



314号
2026/6

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



お土産用パンダグッズ：成都で泊まったホテルの朝のフロントです。何かのキャンペーン中なののでしょうか？ 女性客限定でパンダの髪留めをプレゼント。フロント係りは自分でも髪につけて配布準備に集中していました。

(2025 年 7 月、四川省成都市にて 佐々木健之)

‘わんりい’ 2026 年 6 月号の目次は 18 ページにあります

これまでの13回では、中医学の基礎的な考え方について整理してきました。

体質の見方、気血水のバランス、五臓の働き、そして食材が持つ四気五味や帰経といった性質まで、薬膳を理解するための土台となる理論を一通り学んできたことになります。

ここまでの内容は、いわば「身体をどう理解するか」という視点づくりの段階です。人の身体はどのような仕組みで成り立っているのか、なぜ不調が起こるのか、そしてそれをどのように捉えるのか。その枠組みを知ること、薬膳という考え方の全体像が見えてきます。

しかし、知識として理解することと、実際の生活の中で使うことには少し距離があります。理論を知ることとはとても大切ですが、それだけでは日々の食事や選択にはまだ結びつきません。薬膳の本当の目的は、「理解すること」ではなく、「実生活の中で活かすこと」にあります。

つまり、ここからが薬膳の本質的な実践の部分になります。

これからは、日常でよく使う食材や身近な薬材を一つひとつ取り上げながら、それぞれが持つ性質や働きを整理していきます。特別な材料ではなく、私たちの台所にあるものを中心に見ていくことで、薬膳はより現実的で、日常に根づいたものになっていきます。

穀物、野菜、果物、肉類、水産物といった基本的な食材から、補気・補血・滋陰・温陽・清熱解毒といった薬材まで、すべては「今の身体にどう働くか」という視点で理解していきます。

理論で築いた土台の上に、具体的な食材の知識を重ねることで、薬膳は初めて“使える知識”になります。そしてそれは、特別な技術ではなく、毎日の食事を少しだけ丁寧を選ぶという、小さな実践の積み重ねです。ここから先は、より実用的な内容に入っていきます。日々の食卓の中で無理なく取り入れられる形で、薬膳の世界を具体的にみていきましょう。

ここでは、日常でよく使う食材と薬材を、中医学の

視点から整理してご紹介します。

■常用食材

●穀物類

主食となる穀物は、身体の「気」を作る基本の食材です。中医学では脾胃(ひい)を整えることが健康の土台とされ、穀物はその代表です。

お米：性質が穏やかで、胃腸にやさしく、体力を補う働きがあります。食欲がない時や体調が弱っている時には、お粥が良い養生になります。

小米(粟)：胃を温めながら心を落ち着ける働きがあり、ストレスが多い時や睡眠が浅い時にも向いています。

薏米(ハトムギ)：余分な湿気を外に出す作用があり、身体が重だるい、むくみやすい人に適しています。梅雨の季節には特に役立つ食材です。

●蔬菜(野菜)類

野菜は身体のバランスを整える大切な存在です。中でも、**大根**：消化を助け、胃の負担を軽くしてくれます。油っこい食事のあとに大根おろしを添える日本の食文化は、まさに理にかなった薬膳的知恵です。

山芋：「気・脾・肺・腎」を補うとされ、体力が落ちている時や疲れやすい人に向いています。とても穏やかな補い方をするため、日常的にも使いやすい食材です。

生姜：身体を温め、冷えを取り除きます。特に風邪のひき始めや胃の冷えに役立ちます。「冬は大根、夏は生姜」という言葉もあるように、季節に応じて使い分けることが大切です。

芹菜(セロリ)：肝の気の流れを整える働きがあり、ストレスが多い時やイライラしやすい時に向いています。

●水果(果物)類

果物は潤いを補う一方で、性質が冷たいものも多いため注意が必要です。

りんご：性質が穏やかで、胃腸に優しく、日常的に食べやすい果物です。体質を選びにくいのが特徴です。

梨：肺を潤し、乾燥する季節に適しています。秋の喉の乾きや空咳にはとても良い食材です。

バナナ：腸を潤し、便秘の改善に役立ちますが、冷えやすい人は食べ過ぎに注意が必要です。

なつめ：「補気・補血」の代表的な食材で、女性の養生にもよく使われます。

●肉類

肉類はエネルギーを補い、身体を強くする働きがあります。

鶏肉：脾胃を補い、体力回復に優れています。体調が弱い時のスープとして最適です。

牛肉：気血を補い、疲労回復に役立ちます。特に慢性的な疲れがある人に向いています。

豚肉：陰を補い、乾燥を和らげる働きがあります。肌の乾燥や喉の渇きがある時に良い食材です。

羊肉：強く身体を温める性質があり、冷えが強い人に向いています。体に熱がこもりやすい人は注意が必要です。

●水産物類

魚介類は身体に潤いを与えながら、消化にも良い食材です。

魚：消化が良く、気血を補う働きがあります。高齢者や胃腸が弱い人にも向いています。

海藻類：余分な熱や老廃物を整える働きがあり、代謝を助けます。

エビ：腎を温める働きがあり、冷えや疲れに効果的です。

カニ：性質が冷たいため、冷え性の人は生姜と一緒に食べるなどの工夫が必要です。

■常用薬材

薬材は「食べる薬」として、日常の食事にも取り入れられます。

●補気類

気は生命活動のエネルギーです。気が不足すると疲れやすく、やる気も出にくくなります。

人参(ちょうせんにんじん)：強い補気作用があり、疲労回復に使われます。

黄芩(オウギ)は気を補いながら体の防御力を高めます。

山芋やなつめ：日常的に使いやすい補気食材です。

●補血類

血は身体を養い、精神を安定させる働きがあります。

当帰(とうき)：血を補いながら巡りを良くする代表的な薬材です。

龍眼肉：心を落ち着け、睡眠の質を改善します。

枸杞子(くこ)は肝腎を養い、目の疲れにも役立ちます。

●滋陰類

陰は身体の内側です。不足すると乾燥やほてりが出ます。

百合根：肺を潤し、心を落ち着けます。

銀耳(しろきくらげ)：粘膜や肌の潤いを補い、日常的にも使いやすい食材です。

麦冬(りゅうのひげ)：体内の乾きを改善し、喉の渇きにも効果的です。

●温陽類

陽は身体を温める力です。

生姜や桂皮：体を温め、冷えを改善します。

羊肉：強い温補作用がありますが、体質に合わせる必要があります。

●清熱解毒類

体にこもった熱や炎症を整える働きがあります。

菊花：肝の熱を鎮め、目の疲れにも良いとされます。

金銀花：清熱解毒の代表的な薬材です。

緑豆：夏の暑さを和らげる食材としてよく使われます。

■まとめ

薬膳は特別な料理ではありません。毎日の食卓の中にすでに存在しています。大切なのは、「何を食べるか」ではなく、「今の自分に何が必要か」を知ることです。

身体は常に変化しています。季節によっても、年齢によっても、心の状態によっても変わります。その変化に寄り添いながら、食材を選んでいくこと。それが薬膳の本質です。

台所は薬箱であり、食事は養生そのものです。

5月号で、今回の深圳旅行中(2026年4月8日～15日)、クラシック音楽のコンサートを聞きに行ったこととお話した。このコンサート情報は、ホテル近くの「深圳大劇院」のロビーで手に入れた無料の小冊子『2026・藝享深圳・四月活動匯編』から得た。縦25センチ、横15センチ、100頁ほど(ただし、中国語と英語で書かれており、実質は50頁ほど)の中に、当月に深圳市内で開催されるコンサート、演劇、博物館・美術館の特別展、スポーツ大会などの情報が網羅されており、便利である。おそらく市内の多くの場所に置いてあると思われるので、深圳を仕事や旅行で訪れる際、まずどこかで入手することをお勧めする。

一方、この深圳旅行を思いついた直接のきっかけは、たまたま高須正和『深圳の歩き方 2026：公共交通とスマホだけで歩けるガイド』を知ったことである。著者の高須氏は自ら深圳で先端IT関連の事業を手掛けると共に、日本と深圳の間(あるいは世界中)を行き来しながら、講演、執筆活動、イベント、SNS等を通じて深圳の現在を発信している。高須氏によると「深圳に来る最大の意味は[ロボット、ドローン(無人機)など、IT化(AI化)された最先端の]製品やニュースを『知る』ことではなく、実際に見ることだ。」(『歩き方』33頁、[]内は引用者)。もちろん、私の知識不足・勉強不足から、深圳のそうした面には

ほんの少し触れただけにすぎないが、それでも旅行中(私にとって)珍しいものをいくつか見た。少し紹介したい。

最初の写真はホテルから地下鉄の駅まで行く途中の交差点で撮ったものであ



街中を走行する無人清掃車
(2026年4月撮影)

る。小さくて見にくいですが、ドローンが視線のすぐ上辺りの低空で働いている。当然ながら、珍しがって(おもしろがって?)スマホカメラを向けているのは、私だけである。2枚目の写真は、やはり普通の住宅街で撮ったものである。公道上で無人の清掃車が働いている。日本では、(まだ)公道での無人作業車の走行は禁じられているはずだ。また、こんなこともあった。ある新しい美術館(「大芬美術館」)に入ろうとすると、そこは食品・飲み物の持ち込み禁止で、自動ロッカーが利用できるようになっている。自動ロッカーにはいろいろな方式があるが、ここは顔認証システムであった。「開く」のボタンをタッチすると、未使用のロッカーの扉がすぐ開く。あっという間に顔を認証したようで、預けた飲み物を回収する際も、瞬時に自分が利用したロッカーが正しく開いた。おそらく日本の空港などのシステムよりはるかに進んだ認証技術なのではないか(ただし、万一のために自分が利用したロッカーの番号は覚えておいたほうがいいかもしれない)。因みに、この美術館では様々な場面でのドローンの平和利用をテーマとした写真展が開催されていた。

このように深圳では先端技術が日常生活に溶け込んでいるほか、広い意味で新しい技術をテーマとした特色ある公共施設なども多い。そのうちの1つで、



街中を低空で飛ぶドローン(2026年4月撮影)

深圳在住の知人が強く勧めてくれた「深圳人才(日本語では人材)公園」に行ってみた。この公園は、全国ではじめて「人才」を名前に冠する公園として、2017年11月に開園した。後海湾に繋がる「湖」(約30万平米)を囲む総面積約77万平米の公園である。地下鉄13号線の「人才公園」駅で降りると、周辺は超高層のオフィスビルが林立しているが、公園内は緑が豊かで、野鳥も多く生息して市民の憩いの場にもなっている。図書館、新製品の展示館など、優れた人材による成果を紹介し、その貢献を促進するための施設が点在しているほか、芝生の上などに大小さまざまなモニュメントも飾られている。中でも目を引くのは、中国の改革開放における重要な先駆者の一人である袁庚氏(1917年4月23日生、2016年1月31日没)の大きな胸像である。袁氏は、1980年の深圳「経済特区」認定に先駆けて1979年に「蛇口工業区」を設置し、外国資本の導入を実現したことでとくに知られる。また他には「創新駆動實質上是人才駆動」(イノベーション主導とは、本質的に人材主導である)と書かれた大きな石板もあった。この公園の創設趣旨を端的に表す標語である。3枚目の写真は園内のコーヒースタンドである。ここでは珍しそうに写真を撮っている人もいる。私の写真ではよく見えないが、中でせわしく働いているのは人型ロボットである。なお、この公園内では「美团」(中国のフードデリバリー大手企業)によるドローンを使った配送サービスの実験も見られるそうだ。

別の日(11日)には、常に進化し続ける深圳の代名詞で、中国最大の電気街、世界最大の電子部品市場などとも称される「華強北」地区に出かけた。地下鉄8号線の「華強北」駅で降り、9:00すぎに着くと、まだ、人通りはまばらだった。実は、前日、自分の操作ミスでスマホ(OPPO製)から大事なアプリが消えてしまい困っていた。ちょうどOPPOの代理店があったので入って復元を依頼した。10時の開店前であったにも関わらず、親切な対応で無事復元してくれた。ちょっとしたことだが、日本なら、さしずめ追い出されるのがオチである。やがて多くの店舗が営業し始め、行きかう人もどんどん増えてきた。エリア全体で約1.45平方キロメートルの広さがあり、関連する商



人型ロボットによるコーヒースタンド(2026年4月撮影)

業ビルが何棟も立っている。そのうちの1つ「華強電子世界深圳二店」を覗く。6階建ての吹き抜け構造。下層階は家電、IT製品を消費者向けに売っている。ワイヤレスイヤホン、プロジェクターなどの売り場に外国人を含む多くの人が集っていた。上層階はプロ向けで、電子部品の段ボール箱が所狭しと積まれた小さな事務所が無数に入居している。深圳では試作品のためのどんな電子部品もすぐ揃うと聞いたことがあるが、わかるような気がした。もっとも、この日は週末だったため、下層階の賑わいとは対照的に上層階は人も少なく静かだった。

地下街で昼食を済ませ、食後は「現代之窓商業広場」というビルに入っている「華強北博物館」を見学した。ビルの5階フロアで、入場無料。それほど広くはないが、華強北の変遷がわかる展示がある。日本との関係では、1984年に当時の三洋電機がこの地で合弁企業・華強三洋電子有限公司を設立してラジオ、テープレコーダー、ビデオレコーダー、カラーテレビ等を組み立てていたことを紹介していた。40年以上前、まだ、日本の多くの製造業企業が資金面・技術面で中国企業より優っていた懐かしい時代の物語である。知られているように三洋電機は2012年に白物家電事業を中国の家電大手、海爾集団(ハイアール)に売却し、その後パナソニックの傘下に入る形で、法人としてすでに消滅している。展示によると深圳は創業の夢を叶える地としても知られている。館を出ると、目の前には新興企業「鵬城低空」のショールームがあり、最先端のドローンなどを実際、手に取ることができた。(つづく)

☯ 晩秋のカラコルムにて (15) ☯

ウランバートルへの帰路よもやま(5)

吉光 清

久しぶりに箱根に出掛けて温泉に浸かった。孫たちと一緒に小旅行だった。ただ、桜のシーズンだったので、インバウンドの団体客も多く、大涌谷からのロープウェイに乗るための行列に90分も並ばされた。

火山に縁が薄い国から来た人々にはロープウェイの下で、白い噴煙が立ち昇る様は珍しい景色だったに違いない。

日本では火山噴火への恐れと引き換えに豊富な温泉に恵まれているので、習慣的に、温泉と火山とをセットで考えてしまっているように思われる。

モンゴルのガイドブックの地図を見たら、カラコルム（ハラホリン）のさらに西の「アルハンガイ県」の県都「ツェツェルレグ」の近郊に「ツェンヘル温泉」というのがあった。カラコルムにモンゴル帝国の首都を置いた「オゴデイ・ハーン」の隠し湯とされる温泉で、泉温86.5℃の源泉からは白い湯気が立ち昇り、ツーリストキャンプでは、アルハンガイ山脈に連なる森林やなだらかな草原を眺めながら露天風呂に（水着着用で）入れるということである。

凡そ火山とは縁が無いはずの、大草原の国モンゴルと温泉の取り合わせにちょっと戸惑った。

ウィキペディアによると、「温泉を熱源で分類すると、地下のマグマを熱源とする『火山性温泉』と、火山とは無関係の『非火山性温泉』に分けられる。非火山性温泉はさらに、地下深くなるほど温度が高くなる「地温勾配」に従って高温となった「深層熱水」と、熱源不明のものに分けられる。深層熱水は平野や盆地の地下深部にあってボーリングによって取り出されることが多い」。

モンゴルの温泉は「非火山性温泉」には違いないが、高温の温泉の場合には「地温勾配」だけでは説明できないものもあるらしい。兵庫県の「有馬温泉」、和歌山県熊野の「湯の峰温泉」、新潟県の「松之山温泉」などが該当するようだ。

■昼食の牛肉は美味だった（回想）

塩入りミルクティーを味わった後、料理が並ぶ壁際のテーブルに行き、先ず、大きなプレートの中央に



自分で取り分けた料理とスープ、左下はビュッフェコーナー

ご飯を盛りつけた。アジア各国への旅行では、主食がご飯なので、筆者には“何が無くても大丈夫”との安心感が有難い。

メインの肉料理は、ゴロゴロした黒っぽい塊が煮込まれたものだった。その塊を一つと、ジャガイモなどの角切りをドレッシングで和えたサラダ、赤紫キャベツを千切りにしたピクルス、トマト、ピーマンと木耳の炒め煮らしいのをプレートに盛り合せた。スープ碗に野菜スープをよそって昼食準備の完了。

肉の塊は牛肉で、見栄えは決して良くなかったが、特別な香辛料が使われておらず、柔らかく、臭みもなく、噛みしめるほどに肉の旨味が味わえた。

プレートの料理を平らげてから、デザートを取りに行った。濃い紫色をした果実のシロップ煮だった。瑞々しさは無く、加工されたサクランボのような味わいだった。此处で贅沢なんて言てられない。

13時半に出発することにして、駐車場に戻って準備をした。空気が澄んでいるせいか、昼食を摂った建物や博物館などのゲル群、その奥の管理棟が綺麗に



駐車場からの景観。ゲル群の右奥に昼食会場、左奥に管理棟



道は見え隠れしながら公園の奥へ、遠くの山頂は岩石が露わに

一望できた。空はあくまで青く澄みわたり、ところどころに刷毛で描いたような巻雲が見えていた。

これから車で向かうだろう方角を見ると、なだらかな草原の中の起伏を縫って進む道が、高低差のせいで見えなくなったり、現れたりしながら、はるばると続いていた。一部に、道からの侵入（或いは動物の道への侵入）を防ぐための柵も見えていた。

■公園レンジャーは単車に乗って（回想）

車は乾いた土の一本道を上り下りして、公園の奥へ進んだ。道の両側は一面に続く草原で、ちょっと目には背丈の高い芝のようだ。遠目に見ると茶色で枯れているようだが、近くで見ると、結構、緑が混じっていた。季節によっては高原の花々が見られるのかも知れないが、季節柄、全く見当たらなかった。

時折、近くの山々の山頂が、草原の向こうに顔を覗かせる。それらの山頂は大抵、山肌が崩壊して岩石が露わになり、岩山のようにになっていた。

見晴らしが利く場所で停車しては。周囲の草原や隣り合う山腹に目を凝らした。ガイドさんに拠れば、一般的に見物できる動物は、タヒ、赤鹿、プレイリードッグ（マーモットのことらしい）だと言う。

ソ連に支配されていた時代には、搾取が厳しかったので、農民たちは牛や羊を飼育してもそれらを全く口にすることが出来ず、毛皮を納めるために捕獲したマーモットの肉しか食べられなかったのだ、という話を聞かされた。

周囲を見回していると、単車が1台、公園の奥の方から走って来た。出で立ちは白バイ警官が防塵メガネを付け、防寒用の帽子と衣服を纏ったような感じだった。そのライダーはガイドさんたちと話をして



タヒの群れが現れ、4頭の群れは川の対岸まで降りて来た

いたが、ガイドさんが「もう少し先の地点でタヒが見られそうだ」と言った。

タヒの情報がもたらされたことから、件のライダーは公園レンジャーであり、観光客の行動を監視する以上に、その時々、動物が見られるポイントの情報を提供することが重要な役割らしいと気づいた。こうした地形を迅速に動き回るには排気量の大きな単車が一番適しているに違いない。

■タヒの群れが現れた（回想）

14時過ぎに着いた地点は平らになった頂上で、車が数台止められる広さがあり、目の前には見上げる高さの、どっしりした山体があった。目を凝らすと、稜線近くで動いている、いくつかの影が見えた。

1台のワンボックスカーがやって来て家族連れが下りて来た。モンゴル人の家族らしかった。そこに、さっきの単車が再びやって来て、レンジャーが三脚付きの高倍率の双眼鏡をセットして、皆に覗かせてくれた。確かにタヒだった。首が太く、足が短い。タテガミや脚の末端が黒っぽい。

タヒたちは数頭ずつのグループになって、尾根の向こうから、次々に現れた。ざっと、30頭ぐらいが数えられた。こちらの場所と向こうの山の間には川が流れているらしく、4頭の群れが其処まで降りて来て水遊びをしている様子だった。

やがてタヒたちは現れた時のように、三々五々、尾根の向こうに消えていった。タヒの観察ポイントがあるということは、タヒたちの毎日の回遊コースが決まっているということであろう。（つづく）

●参考資料：「地球の歩き方 モンゴル」, (2024年～2025年版), 株式会社 地球の歩き方

「戦城南」無名氏

本田 幸枝

■はじめに

今回は漢の時代、約二千百年前のヒットソングを紹介します。この歌の魅力は衰えることを知りません。今年 35 周年を迎えるあの超有名な日本のファンタジー小説にも流行歌として訳詩が登場するほどです。あの本かなと想像しつつ、まずは眺めてみてください。

【原詩】

zhàn chéng nán wú míng shì
『戦城南』無名氏

zhàn chéng nán sǐ guō běi
戦城南 死郭北

yě sǐ bù zàng yā kě shí
野死不葬 烏可食

wèi wǒ wèi yā
为我谓烏

qiě wèi kè háo
且为客豪

yě sǐ liàng bù zàng
野死諒不葬

fǔ ròu ān néng qù zǐ táo
腐肉安能去子逃

shuǐ shēn jī jī
水深激激

pú wèi míng míng
蒲葦冥冥

xiāo qí zhàn dòu sǐ
梟騎戰鬪死

nú mǎ pái huí míng
驚馬徘徊鳴

liáng zhù shì
梁築室

hé yǐ nán liáng hé yǐ běi
何以南梁 何以北

hé shǔ bù huò jūn hé shí
禾黍不穫君何食

yuàn wèi zhōng chén ān kě dé
願為忠臣安可得

sī zǐ liáng chén
思子良臣

liáng chén chéng kě sī
良臣誠可思

cháo háng chū gōng
朝行出攻

mù bù yè guī
暮不夜歸

【書き下し文】

せんじょうなん むめいし
『戦城南』無名氏

じょうなん たたか かくほく し
城南に戦い 郭北に死す

やし ほうむ からすくろ べ
野死して葬られず 烏食う可し

わ ため からす い
我が為に烏に謂え

しばら かく ため な
且く客の為に豪け

やし まこと ほうむ
野死して諒に葬られず

ふ にくいずく よ し のが
腐肉安んぞ能く子を去てて逃れんやと

みず ふか げき げき
水深く激激たり

ほ い めい めい
蒲葦は冥冥たり

きょう き せん とう し
梟騎 戦鬪して死し

ど ぼ はいかい な
驚馬 徘徊して鳴く

リャン しつ きず
梁 室を築くに

なに もつ みなみ リャン なに もつ きた
何を以て南し 梁 何を以て北するや

か しょ と きみ なに くら
禾黍獲らずんば君何をか食わん

ちゅうしん た ねが いずく う べ
忠臣為らんと願えども安んぞ得可けんや

きみ りょうしん おも
子の良臣を思え

りょうしん まこと おも べ
良臣 誠に思う可し

あした い い せ
朝に行き出でて攻め

く よる かえ
暮れて夜には帰らず

【七五訳】

まちの みなみで たたかつて

まちの みなみで たたかつて

きたの はずれで しんだのさ

のたれじに うめられ もせず

カラスらが おれを くうん

おれのため つたえておくれ

くらうまえ ないてくれって

のたれじにハァ うめられもせず
 なあカラス がつつくなくて
 にげるはず ないんだからさ
 くさったにくが

かわみずは ごうごう ながれ
 ナニワぐさ ぼうぼう しげる
 ゆうもうな きしたち しんで
 からのウマ うろうろ ないた

しろを きずくと いったのに
 なんて みなみで なんてきた
 イネやキビ かりとり もせず
 おまえさま なにを くうんだ

よきしみん なりたかったさ
 だがしにん なにができた
 ハァおまえさま おもってくれよ
 おれたちを おもってくれよ
 うちのひと おもってくれよ
 なあたのんだよ

あけがたに でかけて いって
 かえらない よるが ふけても

■韻について

原詩がどこで押韻しているか調べても分かりませんでした。訳詩は「おれのため、くらうまえ」の「ae」、「なあカラス、にげるはず」の「au」、「かわみずは、ナニワぐさ、ゆうもうな、からのウマ」の「ua」、「よきしみん、だがしにん」の「in」、「おれたちを、うちのひと」の「io」、「あけがたに、かえらない」の「ai」で押韻しました。漢詩では「のたれじに、イネやキビ」の「ii」や「カラスらが、おまえさま」の「aa」のように離れた句同士では普通押韻しません。今回のこれを「押韻」と呼ぶかどうかは、声に出して歌ってみて、面白い面白くないかで各自判断頂けたら嬉しいです。

■詩の表記について

下の画像をご覧ください。そのものずばりではありませんが、想像するに「戦城南」の原詩もこれと同様、句読点もスペースもない、ぴちぴちにつめた状態で書かれていたのだろーと思います。

今回、訳詩は読みやすいよう、原詩との対応が分かりやすいよう、この表記としましたが、句の途中で押韻というのも変な話です。白文のように(あるいは日本の長歌のように)ズラズラ書くか、押韻箇所を句末として改行する方がいいだろうと思います。



楽譜詩集の掲載形式(百度百科より)

■漢詩の解釈① ～背景編～

大の音楽好きだった漢の武帝(紀元前156年生まれ、在位:紀元前141年ー前87年)は「民情を察するため」つまり「世論調査」との建前で、民間の歌を収集する機関「楽府(がくふ)」を設けました。集められた歌も「楽府」と表記するため、日本語では楽府(がふ)と読み区別します。(ちなみに楽府の初代長官は「傾国」の詩で有名な李延年です。)

この詩の初出は梁の沈約(紀元後441年ー後513年)の『宋書・楽志』で「漢鼓吹铙歌十八曲」の一つだそうです。つまり植田先生が以前「漢詩の会」で取り上げておられた「上邪」の仲間です。『わんりい』2016年7月号215号7頁によると「ラッパを吹き、銅鑼を打ち鳴らして歌われた」「激しい行進曲の様な歌」とのこと。唐の頃

には楽曲が失われてしまっており、聞けないのが残念です。

■漢詩の解釈② ～世論調査のために歌集め？～

個人的には武帝の楽府設立がどこまで建前通りで、どの程度趣味の発露だったか気になりますが、それ以上に「世論調査のために歌を集める」が引っかかるかも知れません。また人によっては『鼓腹撃壤』の故事が思われるかも知れません。『鼓腹撃壤』はざっくり次のようなお話です。

「むかし昔、殷や周よりさらに昔のこと、堯と
いう帝がおった。堯帝が世の中を治めて五十年
目のこと、堯帝は世の中が平和か、民が自分を慕
っているか知りたくなった。けれど偉い相談役
に聞いても、そこらの下っ端役人に聞いても、出
入りの八百屋に聞いても、とんと分からぬ。そこ
で堯帝は変装して、こっそり街へ出てみたんだ
と。(中略)大通りに行くと、おじいさんがおっ
た。おじいさんは、口をもぐもぐ、お腹をぽんぽ
こ、足をとんとこしながら、歌を歌っておった。

日が出りゃどっこいしょ
しずめば ぐっすりこ
井戸掘って飲みまっしょ
稲 刈って食べまっしょ
帝が なんだって？
おらには関係ねえ！

rì chū ér zuò rì rù ér xī zuò jǐng ér yǐn
(日出而作、日入而息。鑿井而飲、
gēng tián ér shí dì lì hé yǒu yú wǒ zāi
耕田而食。帝力何有於我哉。)

堯帝はこれを聞いて大変満足したんだと。めでたしめでたし(※超訳)これが念頭にあると「世論調査のため歌を集めよう！」が理解しやすいです。ただこちらは『十八史略』(成立：13～14世紀)収録の話です。似た話は『列子』(成立：3～4世紀)の仲尼篇にもありますが、ある資料によれば漢の武帝は「周代に天子が各地の詩を集め政治の得失を見た故事に倣」ったそうです

ので、そのくらいで理解しておくのがいいのかもしれませんが。

ちなみに楽府と呼ばれる役所は周の首都が遷都した紀元前 771 年以前には既にあり、秦や漢(武帝以前の漢)の時代にも存在した機関だそうです。ただ武帝が制度を一新して別物になったので「武帝が楽府を設置した」と言われているようでした。

■漢詩の解説③ ～内容編～

この詩の解釈は複数あり、特に後半は解釈が割れています。けれど戦争を呪った歌、反戦歌であるとの解釈は共通のようです。

今回用いた解釈は次の通りです。「城郭」は都市を囲む壁のことで、内側を「城」、外側を「郭」。「客」は異郷にある人。「豪」は号に通じ、号泣または号哭のこと。一説に葬儀儀礼のひとつ。「激激」は激しいさま。「蒲葦」は水辺に生える植物で、ガマやアシ(難波草)のこと。「冥冥」は暗いさま。ここでは鬱蒼と茂り暗いこと。「梟騎」は勇ましい騎馬兵。「驚馬」は役に立たない馬。普通は足の遅い馬を指す語で、ここでは乗り手を失った馬のこと。「梁」は囃子詞。「築室」は築城など土木工事のこと。「禾黍」は穀物の総称で「禾」はイネ、「黍」はキビ。「臣」は臣下、臣民、国民、市民。

■終わりに

この詩はあの『十二国記』にも登場します。作中、極めて印象的に登場しますが、漢詩訳と知らずに読んだ読者も多いと思います。かく言う私も当初まったく気づかず、原詩を見てハッとした一人です。

今年は『十二国記』35周年でまた新作が読めるとのこと！ とっても嬉しいです。こうした嬉しいニュースが続くよう、フィクションをフィクションとして楽しめる時代が続くよう、紙とインクの本がこの先も手に入るよう、世界の平和を祈り、結びとします。

周恩来は小籠包が好き

和田 宏

〈周恩来の座った席〉

周恩来(1898～1976 享年 77)は、清末に現在の江蘇省淮安市で、父・周劭綱と母・万冬児の間に生れた。母は9歳の時に亡くなり、養母も10歳で亡くなっており、父も遠くへ出稼ぎに行くなど、幼少の周恩来は、極貧の辛い生活を送っている。

1911年に辛亥革命によって清朝が倒れた後、辮髪を切り落とした。南開中学を卒業し1917年(大正6年)、19歳で来日した。第一次世界大戦の最中で、ロシア革命が起き(1917年)、日本では、1918年に米騒動の起きた激動の時代である。

周恩来は、1917年9月から1919年4月までの1年半余り、日本に滞在。日比谷公園、銀座や浅草、靖国神社の大祭などに出掛け、日本社会の様子を好奇心いっぱいで見回った。真面目な彼は全て日記に付けていて、それが出版されている。

第一高等学校(東大の前身)と東京高等師範学校(東京教育大の前身)を受験したものの、日本語が出来ず、不合格。早稲田大学や明治大学で、政治学や経済学の講義を、こっそり聴講した。筆者が、早稲田大学政経学部政治学科に入った1965年4月、3号館の大教室で受けた最初の講義の時、担当教授が、大勢のクラスメイトが居る中で、突然、私を指差して「君ー! 今、君が座っているその席に周恩来が座っていたんだよ!」と大きな声で叫んだのだ。自分が今座っている此処に、周恩来が半世紀前に座っていたことを知って、私は驚愕し、妙な縁を感じたのだった。

〈寧波がルーツの漢陽楼〉

JR 御茶ノ水駅から明大通りを南へ5～6分歩いた所にある中華料理店「漢陽楼」は、日本に留学していた周恩来をはじめ、孫文や魯迅らも足繁く通ったお店だ。日本に滞在中、周恩来はホームシックにかかった。その原因の一つに、清国から来日していた留学生たちにとって、日本料理は量が少なく味が淡泊で、あまり口に合わなかったことがあったようだ。そこで、故郷の味を求めて、日本語学校や明治大学に程近い場所にある中華料理店に通うようになる。当時この

界隈にあった中華料理店の「漢陽楼」や「中華第一楼」などだった。特に、「漢陽楼」は、周恩来のお気に入りの店だった。「漢陽楼」は、寧波から日本に渡って来た顧宣徳が、辛亥革命の起きた年に、中国人留学生向けの賄い付き下宿を経て、食堂として開店した。「漢陽楼」

とは漢民族に陽が当たる館の意で、当時の留学生達が名付けた。

〈小籠包〉

日本は鎖国を解き、一気に欧米の文化・産業・制度を取り入れた。“殖産興業・富国強兵”を掲げ、議会議政治や学制など国家の近代化に成功した日本は、中国人の見習うべきお手本になった。20世紀初頭の日本には、凡そ1万人の中国人留学生が居たと言われており、周恩来も下宿していた東京の神保町には、中国人が一番多く住んでいた。中華料理店『漢陽楼』は、寧波料理を源流とした上海料理を提供している。新鮮な魚介や野菜を多く使い、素材を生かした滋味深い味わい。美味しいものを食べると人は皆、笑顔になり、争いは起こらない。この店で、周恩来がよく注文し、先ず食べたのが、「小籠包」だった。周恩来が最も愛していた家庭料理の「清燉獅子頭(肉団子スープ)」や「寧波豆腐(焼き豆腐)」もある。「清燉獅子頭」は、周恩来の郷里である江蘇省の家庭料理で、幼い頃から親しんでいた好物だ。身内の集まりでは周恩来が自ら作って振る舞っていた得意料理でもある。

店長の顧宣徳は、後に大陸中国では“革命の父”、台湾では“国父”となる孫文が来店すると、激務で生活が不規則なため胃腸が弱い孫文のために、お腹にやさしい「孫文粥」を考案して食べさせた。この「孫文粥」で、孫文は勿論、お客達は大喜びし、店は大入り



周恩来(著) 矢吹晋(編集)
鈴木博(翻訳) 小学館発行

満員となり、繁昌した。「漢陽楼」の1階は食堂、2階と3階を交友の場として開放していた。孫文の率いる「中国同盟会」の人々が集い、「中国留学生校友会」のたまり場ともなっていた。

筆者は、2009年12月5日に、中国語の家庭教師の孫運波さんと妻と3人で、「漢陽楼」に出掛けて会食したことがある。2026年の現在まで1世紀を超えて、営業を続けている。“わんりい誌”読者の皆さんも、「漢陽楼」に出掛け、周恩来が食べた小籠包や清燉獅子頭に舌鼓を打っては如何だろうか？

♪ 食べてみむ 周恩来の お気に入り

漢陽楼の 小籠包を

〈漢陽楼内に周恩来の漢詩〉

「漢陽楼」店内の壁に飾ってある七言絶句の漢詩は、19歳の周恩来が1917年9月、日本に来る直前に天津の港で創作したもので、1919年春に、第一高等学校に合格した友人・張鴻誥に贈った。店内に掲げてある額の字は、別の人が書いたものである。

大江歌罷掉頭東 遼密群科濟世窮

面壁十年圖破壁 難酬蹈海亦英雄

1句目の東(dong)、2句目の窮(qiong)、4句目の雄(xiong)と、脚韻を踏んでいる。3句目は韻を踏まなくてよいので、壁(bi)となっている。

この漢詩を、漢文の先生が大声で吟じる風に読み下すと、『大江(たいこう) 歌うを罷(や)め 頭(こうべ)を掉(めぐら)せて 東す／群科(ぐんか・もろもろのがくもん) 遼(きわむ) ること密に 世の窮(くるし)むを 濟(すくわ)んとす／壁に面(むか)うこと十年 壁を破らんと 図る／酬(むくわ)るるは難(かた)しといえども 海にとび蹈(い)る亦 英雄』となる。

若き日の周恩来の救国の想いと、日本に渡って学問を修め、将来、中国を救おうという熱い決意が伝わって来るようではないか。辛亥革命や五四運動で揺れる祖国の状況が気になり、1919年4月に天津市の母校の南開学校が大学部を創設するという知らせが伝わって来たので帰国し、南開大学文学部の第1期生となっている。

〈内山完造と魯迅、周恩来〉

「漢陽楼」から南へ50メートル程の所に、「神田すずらん通り」があり、沢山の書店が軒を並べている。



魯迅(左)と内山完造(内山完造研究会より 上海にある完造の像)

その中に、中国関係の本を専門に扱っている「内山書店」がある。元々は、1917年に上海市で内山完造・美喜夫妻が営業を始めた書店『上海内山書店』が始まりである。当時の店には、魯迅をはじめ、郭沫若、田漢、陳独秀、歐陽予倩、謝六逸、汪兆銘ら中国人の文学者らが訪れて来る一方、日本の著名作家である谷崎潤一郎、佐藤春夫、芥川龍之介、金子光晴、横光利一、林芙美子、武者小路実篤、更にアメリカ人の女性記者・アグネス・スメドレー(1892～1950)など、進歩的な人物も頻りに集って来るようになった。内山書店は、さながら日中文化交流サロンのようになり、「文芸漫談会」が生まれ、機関誌『万華鏡』を発行するまでになったが、終戦とともに1945年9月に閉店した。今は、その近くに和服姿の完造の銅像が建っている。

魯迅は本名を周樹人(1881～1936)という。周恩来と魯迅は、浙江省紹興出身で共通の祖先を持つ家系だった。周恩来は魯迅の没後10周年記念大会で挨拶に立ち、魯迅の詩句「横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛」を引用し、魯迅の闘争的な文学精神と人民奉仕の姿勢を称賛した。訓読みすると、「横眉冷ややかに千夫の指に対し、俯首甘んじて孺子の牛となる」である。その意味は、「反動派には眉をいからせて冷たく対応し、人民のためには頭を低くして、牛のように尽くす」となる。

内山完造の弟・内山嘉吉が1935年10月、世田谷区祖師谷大蔵に「東京内山書店」を開業し、1968年からは「神田すずらん通り」に移転した。現在は嘉吉の孫が引き継いで営業している。(完)

能の偉大なるパトロン 秀吉57才、能に開眼する

福島 ひろこ
裕子

本誌 3 月号に能の創世期について拙文を載せて頂いた。実はもう一つ、能について書いてみたいことがあった。能を見守り育てた偉人についてだ。

観阿弥・世阿弥を支援し 700 年近く伝わっている能を大成に導いた足利義満 (1358～1408)、晩年に能と出逢い入れ込んだ豊臣秀吉 (1536～1598)、明治維新後、武家の支援を失い困窮する能楽師たちを救った岩倉具視 (1825～1883)。この 3 人は能を現代に受け継がせてくれた育ての親たちだ。足利義満については 3 月号に書いたので良かったら読み返してみたい。今回のテーマは NHK の大河ドラマ「豊臣兄弟！」にちなんで、秀吉と能についてだ。

◆戦国武将たちと能

織田信長 (1534～1582) が「人間五十年、下天のうちをくらぶれば」と舞いうたう様はドラマや映画でお馴染みだ。しかしあれは能ではなく幸若舞 (こうわかまい) の敦盛。中世芸能の一つで舞舞 (まいまい) とも言う。信長・秀吉・徳川将軍にも愛されたが、明治維新後は正統が途絶えた。

徳川家康 (1542～1616) は 6 才で人質として駿府城の今川義元の元に送られ、そこで成長し元服を迎える。彼は幼少期より能の手ほどきを受けており、かなりの実力と見識を持っていたらしい。1573 年、三方ヶ原 (みかたがはら) の戦いで武田信玄の軍に大敗し浜松城に逃げ帰った際、討ち死にを覚悟して能の師である観世宗節 (かんぜそうせつ) に舞を所望したと言う。戦国武将たちは常に死と隣り合わせの日々を送る中で、生と死のドラマとも言える能の世界観に大いに共感していたのでは無いただろうか。

◆秀吉、肥前にて能に出逢う



肥前・名護屋城跡

朝鮮出兵を控えて肥前・名護屋に滞在していた 1593 年に秀吉は能に出逢ったと言われている。62 才で亡くなる 5 年前だ。新年の挨拶に訪れた素人の能役者、暮松新九郎と意気投合し、彼に付いて稽古を始める。その熱中ぶりは凄まじく、50 日足らずで十番の能を覚えたと言われている。正室の北政所に



吉野山の金峰寺本堂 (国宝)

書き送っている。その十番とは松風・老松・三輪、芭蕉、呉羽、定家、融 (とおる)、杜若 (かきつばた)、田村、江口。

その年の 10 月には京都御所にて 3 日間の禁中能を催し、徳川家康や前田利家らにも演じさせ、自らも舞って後陽成天皇にお目にかけたと言う。この時は彼の師である暮松新九郎も舞台に立ち、秀吉の謡をサポートしたと言われている。今で言うプロンプターの役割を果たしたのだろう。

◆秀吉に先んじて能を始めた甥

豊臣秀次 (1568～1595) は秀吉の姉の智 (瑞龍院妙慧日秀) の子だ。先月の大河ドラマで宮部継潤 (浅井家の元家臣) の養子となる件が描かれた。彼は秀吉の長男鶴松の没後に天下人の後継ぎとして関白の職を譲られるが、秀吉の次男秀頼の誕生を期にその人生は暗転する。

彼は秀吉に先んじて、能楽師の下間少進 (しもつましょうしん) の稽古を受けていた。下間少進は素人の能役者ながら金春流の秘伝を次々と受け生涯で 1200 番近い能を舞ったと伝わっている。師に負けず劣らず秀次の能の腕前は相当なもので、秘曲と言われる難曲「関寺小町」を演じるほどだったと言う。また当時の知識人を集め『謡抄 (うたいしょう)』と言う能の詞章の注釈本を編纂した。興味を持った事にとことんのめり込むのは豊臣家の血筋だろうか。

◆太閤能もしくは豊公能

秀吉に話を戻そう。彼は既存の曲を習い覚えるだけでは飽き足らず、58 才の時に自分自身の業績を称える十番の能を作らせる。作詞は大村由己 (秀吉に仕えた文人)、作曲は金春安照 (第 62 世金春宗家) だ。

今も伝わるのは「明智討」「柴田」「北条」「吉野詣」「高野参詣」「この花」の6曲。自分がいかに敵を攻め滅ぼしたかを褒め称える内容だ。

豊公能の一つ「吉野詣」の一部が4月にNHKの「歴史探偵」で復曲された。吉野を詣でた秀吉を金峯山寺(きんぷせんじ)の秘仏蔵王権現(ざおうごんげん)が迎え、天女の舞いと共に秀吉の治めた天下を言祝ぐ(ことほぐ)と言うもの。秀吉は自ら蔵王権現の役を演じ、自分の役を子方にさせた。子方(こかた)とは能における子供が演じる役割のことで、本来の子供役もあれば、天皇など貴人の役割を子方にさせる場合もある。「吉野詣」の場合は後者にあたる。

秀吉が最も気に入っていたのは「明智討」らしい。明智光秀を討ち果たし、主君信長の恨みを晴らした山崎合戦を描いたものだ。

◆吉野の花見と秀吉の和歌

京都の細見美術館の所蔵する「豊公吉野花見図屏風」は、1594年に秀吉が大々的に行った花見の宴を描かせたものだ。吉水院(現在の吉水神社)を本陣として5日間滞在し、歌の会、茶の会、能の会などを催した。徳川家康・前田利家・伊達政宗ら大名に茶人や歌人ら総勢5000人を伴った豪勢なものだった。これは朝鮮出兵の休戦中、講和交渉の最中に行われたもの。自身の気分転換と政治的なデモンストレーションを目的としたものだったのだろう。本陣とした吉水院からの眺めは「一目千本」「一目十年」とも)と言われ、言わば花見の特等席だった。

歌会の席で秀吉が歌った歌が残っている。

「年月を 心にかけし 吉野山
花の盛りを 今日見つるかな」

◆秀吉の能への貢献

秀吉是最古の歴史を誇る金春流(こんばるりゅう)の能楽師の手ほどきを受けた。豊公能を形造ったのも金春流宗家。それに報いるべく金春流には奈良に知行地(ちぎょうち)を与えている。知行地とは俸禄として支給された土地のこと。



吉水院(吉水神社)から見る吉野の桜



沼名前神社(福山市)の能舞台

秀吉は金春流のみで無く観世・宝生・金剛の大和四座を保護した。能役者たちに給与(配当米)を支給し、この四座に他の多くの座を吸収・統合させた。秀吉の保護政策のおかげで能楽師たちは生活が安定し、芸道に専念することが出来た。この保護政策は次代にも受け継がれることとなる。

秀吉の派手好きは有名だが、能の装束もこの時期に一気に、華やかで豪勢なものに変わったと言う。当時の日本の織物技術はまだまだ中国に劣っていた。女性の役柄の表着に用いられる唐織(からおり)を織るのは大変だったらしい。そこで刺繍と摺箔(すりはく)で着物全体に模様を施した縫箔(ぬいはく)が能装束として用いられるようになった。

◆「ポータブル」好きな秀吉

秀吉は戦国時代屈指の城造りの名人としても知られる。長浜城・大阪城・伏見城などの壮大な城ばかりではない。敵の不意をついた石垣山一夜城(小田原市)、墨俣一夜城(大垣市)が有名だ。

晩年の秀吉が城の代わりに造ったものの一つ、それは黄金の茶室。広さ3畳、壁・天井・柱は金張、畳表と障子紙は緋色、茶道具はもちろん金製の豪華絢爛なものだ。この茶室は1585年、正親町(おおぎまち)天皇に披露された後、北野大茶会などでも用いられた。つまりこの茶室は解体して移動できるポータブルなものだったのだ。熱海のMOA美術館に行けば、復元された黄金の茶室を見ることが出来る。

もう一つ秀吉が造ったのがポータブルな能舞台だ。広島県福山市鞆の浦(ともものうら)町の沼名前(ぬなくま)神社の境内にその能舞台はある。伏見城にあったものが移設されたと言う。この能舞台の仕口は釘を使わないほぞ差し、屋根は框組(パネル方式)柿葺、各部材には番号・符号が振られており組立式の様子を留めていた。戦場に持ち込んで能を楽しむことを意図したのだろう。鏡板には松と竹が描かれており、桃山時代の能舞台の特徴を持つ貴重な建築だ。

秀吉と能の関係は思っていた以上に濃厚なものだった。晩年の物狂いのようなのである。私はこの6月で能を習い始めて丸5年になる。戦国の世を生き抜き62年の人生を全力疾走した秀吉に少しはあやかりたいものだ。人生百年の時代に生きる私は、これからまだまだ能を楽しむことが出来そうだ。

みんなの広場

●徒然なるままに 「宮前漢詩愛好会」 へのお誘い

後藤 芳昭

わんりい主催の桜美林大学名誉教授・植田先生の漢詩の会がなくなり、漢詩好きの会員の皆さんはどうされていますか？ 僕は、10年くらい前から居住地の川崎市宮前区で活動している「宮前漢詩愛好会」に参加、昨年から代表を務めています。

歴史のある会ですが、現在、会員数は7名となり、運営に苦心しています。

この会の講師は、発足以来、文教大の現役文学部教授 加藤理一郎先生です。専門は、中国古典文学です。毎回、詩の背景や内容について分かりやすく丁寧に説明してもらいます。質問、疑問で盛り上がることもあります。会は毎

月1回、金曜日の午前10時～12時の2時間、場所は、宮前市民館、または高津市民館の会議室です。会費は¥2500（入会費はなし）：テキストは、「唐詩三百首 2」目加田誠訳注 蘅塘退士編 ワイド版東洋文庫 平凡社¥3400(税別)で、毎回、二首ずつ解説していただきます。

中国語による唐詩のCD鑑賞はありますが、音読練習などはありません。四月の会では、王維の「積雨輞川荘作」でした。

一度試してみたいと思われたなら、メールまたは、携帯へ連絡いただければ嬉しいです。

メールアドレス：goto728179@beach.ocn.ne.jp

携帯電話番号：080-5521-6698

◇満柏画伯の漢訳俳句◇

紫陽花に

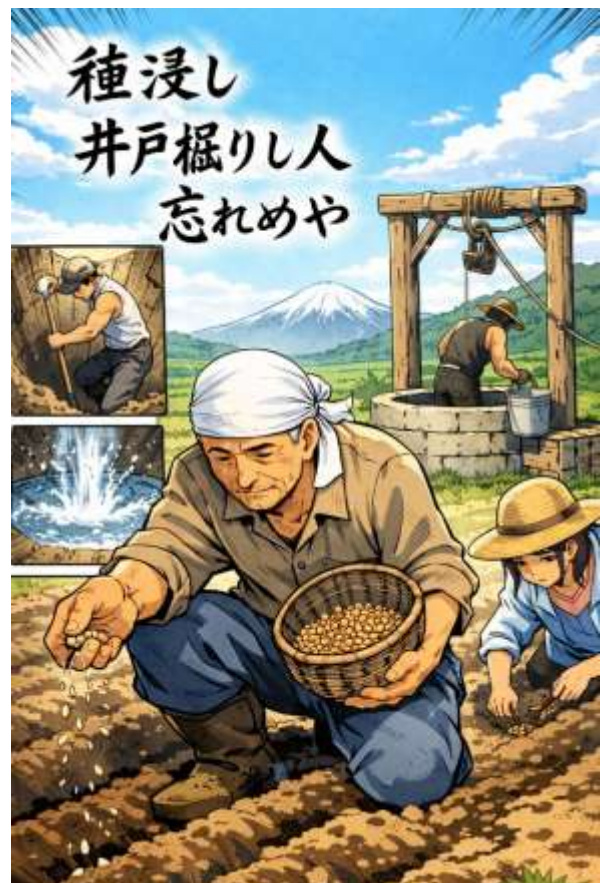
雫あつめて朝日かな

加賀千代女

zǐ yáng huā shàng lù zhū jù
紫 阳 花 上 露 珠 聚

shuǐ hán chén guāng rì chū míng
水 含 晨 光 日 初 明

韓鑫さんの俳句



「月夜のひとり酒」の楽譜

今年の新年会で、本田幸枝さんが紹介された、『月下独酌 李白』の七五訳に、鼻歌気分で歌えるようなイメージで曲をつけた楽譜が出来上がったとご連絡を頂きました。

楽譜をご希望の方は、わんりい寺西代表(☎044-986-4195、Email:t_taizan@yahoo.co.jp)にご連絡ください。お手元に届くように手配致します。

つきよのひとりざけ

♩ = 120

前奏

はな の あと いだ には ささ かつ ば き

ひと つ か え て う ひ と り ざ け

つき は の まん し が げ の や つ

な に を す る に も お れ の ま ね

だ け ど さ ん に ん あ つ ま れ ば

どう だ た の し い ね は な み ぎ

け

う は た ら ば い つ き が み ぎ び だ っ て

お じ と ば れ が ば か ち だ ら ば し に

う き ば な れ た お ま え ら と

あ せ の か わ ら で ま た じ か

い

Fine

薬膳料理講習会のご案内

かねて御案内の通り、6月11日(木)に薬膳料理講習会を開催いたします。

当日のメニューは下記のとおりです：

【梅雨時の薬膳御膳】

1. スペアリブとハトムギ・冬瓜の滋養煮
2. トウモロコシとハトムギの黄金ごはん
3. 鶏肉とキュウリの梅しそ茗荷あえ
4. 緑豆と蓮の実・棗のココナッツミルクおしるこ

薬膳料理講習会

●テーマ：酷暑に負けない身体作り

●講師：趙 迪

●日時：6月11日(木) 10:00～

●場所：麻生市民館 料理室

●会費：2000円

●申込：6月5日迄に寺西代表(下記)へ

●連絡先：町田市三輪緑山2-18-19 寺西方

電話 044-986-4195

Eメール：t_taizan@yahoo.co.jp)

「八角」の出处

東京都薬用植物園をご存じだろうか？ 私は知らなかったが、友人が見学に行って、無料配布されていた「身近にある有毒植物」と言う小冊子をお土産に頂いた。内容は身近にある毒性のある植物と、それに似た食用植物との見分け方を写真で紹介している。頭の隅に入れておくべき生活の知恵だと感じた。

その中で、シキミ(檳)の項が印象深かった。シキミの名前はサカキ(榊)と並んで、神仏に供えられる枝として知ってはいても、実物を知る機会はなかった。しかしその写真を見て、若い頃の山歩きで花を咲かせた木があると、「これ何の木だろう」と言いながら突き止めることなく二度三度と目にしていた木の一つとすぐわかった。その木が毒を持ち、特に実は猛毒だとか、まったく知らなかった。その上、このシキミに近い種で、日本には自生しないトウシキミ(唐シキミ)と言う木があり、その実が、中華料理でよく使う「八角」だとのこと！

若い頃の疑問を解き、老年になって親しんでいる中華香辛料の出处を知る有り難い冊子だった。

第 239 話 私・あなた・彼

アーバオは少し頭の働きの鈍い学生です。ある日、先生は彼に「私・あなた・彼」の区別を細かく教えて言いました：「私：私はあなたの先生です。あなた：あなたは私の生徒です。彼：彼は私の同級生です」

アーバオが学校から家に帰ると、父親が訊きました：「今日は何をおしえてもらったんだね？」

アーバオ：「私・あなた・彼の違いを習ったよ。
私：私はあなたの先生です。あなた：あなたは私の生徒です。彼：彼は私の同級生です」

父親は怒って言いました：「何を習ってきたんだ、全然違うぞ！私：私はあなたの父親です。あなた：あなたは私の息子です。彼：彼はあなたの弟です、だ。よく覚えておくんだぞ」

あくる日、アーバオが学校へ行くと、先生は昨日の復習をしました。そこでアーバオは言いました：「先生、昨日教えて頂いたのは全然違いましたよ。正しくは、私：私はあなたの父親です。あなた：あなたは私の息子です。彼：彼はあなたの弟です、がただしかったんです」

第 240 話 鶏を考える

ある時、哲学系の大学院生が家に帰ると、父親は彼のために、鶏を絞めて酒を用意して迎えてくれました。食事をしながら、父親は息子に訊きました：「お前は大学で何を勉強しているんだね？」

息子はこたえました：「哲学だよ」

父親：「それは何の役に立つんだね？」

息子は言いました：「哲学を勉強すると、物を見る目が他の人と違ってくるんだよ。この食卓に置かれた鶏を例にとると、普通の人の見方では一羽の鶏、具体的な鶏にすぎないが、哲学を学んだことのある人は 2 羽の鶏と見みなすんだ。つまり一羽の具体的な鶏のほかに、もう一羽の抽象的な鶏

が見えるんだ」それを聞いていた妹が突然話に入ってきて言いました：「じゃあ、パパと私が二人でこの鶏を食べるから、兄さんは一人で、そのもう一羽の鶏を食べなさいよ」

第 241 話 家を建てに行っている

昔、一人の武官が率いる軍隊は規律が整わず、人馬の訓練もしていませんでした。一年中、千人以上の兵士を自分の利益のために働かせ私腹を肥やしているのに、人々は敢えて黙っていました。

しかし劇作家がこれを知るとすぐに演劇に仕立てました。劇中に二人の男が登場し、一人がすぐに唄い出します：「四面楚歌の中、7 千の兵士は敗走した」。別の男が言いました：「あんたの歌は間違いだ。楚王は 8 千の兵士を従えていたんだぞ」

歌った男が言いました：「君は知らないんだ。この差の千人は陣営にはいなかったんだ、長官の家を建てるので、ずっと前にここを出ていたんだ」

第 242 話 天気を待って勉強をする

車胤の家は貧しかったけれど勉強が好きで、灯油が買えないので螢を捕まえて、その光で勉強していました。孫康も車胤と同じように貧乏で、雪明りで勉強しなければなりませんでした。

ある日、孫康は車胤を訪ねましたが、車胤は不在でした。孫康は不思議に思い、家の人に尋ねました：「こんないい天気の日間に、車胤さんはどうして家で勉強していないのですか？」。家の人：「昼の間に螢を捕まえに行きました」数日して車胤が孫康の家を訪ねると、孫康は庭で空を眺めて心配そうでした。車胤は尋ねました：「こんな明るい日に勉強していないんですか？」孫康は答えました：「勉強もしなければいけませんが、天気が気になって見ていました。このところ雪は降りそうもないので心配しているんですよ」

【わんりいの催し】

♪ ボイス・トレで日本語の歌を歌おう！

身体力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：7月21日（火） 10：00～11：30
8月 未 定
- 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：5500 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

- ▼ 7月 9日（木）13：45～
- ▼ 8月 未 定

#### ■‘わんりい’ 発送 三輪センター

- ▼ 7月号 7月1日（水）
- ▼ 8月号 休 刊

## ☆☆編集後記☆☆

皆さんの 6 月のイメージはどんなものですか？ 6 月と言えば梅雨、しとしとと降る雨、雨に濡れるアジサイの葉の上にはカタツムリやアマガエル、雨が降っているのに明るい空、湿度が高いのに雨で下がった気温のせいで気持ちが落ち着く日々など、思い描く昔の梅雨はかなり甘い評価でしょうか。

それなのに、今は梅雨の前から夏日が出現し、梅雨が恋しいと思っていると、最近よく耳にする線状降水帯による文字通りの豪雨が一部地域を集中的に襲い、台風のような風雨が続き、水害が各地で起こります。今や、梅雨は災害の季節になってしまいました。

北と南の高気圧が本気で対峙して、互いに相手をねじ伏せようとするような厳しい前線になってしまったようです。昔の梅雨前線とはすっかり様変わりしてしまいました。

~~~~~

‘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

‘わんりい’ 314 号の主な目次

薬膳のお話（14）	2
中国そぞろある記（9）	4
晩秋のカラコルムにて（15）	6
うた 漢詩の心を日本語で（3）	8
周恩来は小籠包が好き	11
秀吉57歳、能に開眼する	13
みんなの広場	15
中国の笑い話（67）	17
‘わんりい’の催し・お知らせ	18