前はこれを使って働けば、お前はずっと幸せでいられるよ！」

息子は父親の言う通りと感じて、にっこりして家伝の宝を受け取った。 (おわり)

収集・整理：林 立

#### ■編者注

鍛冶屋とは、鍛冶を行う店舗、もしくはそこで仕事をする鍛冶職人を指す。一般的に、鍛冶職人は炉、鞴、金床などの設備を有しており、鉄製品の鍛造を行い、刃物、工具、農具などの製造・修理を行った。

現在でも、鍛冶職人は鍛造を行い、鍛造をしなければ、其処は「鍛冶屋」ではなく、「鉄工所」である。

## 【中国の笑い話-63】「365 夜笑話」より

翻訳：有為楠君代

### 第 225 話 雨でもゆっくり歩く

ある人が出先で雨に逢い、雨具を持たなかったけれど、歩調を変えずにゆっくり歩いていた。

他の人が、走りながら不審に思い彼に尋ねた：「雨が酷いのに、どうして走らないのですか？」

その人は悠然と答えた：「この先も雨じゃないか。先を急いで走っても、どうなるものでもない」

### 第 226 話 袋の中のお金

一人の男が何両かのお金をズタ袋に入れて、米を買おうと街へ出かけたが、市場は人でごった返っていて、袋をなくしてしまった。

おところは家に帰って、妻に「ズタ袋をなくしてしまった」と告げた。

妻は驚いて、慌てて訊いた：「お金は？」

男はのんびりと答えた：「お金は無くなっていないと思うよ。しっかりとひもでくくって袋に入れたから」

### 第 227 話 かくれみの

遊んでいるのが好きな男がいた。ある日、見知らぬ草を見つけたところ、別の男が彼に言った：「これは“かくれみの”と言って、これを手に持っていると、周りの人はその人のことが見えないんだよ」

この男は、それをすっかり信じて、その草を一本手に取ると街へ出かけて、堂々と自分の家のお金を持ち出そうとした。

家の人は、白昼堂々とお金を持ち出す息子を見て、よく打ち据えて、しっかり善悪を教えるやろうと考えた。

しかしこの男は、未だ自分が見えていないと信じて、悠揚迫らず：「私を叩こうと思っても、私がどこにいるか、あんたには見えないだろう」と落ち着いて言った



カクレミノの葉  
(岡山理科大学、生物地球学科)HP より

## 私の心に残る旅⑩ーシルクロードの探検（その3）

樊 婷婷 (fán tíng tíng)

4月29日（5日目）

前日発の夜行列車に乗り、早朝に柳園駅に着き、バスに乗りかえて、朝7時頃、敦煌に着きました。ホテルで朝ご飯を食べて少し休み、11時30分に今回の旅のハイライトである莫高窟に向かって出発しました。

中国国内では時差が設定されず、どこへ行っても北京時間で統一されていますが、実際はウルムチ、トルファン、敦煌は北京との時差は2、3時間あります。敦煌では夜9時頃まだ夕日がキラキラして、私たちは駱駝に乗っていました。そこで、ウルムチでは独自の時間帯を設定し、2時間の時差を設けています。現地の皆さんは二重の時間の中で生活しているそうです。

莫高窟は敦煌市内から東南へ約25km、鳴沙山の東側の絶壁に南北約1.8kmにわたって掘られた石窟群で、内部にはお釈迦様の前世の物語や古代の神話伝説などが描かれています。石窟の数は1000以上ありますが、発掘されたのは492窟（当時）です。それでも45,000㎡に及ぶ壁画と2,000体を超える塑像があります。これらの洞窟が最初に掘られたのは366年で、僧・楽僧が夕日を浴びて金色に輝く山に千仏の威厳を感じ、鳴沙山の崖に石窟を掘って、修行の場としたことに始まったそうです。以降14世紀の元代まで約1,000年にわたって彫り継がれ、現存の石窟は北涼から、北魏、北周、隋、唐、五代、宋、西夏、元に及びます。

私たちは、それぞれが特徴ある、代表的な窟を10カ所見学し、古代の芸術の素晴らしさと古人の信仰深さに感動しました。特に感心したのは、第96窟の大仏像と第17窟の藏経洞です。大仏像は高さ35.5mで、どの角度から見ても大仏は優しい眼差しで自分を見つめて、自分を守ってくれているような気がします。また、第17窟は宋代までの經典や文書を納め



「莫高窟」のシンボルになっている「第96窟」  
（友人からの写真提供による）

ていましたが、11世紀に略奪から守るために封じられ、1900年に第16窟に住んでいた道士によって発見されました。数年後、イギリス人、フランス人、日本人、アメリカ人が次々と莫高窟に入り込み、数万巻の古文書や仏像、壁画を持ち去ったのです。井上靖の小説「敦煌」の題材ともなったのです。昔の中国や中国人の弱さを悲しく思い、今、私たちは中国を守るため

に、何をすべきかを考えさせられました。

一行は莫高窟を後にして鳴沙山へ向かいました（砂は中国語で「沙」と書きます）。鳴沙山は市内から南へ7kmのところであり、東西40km、南北20km、高さ10mの砂山で、風により砂の音が管弦楽器のように聞こえることに由来するそうです。見渡す限りの砂の世界で、紺碧の空をバックに夕日に輝く黄金色の鳴沙山は一幅の絵のようです。絵の中の主人公は私たちです。全員駱駝に乗って駱駝の歩くりズムに合わせて体を動かして、悠々と鳴沙山の麓にある「月牙泉」の湖畔まで行きました。

「月牙泉」は砂の中から湧き出た地下水からなった湖で、上から見ますと、きれいな3日月の形になっているので、「月牙泉」と呼ばれています。不思議なことに、1000年経ってもずっとその形を保っています。ガイドさんは「砂の中に地下水が豊富であるため、枯れたことがないので、ずっとこの形を保っているのです。大体1メートル掘ると水が出ます」と説明しました。

私たちはさっそく砂を掘ってみました。数センチ掘るだけで、砂は湿っぽくなりました。その時に発見したのは、この砂はとても細かな上質な砂で、しかも5色の砂があり、とてもきれいだということです。皆さんはそれぞれ記念やお土産として袋に入れて持ち帰りました。

砂漠の中を2時間ぐらい歩いたり、座ったり、寝た

り、思い切りはしゃいだりしました。大自然に優しく抱かれて、普段の悩みやストレスが一気に吹き飛ばされて、しばらく童心に帰りました。時間がそのまま止まればと思いました。今日は本当に楽しい一日でした。

#### 4月30日（6日目）、5月1日 午前（7日目）

朝、7時30に敦煌の太陽能賓館を出て旅行バスで嘉峪関に向かいました。敦煌から嘉峪関まで約350kmで、途中、休憩を入れて5時間ぐらいかかりました。

昼食後、午後2時頃に嘉峪関に到着しました。バスから降りた途端、私たちは嘉峪関の堂々とした威容とその素晴らしさに圧倒されました。さすがに「天下第一の雄関」と呼ばれ、万里長城の西部の「八達嶺」とも呼ばれ、今もかつての威容をそのまま残しています。嘉峪関は万里長城の西端の関所で、古来、シルクロードの要路でした。東のかなた渤海湾岸の山海関に始まる長城は嘉峪関まで延々と6000kmにも及んでいます。長城は2500年前、周代末期に匈奴の侵入を防ぐために構築され、以後、増築と後退を繰り返してきました。現在の嘉峪関は明の1372年に造られたもので、高さ10.7mの城壁に囲まれ、3つの城楼が屹立しています。城楼に登りますと、祁連山の白峰が視野に入り、嘉峪関の北東7.5kmにある山の斜面に築かれている懸壁長城が見えます。その雄大な風景や古代の人々の知恵や力強さに再び感動しました。古代人は現代人より優れているとは言えませんが、こんなに素晴らしい大工事が全部人力で、現代人の私たちにできる**だろう**かと疑問に思っています。

午後4時過ぎ、一行はまた観光バスに乗って張掖市に向かって走り出しました。嘉峪関から張掖市まで約300kmあり、夜の8時頃に着きました。

張掖市は祁連山の雪解け水に潤され農業が盛んであることから「金の張掖」と呼ばれています。唐代にはシルクロードの要路として賑わいました。私たちが泊るホテルは張掖市で一番いいホテルである「張掖賓館」で、元国家主席である江沢民氏も2回泊った



上:「月牙泉」(中国駐大阪観光代表処 HP より)  
下:「嘉峪関」の外観(ウィキペディアより)

ことがあるそうです。

翌日（5月1日）の午前は、張掖賓館のすぐ隣にある「大仏寺」の見学です。大仏寺は1098年に建てられた中国で唯一の西夏仏教の寺院で、その境内に中国最大の釈迦牟尼の涅槃像が安置されたことから「大仏寺」の名が付けられたのです。木造建築の大仏殿に入りますと、目の前に高さ35m、幅8mの色鮮やかな巨大なお釈迦様が静かに横になっています。その目は何とも言えず、優しく、暖かく、私を見つめているようです。大仏の周囲や背後には「十大弟子」

の群像や「十八羅漢」の塑像があり、また、四方の壁や2階の壁にも多くの壁画があります。ガイドさんは大仏寺のお参りの仕方について「男性は左から3回殿内を廻りながら願いごとをし、女性は右から3回廻ります」と説明してくれたので、早速、一行は男女に分かれてそれぞれ廻り始めました。私は仕事から、健康、家族の平安、習いごとの上達まで10個以上のことをお釈迦様に願いましたが、他の皆さんは真剣な顔をして大仏に何を願ったのかと考えたりしました。

大仏寺の見学後、木塔寺や市内の観光です。木塔寺は「万寿寺」とも呼ばれ、元、明代には15層であったとされ、現存する木塔は1926年の再建のもので、中国では数少ない半木造の塔です。ちょうど5月1日メーデーだったので、街では、あちこちイベントがあり、結婚式のベントウ車の行列も何回も見かけ、とにかく何処へ行っても人でいっぱい、活気に溢**れている**のを感じました。

中国では、結婚式は大体5月1日（メーデー）や10月1日（国慶節）、旧暦1月1日（旧正月）などの連休の時に行います。その時、道では新婦を迎える車の行列（お花で飾った5、6台の高級車）やレストランの入り口でお客さんを待っているウエディングドレス姿の新婚さんをよく見かけます。

最近、結婚記念写真の撮影も派手になり、海辺での2人のデートやガーデンでの散歩などのロマンチックなシーンを撮ることも見られます。

2025年3月17日、は石畳が残る古道を歩いて天雄関というポイントや、大きな宿場の有った大朝驛站などを巡るハイキングだった。田舎の郷土料理も食べた。

翌18日は道教の「雲台山」へ。中腹の道教寺院がある駐車場までバスで上がり、奥の院山頂まで徒歩で往復ハイキング。その後駐車場の休憩所まで戻り、ここでカップ麺などで昼食。午後は近くの古道歩き。

18, 19日のホテルは連泊で、剣門関鎮の「蜀門客棧」というホテルだった。周辺では大きなホテルだと思う。剣門関鎮は剣門関観光の拠点となっているが、街なかはさほど賑わってはいなかった。夜は郷土名物の豆腐料理で、十数品すべて豆腐づくしで、閉口する人もいたが、私は美味しく食べた。

ところで、蜀の古道(崖道は栈道)はパンフレットを見ると4通りあり、一番名が通ってよく使われたであろう道が「金牛道」のようだ。

「金牛道」名前には古く言い伝えがあり、「かつて戦国時代の秦恵王は蜀を併呑するために蜀王に、道路を作ってくれば、金のウソコをする牛と美人を褒美として届けるという嘘をつき、欲深い蜀王がこの道を開拓させたことから『金牛道』と名づけられました」そうで、成都市内に「金牛区」として名前が残っている(『国地志』より)。

19日朝、いよいよ蜀の古道核心部の5A級の「剣門蜀道剣門関旅游区」に向かって出発。

といってもホテルから歩いて15分ほどで「旅游区」の入り口に到着する。入場料は105円で、近くにあるコノデカシワの森「翠雲廊」(次回で紹介)の



古道のあらまし。金牛道は漢中～成都まで約600km。  
(剣閣県旅游パンフレットより)

入場料と両方だと、130元だそうだ。

パスポートを見せたりの儀式があってすぐには入れなかったが、団体用らしき改札から園内に入る。

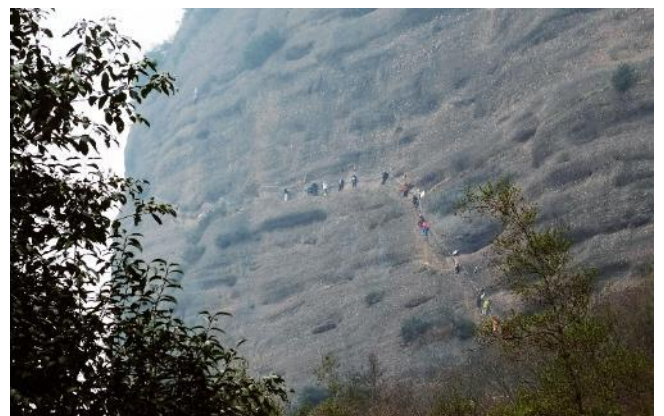
中は石畳の遊歩道が奥へ伸びていて、整備された山道を進む。やがて右手が開けてきて、狭い谷に左右にそびえる懸崖が見えてくる。そして、その崖を塞ぐように置かれた「剣門関」の楼閣が見えてきた。

「剣門関」の見物は後にして、とりあえず崖下に延びる道を進む。石畳みの道は崖の下に沿って進み、奇岩の間を縫うようになった。

入場した旅游区は、「剣門関」の背後にそそり立つ切り立った断崖絶壁に造られた「一綫天」、「絶壁廊」、



剣門関旅游区入ってすぐにある蜀道関連詩歌の紹介



スリルある「鳥道」を行く人達。



我々が乗った中腹からの二号索道



ガラス張りの展望台と、ガラス保護用オーバーシューズ(右下)



大穿洞をくぐり抜ける

「石筍峰」、「天梯橋栈道」などを主な見どころとして回遊するようになっていた。

「鳥道」という垂直の崖を階段で崖上まで登る道があった。その道を見上げると、登攀者は崖からこぼれそうだ。帰国してから調べると年齢制限があり 60 歳以上と子供は不可らしい。年齢制限がなくても挑戦するにはちょっと勇気が必要だ。

老人子供が崖上登るには安全な登山道と、ロープウェイとがあったが、我々はロープウェイで上がった。ロープウェイ乗り場には人影が無く、暇そうであった。

後で調べるとロープウェイは 2 本あり、山麓から

中腹までの一号索道が水平距離 1004m、標高差 279m。我々が乗った中腹からの二号索道は水平距離 418m、標高差 251.5m とのこと。ということは、ロープウェイ駅と崖下基部のまでの高さを 50m とすれば、見えている垂直の崖は約 200m といったところだろう。ゴンドラから下界の景色を眺めながら崖上の頂上駅に到着。

崖の上に出ると、地形はテーブルマウンテンになっていて、お休み処や、売店が並んでいた。崖の縁には、崖上にせり出した有料展望台があり、入場した。床と側柵はガラス張りだ。入場前にガラスの床を保護するための「オーバーシューズ」を装着する。ドラマの殺人現場などで鑑識職員が証拠保全のために履くビニール製のアレだ。

オーバーシューズを履いて展望台を一周。回廊は床がガラス張りなので 200m 下に地表が見える。春先のためか、遠景はぼんやりとしか見えなかった。

出口近くはびっくりサービスがあった。歩いていると靴の周りのガラスに突然稲妻様の光が走る仕掛けがあって、まるで床のガラスがひび割れたかのように見える。雷鳴のような派手な音響と同時にだ。その都度、若い女性や子供が喜んでキャーキャー叫んでいた。

展望台でのひとときが済むと、崖沿いにできた遊歩道を進んだ。垂直の壁を登る「鳥道」の終着出口が途中にあって、崖を登って満足そうな人たちが上がってきた。覗き見ると階段幅はけっこうあり、高度感を見れば、かなり安全な道に思えた。「鳥道」は登り一方通行で、下ることは禁じられている。

なおも行くと「小穿洞」、「大穿洞」という、日本でいへは「石門」が現れた。最初に「小穿洞」を見たがこれは大したことが無かった。一方、次に見た「大穿洞」の空間は規模が大きい。日本にも石門はいろいろあるが、驚きの空間だ。「大穿洞」は長さ 50m、幅 20m と人が何人入ってもゆとりがあり、ずいぶん広い。反面天井は低かった。硬い岩盤の下のかたまり土砂などが流失してできた空洞なのだろう。妙義山の石門とはでき方が違う。洞窟の趣である。

なおも平らな道を進むと、剣門閣がある谷間を下る険しい栈道になった。

(続く)

■参考: 百度百科

## 中国人女性で最初に珠穆朗瑪に登頂した潘多 和田 宏

### 〈女性登山家・潘多〉

2005年の9月24日、「中国スポーツ特別貢献賞」が北京で発表された。この賞は半世紀に亘る中国のスポーツ事業をまとめ、新中国のスポーツ事業に寄与したスポーツ選手を称えるものである。中国側の北壁から珠穆朗瑪峰（エベレスト山 8848m）に中国籍の女性で最初に登頂した女性として、チベット族の女性登山家・潘多（1939～2014 享年 75）がこの大賞に輝いた。

潘多は1939年にチベット自治区の昌都得格で、貧乏な農奴の両親の間に生まれた。名前の「潘多」はチベット語で「役立つ人」の意味で、これは娘が一生追求して行くようにとの願いを込めて、親が名づけたものだ。

1958年に、19歳の潘多が農場で働いていたある日、国家登山隊が、登山隊員の選考にやって来た。元気で丈夫な体を自慢している潘多は、あまり深く考えずにすぐ申し込んだが、19歳の女の子にとって、登山訓練はかなり厳しいものだった。両親を若くして亡くした潘多は一人っ子で、登山隊の仲間たちから家族以上の暖かい愛情を貰い、その期待に応えるため、潘多は厳しい訓練を恐れず、積極的に標準語（普通话）を学び、精一杯に頑張った。

“登山は根性の必要なスポーツです。孤独を楽しめる人であれば、素直に自然と高い山に直面できるでしょう。私にとって、登山はただのスポーツや仕事ではなく、人生の楽しみでもあります。新中国が建国されたその時代では、女性が登山するのは婦女解放の意味でもありましたね”と話している。

### 〈登山家として活躍〉

1958年から登山を始め、翌1959年にムスターグ・アタに登頂、国家体育勲章を受章するとともに中国国家登山隊隊員に選出された。1961年にはコンクール峰に登頂、女性としての到達高度記録を保持、しかしその代償として凍傷のため足指5本を失うことになる。1975年のチョモランマ中国隊は、そもそもは1966年に予定されていた登山隊だったが、文化大革命のため延期となった経緯がある。数多くの高い山を征服した後、潘多は次の目標を珠穆



登頂を果たし、ベースキャンプで祝福される潘多(右から3人目)  
(新華ネット掲載)

朗瑪峰に定めた。しかし、1975年の登山隊発足当時、もう36歳で、3児の母親になっていた。

“登山には数え切れないリスクがあります。珠穆朗瑪に行く前、末っ子の娘は泣きながら私の手を握って、お母さん、行かないでー！って何回も何回も頼みました。その時、私は心が痛くてたまらなかったのです”と、潘多は語っている。

それにもかかわらず、自分の愛する登山事業のため、潘多は登山隊に戻った。当時、日本の登山隊がネパール側の南壁から珠穆朗瑪峰にチャレンジするというニュースが伝わってきて、「外国人に遅れをとってなるものか」と、潘多は南壁より何倍も険しい北壁ルートから珠穆朗瑪峰に登ろうと決心した。

### 〈下定決心〉

1975年5月17日、中国登山隊は、麓を出発する際、風に揺れる鮮やかな五星紅旗に向かって右手を挙げて、毛主席語録にある言葉を唱和した。『下定決心 不怕牺牲 排除万难 去争取胜利!!（決意を固め、犠牲を恐れず、万難を排して、勝利を勝ち取ろう）』でした。この言葉は、日本の敗戦が見えて来て、国内で国民党と共産党との対立が深刻化していた1945年6月11日、中国共産党第七次全国代表大会の閉幕の挨拶で、共産党中央委員会主席に就任した毛沢東が行なった有名な演説『愚公移山（愚公山を移す）』の中に出てくる言葉である。

大学に入学したばかりの筆者は、地元の日中友好協会練馬支部に入り、まだ実現していなかった日中国交回復の運動に情熱を燃やし、間もなく起きた

文化大革命の中で、革命歌曲として流行したこの『下定决心 不怕牺牲・・・』の歌も覚えた。その後は困難とぶつかる度に、この歌を口ずさみ、それらを乗り越えて来たのである。

#### 〈珠穆朗玛峰に立つ〉

潘多たちが、1975年5月21日、珠穆朗玛に登り始めて4日目くらいの時、潘多にビッグニュースが届いた。それは、中国共産党入党が許可されたことだ。皆の祝福を受けた潘多は、“自分は旧社会で地位の低い農奴で、毎日生死の境で生きていたが、今は共産党が自分を生まれ変わらせてくれた。中国の女性を代表して、困難を克服して絶対に珠穆朗玛の頂上に立ち、人民から託された任務を達成することを心に決めました”と発言した。

1975年5月27日午前8時、ただ一名の女性・潘多と、ほか8名の男性の計9名はピッケルを持ち、五星紅旗を持ち、酸素ボンベを背負い、標高8680mの所に張った最終テントをあとにし、頂上を目指して登り始めた。海拔8000mの空気中の酸素は平地の3分の1しかない。9名は、強風や氷壁に阻まれながら、一步一步、歩を進め、北京時間5月27日14時30分、遂に、珠穆朗玛峰の頂上に立つことが出来た。頂上は1m程の幅で、10m余りの細長い魚の背のようだった。隊員が無線通信機で登頂の成功を伝えた。皆で写真やビデオを撮った。9名の隊員は1時間10分程、頂上に滞在した後下山した。

この11日前の5月16日に、日本の女性登山家・田部井淳子がヒマラヤ山岳ガイドと二人で南側から登って、人類の女性として最初に頂に立っていたので、潘多は人類の女性としては2番目となったが、中国人女性としては最初。険しい北側のコースから珠穆朗玛の初登頂に成功した訳で、中国国内では、大変な英雄となった。

#### 〈国民的英雄となった潘多〉

下山した後、何処へ行っても大変な歓迎や祝福を受け、1975年6月28日には、北京で盛大な歓迎会が開かれ、1万8千人が集まり、鄧小平、李先念、華国鋒など当時の党と国家の指導者が全員集まった。高齢で病床にあった周恩来総理は、出席できなかったが、潘多を特に褒めるよう指示したという。潘多が登頂隊員の代表として挨拶をし、終わって鄧小平の隣に座ったら、鄧小平は潘多の挨拶の標準語を褒めた。

潘多は2度に亘り中国の名誉国民体育賞を受賞。珠穆朗玛登山後は長年にわたり国家体育总局に勤務



北京オリンピック開会式(五輪旗の手前右から二人目)(北京オリンピック)

した。1998年に江蘇省体育局の公職を退職したが、2008年8月8日に開催された北京オリンピックの開会式では、古希前の潘多が、他の7人と共に五輪旗を持って入場する元気な姿を見せていた。

2014年3月31日、江蘇省无锡で、潘多は糖尿病による併発症のため亡くなった。享年75歳。中国登山界にとって、大きな大きな存在であったお母さんを亡くしたような、そんな報せであった。

#### 〈『潘多伝』と珠穆朗玛女性初登頂50周年〉

中国人女性として最初に珠穆朗玛峰に登頂した国民的英雄となった潘多について、馬聯芳という人が伝記『潘多伝』を書いている。その『潘多伝』を邦訳されたのが「わんりい会員」の須崎孝子さんである。彼女は中国で仕事をされていた折に、縁あって潘多と知り合いになり、潘多から「田部井淳子さん（「わんりい300号」に掲載）と会ってみたい!」と頼まれ、その対面の実現に尽力したということである。両者の間で通訳をしたり、二人の旅行に同行したり、日中友好の立役者である。

須崎さんが潘多に、「もし、11日早く登っていたら、と思ったことはありませんか」と尋ねたら、潘多は「どちらが先かは重要ではありません。ルートも違うのでどちらも一番です」と答えた。それを聞いて潘多の心の広さに胸を打たれたと、須崎さんが日本語版『潘多伝』の後記の中で述べている。

2025年は女性二人の珠穆朗玛登頂から50年になる。吉永小百合が“田部井淳子”を演じる『てっぺんの向こうにあなたがいる』が10月に全国公開される。どんな映画になるのか楽しみである。（完）



『潘多伝』の表紙の潘多(1939～2014)

## みんなの広場

### ●論語の読み方

後藤芳昭

論語の巻第一は、学而第一に始まる。

子曰、学而時習之、不亦说乎、有朋自远方来不亦乐乎、人不知而不愠、不亦君子乎

子のたまわく、学びて時にこれを習う、またよろこばしからずや。

朋あり。遠方より来たる、また楽しからずや。

人知らずしてうらみず、また君子ならずや。

(ワイド版岩波文庫 論語 金谷修訳注 p19)

~~~~~

これを、次のポイントで読みたい。

その1、朋有は、どんな友なのか？ を考える。

遠隔地にいる昔からのただの朋と思っていたが共に学んだ朋との解釈本があり、その方が、前句とつながるので従来の読みを変えたい。

その2、自远方来を遠方から来るとするが、遠くからようやく来ると読みたい。方は、方向ではなく方＝才と読みたい。つまり待ち望んでいた朋がやっと来てくれた感を出していると考え。

その3、習は、復習、自習の習ではなく練習の習と取り、学んだ後に実践する意としたい。ただ机上で学ぶだけでなく、学んだことを実生活の場で試すことがよろこばしいとする。

以下に、本文の現代語訳を紹介します。

「先生(孔子)が言った、学問をし、実践をとおしてそれを体得してゆく、これはこのうえないよろこびだ。学問をとおして次第に友人ができ、見ず知らずのその友人たちが遠くからも訪ねてくる、こんな楽しいことはない。そしてたとい自分の学問が人に認められずとも、そんなことは気にかけず勉強をつづける、これこそ本当の君子ではなからうか」(「古代の思想 儒家と道家」, 久米旺生(さかお) 訳, さ・え・ら書房 p84)

訳者は、論語の冒頭のこの1章は、純粹に学問に打ち込む喜びを実に生き生きとした簡潔な表現で語っている。学問の意義を自覚した、世界最初の人物だった、と述べている。

▶ 薬膳料理講習会のご案内 ◀

冬に有益な薬膳料理を、会員の趙迪さんに教えて頂きます。講習会の前に座学を開催し、材料の特性、調理法のポイント、或いは薬膳の考え方などを話して頂きます。座学にもご参加ください。

▶ 薬膳料理座学 ◀

- ・日時：10月2日(木) 10時～
- ・場所：玉川学園コミュニティーセンター
- ・講師：趙 迪 ☆申し込みは
- ・費用：500円 9月9日(火)迄に
- ・持物：筆記用具 寺西代表へ

~~~~~

### ▶ 薬膳料理講習会 ◀

- ・日時：11月20日(木) 10:00～
- ・場所：麻生市民館 料理室
- ・講師：趙 迪
- ・費用：2000円
- ・持物：エプロン・三角巾・手拭き

なお、当日の予定レシピは次ページに登載します。作り方・詳細は座学と講習会で。

### ◇満柏画伯の漢訳俳句◇

かまきりの

虚空をにらむ

残暑哉

立花北枝

táng lang nì xū kōng

螳螂睨虚空

huī bì zhǎn cán shǔ

挥臂斩残暑

## 薬膳料理講習会のレシピ

11月20日(木)の薬膳料理講習会で教えて頂く三品のメニューです。以下は材料と簡単な説明です。詳しくは10月2日(水)にお聞きします。

### 1. 蓮根とスペアリブスープ

材料(四人分)：

- ・スペアリブ：500グラム
- ・蓮根：1節(約300グラム)
- ・トウモロコシ：1本
- ・ニンジン：1本
- ・クコの実：適量(オプション)
- ・料理酒・塩・水・生姜

手順：下茹でしたスペアリブにクコ以外の材料を入れて、1.5～2時間煮込む。スペアリブが柔らかくなったら、塩で味を調え、クコを加えて10分ほど煮る。

### 2. 銀杏鶏肉炒めの作り方

材料：

- ・鶏胸肉：200g
- ・銀杏：20個(缶詰または新鮮な銀杏)
- ・にんじん：1/2本
- ・ピーマン：1個
- ・赤ピーマン：1個
- ・生姜スライス・にんにく
- ・料理酒・醤油・塩・白胡椒・片栗粉・油

手順：材料を皆小さな角切りにして、同じく角切りにした鶏肉と炒め合わせる。

### 3. 銀杏の鶏スープ

材料

- ・缶詰の銀杏：適量(洗っておく)
- ・鳥もも肉：300g
- ・山芋：150g
- ・蓮の実：30g(事前に浸水)
- ・紅棗：5、6個(オプション)
- ・枸杞：適量(オプション)
- ・生姜・葱：適量(刻んでおく)
- ・料酒・塩・水

手順：処理した鶏肉を水から煮てスープとし、沸騰したら、銀杏、山薬、蓮の実、紅棗を加え、小火で1時間煮、最後に味を調える。

## ■以下は、「薬膳の話」おすすめの薬膳レシピ

### ①山芋とハトムギのお粥(朝食に最適)

材料：山芋100g、ハトムギ30g、米適量、棗3個  
作り方：ハトムギは2時間ほど水に浸す。山芋は皮をむき、角切りにし、米、ハトムギ、山芋、棗を鍋に入れ、水を加えて柔らかくなるまで煮る。

効果：脾胃を補い、元気をつける。食欲がない時や下痢気味の方におすすめ。

### ②党参<sup>おとうぎ</sup>と黄耆の鶏肉スープ(体力が落ちた時)

材料：党参20g、黄耆30g、鶏肉500g、生姜  
作り方：鶏肉は湯通しして臭みを取り、全ての材料を鍋に入れて、水を加えて1時間半煮込む。浮いた脂を取り除き、塩で調味して完成。

効果：気を補い脾胃を元気にし、疲れやすい体質の改善に。

### ③ハトムギと陳皮の山芋スープ(湿気対策)

材料：鳩麦30g、陳皮5g、山芋100g、豚肉200g  
作り方：ハトムギは3時間ほど水に浸し、全ての材料を鍋に入れ、1時間半煮込む。陳皮は最後の10分だけ加え、香りを活かす。

効果：脾胃を整え湿気を取り除く。体が重だるい、むくみやすい方に。

### ④にんじんと山芋の炒め物(簡単な家庭料理)

材料：山芋200g、にんじん100g、クコの実少々、ねぎと生姜適量

作り方：山芋とにんじんに薄切りにし、ねぎと生姜を炒め香りを出したら、山芋とにんじんを炒める。塩で味付けし、最後にクコの実を散らす。

効果：脾胃を助け、血を養う。日常の健康維持。

~~~~~

1. 蓮根とスペアリブのスープ、2. 銀杏鶏肉炒め、
3. 銀杏の鶏スープ、
講習会で作り方を教えて頂き、試食します。

①～④+αのレシピは、
座学の当日、作り方、材料の話など、詳しく伺います。



私のアルバム（上海）

和田 宏

2004 年 5 月に、発展著しい上海を見学するために、2 泊 3 日で上海の主な名所旧跡を観光旅行して来た。上海は、1975 年の最初の訪中以来 29 年ぶり。豫園をはじめ、中国共産党第 1 回大会が行われた場所を見学し、黄浦江の夜の遊覧船にも乗ってみた。浦東地区に建設されたテレビ塔（東方明珠電視塔）などを見学した。

戦前の上海は、“魔都”と称される程の魅力・魔力を持っていたと言われ、かの川島芳子や李香蘭も活躍した。魯迅や郭沫若らと金子光晴、横光利一、林芙美子、武者小路実篤など、日中知識人のサロンとなった内山完造の経営した「内山書店」跡も残されていた。

発展の著しい市街地に、歴史的な建物が残り、往時に思いを馳せることが出来るのは嬉しいことだ。上海は何時までもこのような街であって欲しいものだ。



黄浦江の東岸、東方明珠電視塔など現代的な建築物。



第 1 回共産党大会が行われた建物、記念館になっている。



上海にある唯一の日本人銅像(内山完造と思われる)



魯迅と内山完造・美喜子夫妻

~~~~~

第 21 回「国際水墨芸術展」

併催「国際芸術家展 yokohama2025」

場所：横浜市民ギャラリー 2 階

(横浜市西区宮崎町 26 番地 1

TEL 045-315-2828

JR 桜木町駅から無料シャトルバスあり)

展示期間 10 月 8 日(水)～10 月 13 日(月)

時間 10:00～18:00

最終日 15:00 終了

☆8 日(水) 午後 3 時半開幕式

12 時以後に絵画講座や交流イベント予定。

☆詳細は 080-5017-9518 まん(満)

## 【わんりいの催し】

### ♪ ボイス・トレで日本語の歌を歌おう！

身体のを抜いて気持ちよく発声しよう！

声は健康のバロメーター！！

\*動きやすい服装でご参加ください。

- 会場：玉川学園コミュニティーC 多目的室 3
- 日時：9月9日（火）10：00～11：30  
10月14日（火）10：00～11：30
- 講師：Emme [エメ]（歌手）
- 会費：2,000 円（講師謝礼・会場費）
- 定員：15 名（原則として）
- 申込：☎ 042-735-7187（鈴木）

~~~~~

∞ ∞ わんりいの中国語勉強会 ∞ ∞

- 場所：鶴川市民センター
- 日時：毎週火曜日 14：00～16：00
- 講師：郁 唯（天津師範大学卒業）
- 会費：5000 円（会場費・講師謝礼）
- 定員：10 名（原則として）
- 申込：柳田 ☎ 090-4677-7793
e-mail:yanagita_hi@yahoo.co.jp



■ 定例会 代表宅

▼ 9月11日（木）13：45～

▼ 10月9日（木）13：45～

■ ‘わんりい’ 発送 三輪センター

▼ 10月号 10月1日（水）

▼ 11月号 未 定

☆☆ 編集後記 ☆☆

記録的な酷暑の8月を、皆さまはどう過ごされましたか？ 私は、暑い日には買い物に出る気にもならず、冷蔵庫の中身と相談して、粗食で過ごす毎日でした。暑い日には、室内で本棚の整理でもしようと思い立ちましたが、棚の隅から以前読んでショックを受けた本「蝕まれる地球（石弘之著・1979年朝日新聞社）」を見つけ、処分する前にと、もう一度読んでみました。1980年代に読んで地球の将来に危機感を覚えましたが、約半世紀経った今読み返してみて、もっと強い恐怖を覚えました。本に取り上げられた熱帯雨林開発、砂漠地の拡大、海洋汚染等々、何も改善されなかった結果が、現在の地球温暖化と異常気象の原因なのだと、再確認させられました。

~~~~~

‘わんりい’は、新入会をいつでも歓迎いたします

年会費：1800 円、入会金なし

郵便局振替口座：00180-5-134011 わんりい

10月以降の入会は、当年度会費 1000 円

■ 問合せ：044-986-4195（寺西）

## ‘わんりい’ 306 号の主な目次

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 「中国薬膳の特徴」（3） .....              | 2  |
| 中国そぞろある記 .....                  | 3  |
| 晩秋のカラコルムにて（7） .....             | 5  |
| 家伝の宝 .....                      | 7  |
| 私の心に残る旅⑩<br>「シルクロードの探検」（その3） .. | 9  |
| 蜀の古道（3） 剣門蜀道剣門関旅游区 .....        | 11 |
| 中国人女性で最初に<br>珠穆朗瑪に登頂した潘多 .....  | 13 |
| みんなの広場 .....                    | 15 |
| ‘わんりい’の催し・お知らせ .....            | 18 |