

## お勧めの一本「とれたてホップ一番搾り」

蓬生幸

どの銘柄のビールが好きかと訊ねられたら、迷わず「とれたてホップ一番搾り」の名をあげるだろう。

このビールとの出会いは、黒姫山に登頂した翌日の2010年12月31日、入浴のために立ち寄った神告温泉でした。冷えた体を温泉で温め、山行後の一杯は格別なのですが、このときに出されたこのビールは、香りといい、まろやかな味わいといい、「目から鱗・棚から牡丹餅」ほど普段飲んでいるものとは違い、新鮮な感動を覚えるほど美味しくいただきました。

早速、帰京後に探すものの限定販売なのですでに売り切れで、翌年秋の製造まで待たなければなりません。



原料は、岩手県遠野産のホップを使用し、麦芽100%で、コーンスターチは使用されていません。2011年の東日本大震災により、仙台工場は津波の被害を受けましたが、夏頃から稼働を再開し、秋には例年通り発売されました。原料に限りがあるので、今年の製造は63万ケース(8000kl大瓶換算)のみです。ちなみに、震災復興のために売り上げ1本につき1円が充てられるとか、社会貢献にもなります。

昨年はホームページで発売日を調べ、近くの酒屋に足繁く通って、春までの分としてロング缶3ケースを確保。ゴールデンウィークまで楽しめました。経験的にはふた月を経ずして店頭から姿を消してしまうので、宣伝はしたくはないのですが、喜びのおすそ分けのつもりです。今年は、10月28日発売です。酒店の話では、昨年以上の売れ行きとか。早期の購入が良さそうです。

ところで、世界中で作られるビールの銘柄は5万種を超えると。海外のものでは、アメリカのビール「ヘンリーワインズハード」もお勧めです。都内には海外の銘柄を取り揃えるショップ(下記参照)もあります。お好みの一本で幸せ気分を楽しんでください。

☆東武デパート・池袋店	豊島区西池袋 1-1-25	☎ 3981-2211
☆シェルガーデン自由が丘	目黒区自由が丘 2-23-1	☎ 3718-6481
☆プランタン銀座	中央区銀座 3-2-1	☎ 3567-0077
☆ビアールハウス本店	大田区西馬込 2-2-1	☎ 3777-4561

## 収穫のある朝の散歩

—山本暁美—

我が家は大田区のはずれ、世田谷区、目黒区がすぐそばです。近くに東工大があり、緑の多いところなのです。そして“いいもの”がいっぱい落ちていているところなのです。春、風の吹いたあとには夏みかんや柚子が5つ6つ。梅雨ときには梅ひろい。朝ビニール袋を持って散歩に出て、緑道の小梅や道端の大きな梅を拾ってきます。落ち梅は完熟なのでとてもおいしい。



そして今年の夏もあげは蝶の幼虫を家で飼いました。その食料（みかんの葉っぱの新芽）を確保するためハサミを持って家を出ます。あげはの世話でなんだか忙しい夏でしたが、卵から蝶になるまでの変化はとても面白くて毎日楽しんでます。いまもテーブルの上にさなぎが。冬を越すのでしょうか…。



これもおすすめです。



秋になると東工大のぎんなん拾い（私が東工大の保育園に勤めていたときは、毎年構内の銀杏を拾ってバザーで売りました）。そしてなんととっても田園調布のいちよう並木のぎんなん。12月に入って黄金色のいちよう並木に銀杏がいっぱい。風が吹くとポトポトと落ちてくるのです。それが実が大きくて見事。まだまだこれから、間に合います。ぜひ行って



みて下さい。これが私のおすすめです。



原発放射能のことが気になり今年6月大田区生活センター内のNPO「大田区放射性物質測定室」で、庭の桑（マルベリー）と落、拾った梅を各1kg持って線量を調べてもらいました。どれも不検出でホッ。でも、まだまだ安心できませんが。

私のおすすめパート2

## 山行企画に困った時に・ ・ ・

山田和

四季の山行企画に困った時に、私のおすすめは雑誌「新ハイキング」の定期講読です。カラー写真が多く、眼で楽しめるだけでなく、略図が必ずついていてコースの概略がつかみやすく、多くの山行が毎月掲載されています。

そして、一般登山道では得られない山の楽しみ、心の安らぎ、地図読み山行を求めるかたにおすすめなのが、松浦 隆康著（新ハイキング社）の以下3書籍です。

①



②



③



- ①静かなる尾根歩き : 奥多摩から八ヶ岳まで 100 コース
- ②バリエーションルートを楽しむ : 花・巨樹・滝・眺望 魅力の 100 コース
- ③バリエーションハイキング : 一般登山道では得られない山の楽しみ  
心の安らぎ 100 コース(266 ルート)

雑誌・書籍に興味を持たれたかたは、山田までご連絡下さい。

例会に持参します。貸し出しも可です。

(注) 私は、新ハイキング社のまわし者では、け・し・て ありません。

私のおすすめパート2

## オープンウォータースイミング

丸山修

今年の夏山はいかがだったでしょう？縦走から帰ると、しばらくは体中が痛かったりしませんか？そんなときには、水泳もいいのではないかと思います。水面に体を浮かせてのんびり泳ぐと、脚の浮腫みが早くひくような気がします。

数年前にランニングを始めましたが、夏は暑くてたまりませんでした。そこで海で長距離を泳ぐと面白いかなと思って水泳を始めました。学校の体育でしかプールに入ったことはなかったので、始めたころは25mプールの半分も泳げませんでした。山の会でおすすめするのめどうかと思いますが、疲労回復にも役立ちそうなので、オープンウォータースイミングを紹介します。

オープンウォータースイミングは、学校などで行う集団泳とは違って、順位を競うレースです。とはいえ、私のような素人は完泳が目標になります。そこはマラソンと一緒に。オーシャンスイミングと



カラフウォータースイミングという呼び名も使われています。最近ではオリンピック種目にもなっていて、泳ぐ距離は10kmです。トライアスロンでは、オリンピックディスタンスのスイムが1.5kmですので、それよりも長くなります。トップスイマーはこの10kmという距離を2時間ほどで泳ぐそうです。

泳ぐ場所はもちろん海です。波、潮流、海水温、海の生物など、条件はプールとはずいぶん違います。各地で多くの大会が開催されていますが、人気急上昇のマラソンとは異なり、参加者数も少なく和やかな感じです。市民レースの場合には、ウェットスーツ着用可で、途中でブイやロープにつかまることも許されています。参加者の年齢は中学生から70歳半ばくらいまで幅広く、女性も多いです。プールでは味わえない自然の変化を感じることができるのが魅力です。レースといっても、海という環境の影響があまりにも大きいので、マラソンのようにタイムを気にしてもあまり意味がありません。私が好きなのは、宮古島の大会です。海の透明度が高く、いろいろな魚を見ながら泳ぐことができます。

山登りはもちろん楽しいですが、よかったらオープンウォータースイミングにも挑戦してみてください。

～私のおすすめ大会～

○湘南オーシャンスイムシリーズ 500m 1000m 3000m 6000m 鵜沼のNPOが主催 鎌倉や江ノ島 参加者は少ないが、種目が多い

○パンキン争奪マラソンスイミング大会 1000m 5000m 7月末に三浦海岸で開催  
三浦遠泳大会 4000m 8月末に開催

○「ラフウォータースイム ジャパンシリーズ 1500m 3000m 5000m パワースポーツが主催 鎌倉や沖縄など 宮古島大会は前浜ビーチで10月に開催

私のおすすめパート2

## 「緑のカーテン」

松平綾

ベランダの暑さ対策にとゴーヤで緑のカーテンを作って今年で3回目、ゴーヤは虫が付かないので消毒の必要がなく成長も早く、食べれる実も付けてくれます。シーズン中は20本以上収穫し楽しんでいきます。



田舎育ちで家の前の畑で母が野菜を作っていたがゴーヤは知らなかった。なんとなく、きゅうりに似ているがゴーヤは強く植木鉢で知識の無い私でも育てられた。

花には雄花と雌花があり私には区別がつかないが、時々おなじつるで花の茎元に小さい実が付いている花が見つかります。風、蜂で受粉したのかな？小さなゴーヤが少しずつ大きくなるのが楽しみで、毎朝おはようと声掛けし水をあげています。植木鉢のためとても肥料食いで、2週間ごとくらいに肥料を上げないと実が黄色くなり成長が遅くなる、またやりすぎると葉が凋れてくる。子育てと同じであまり手を掛け過ぎるとダメのようで、見守りが大事なようです。暑い日中は葉もしおれ大丈夫かなと、ちょっと心配になるが夕方にはまたピントなり安心します。

暑い日中は葉もしおれ大丈夫かなと、ちょっと心配になるが夕方にはまたピントなり安心します。

ゴーヤの他に青じそが元気です。去年の種がこぼれ、あちこちから芽がでて、茂っています。

また佐渡山行の時いただいた飛島カンゾウが去年4年目でやっと花が咲きました。今年もと毎日青い葉を見つめていたが2株に増えたが花芽は付かなかった。子供が出来て栄養が足りなかったのかな？秋口には植え替えし肥料も適当に施し来年の春に期待します。我が家の植木鉢達は私の良き友達です。

私のおすすめパート2

## 「落語」

松尾佳

小学生の頃から好きでよく落語を聴いていた。図書館に行くと名人といわれた噺家のカセットテープがそろっていて毎回必ず借りては、自分用のコレクションに追加していった。そして毎日のように寝る前に聴く。その結果、落ちはすべて頭に入り、まくら（導入部分）を聴くとすぐに熟睡できるようになっていた気がする。

その中でも私のおすすめは、古典落語。新作落語も現代事情を風刺していて楽しいが、古典落語は江戸時代の情緒が感じられ、知らない世界を垣間見ることができさらにワクワク感がある。古典落語の名作はほぼ聴いているので、噺家による違いを聴くのも楽しい。私は噺家の中でも特に六代目円生が大好き。何度聴いても飽きない。落語好きの方に言わせると五代目志ん生が名人らしいが、私の中ではやっぱり円生が一番。なんとも艶っぽい話し方が魅力で、話に引きずりこまれる。生で聴きたかったけれど私が社会人になる前に亡くなっていて、聴けずじまい。残念！！

最近山小屋泊まりの山行には携帯音楽プレイヤーを持っていく。もちろん落語が入っているもので、夜イビキの大合唱が始まると、落語を聴きながら寝具にもぐる。するといつの間にかぐっすりです。翌日は元気に山歩きができるというありがたい効果もある。

落語は最近人気があるとのことなので、昔の名人の古典落語を聴きなおしてみるのも楽しいのでは。



私のおすすめパート2

## グリーンスムージーで健康に美しく

福井真

家族の数も減り、あまり料理を作る気も起こらず、出来合いの物で食事を済ませる事が多くなって野菜不足が気になっていました。

そんな時、テレビで「グリーンスムージー」を紹介していました。

(グリーン(生の緑の葉野菜)とフルーツと水をミキサーで混ぜ合わせたもの)

モデルさんとかに愛好者が多く、美肌効果や便秘にも良いとかで早速作ってみました。

ほうれん草・セロリ・パセリにバナナとりんご・それに水の代わりに豆乳を少し入れて、ミキサーで攪拌するだけです。



バナナ・りんごが入っているので、口当たりもやさしく甘くて美味しいです。野菜も他に小松菜・人参・果物も季節のものを入れると良いみたいです。あまりこだわると長続きしないので、分量も材料も適当にしていますが、果物は絶対入れないと美味しくないとですね。

スムージー作りにかかせないのが、ミキサーですが、79,800円もするアメリカ製のミキサーもあるとかで優れものらしいです。材料を入れるだけで、摩擦熱で暖かいコーンスープとか作れるらしい。家のは音がうるさくなったので買い替えたいと思っていますが、8万円もするんじゃちょっと、考えてしまいます。

私のおすすめパート2

## バスに乗って

深沢 明

私は毎日が日曜日。時間がある。

60歳でリタイヤした当座は登りたい山、遊びに行きたい所、それに母の介護もあって現役時代より忙しかった。それが今時間をもてあましている。その一番の原因は体力の衰えである。お散歩コースだった高尾山がそれなりに大変な登山になってしまった。

そんな時「東京都シルバーパス」が届いた。これは70歳以上で東京都内に在住している人に発行されるもので、東京を走っているバスの殆どと都営地下鉄、都電、舎人ライナーに乗れる。当会の25周年記念登山の一つ八丈島に行った時このパスを使っている人を見た。その時「此处は東京」の実感をしたものだ。

バスはあてにならない乗り物と思って、いままで殆ど利用しなかったが、以外にこれが快適なのだ。階段を登ったり降りたりし



なくても直接乗れるし、夏は涼しく冬は暖かくそれに殆ど座れる。私は一番前の乗車口の扉に近い一段と高い席が好きだ。展望が良くて乗ってくる人の顔が見えるのが楽しい。エッ！こんな若い人がとか、明らかに私より先輩そうな人がスイカを使っていたりする。私が特に気に入っているのは目の高さに原風景を見る事が出来る事で四季折々飽きる事がない。

☆渋谷に行くのに五反田から山手線で5分150円。そこをパスで行くと30分～45分かかるが途中目黒不動、大鳥神社を通り結構楽しい。

☆新宿から我が家に近いグランドパレスプリンスホテル高輪まで約1時間。電車なら新宿から五反

田まで13分160円。さすがにこれは一回でやめた。

☆一度は乗ってみたいと思っていた舎人ライナー。終点見沼代親水公園には都営地下鉄高輪台～三田線巢鴨～徒歩10分都電新庚申塚～熊野前～舎人ライナーに乗る。舎人ライナーには運転手はいないので一番前の席で運転手気分を味合う。帰りは日暮里に出て浅草までバスに乗り浅草から都営地下鉄で高輪台。浅草でランチを取り旅行気分になる。

他にも高尾～陣馬高原下。御嶽駅～ケーブル下。と利用している。

家も職場も品川区で品川しか知らない私が自転車からバスに変え今東京を楽しんでいる。

これからの計画は奥多摩までバスを乗り継いで行くこと。五反田から行き当たりばったりで一日バスに乗り最後に何処に着くかミステリアスな旅である。



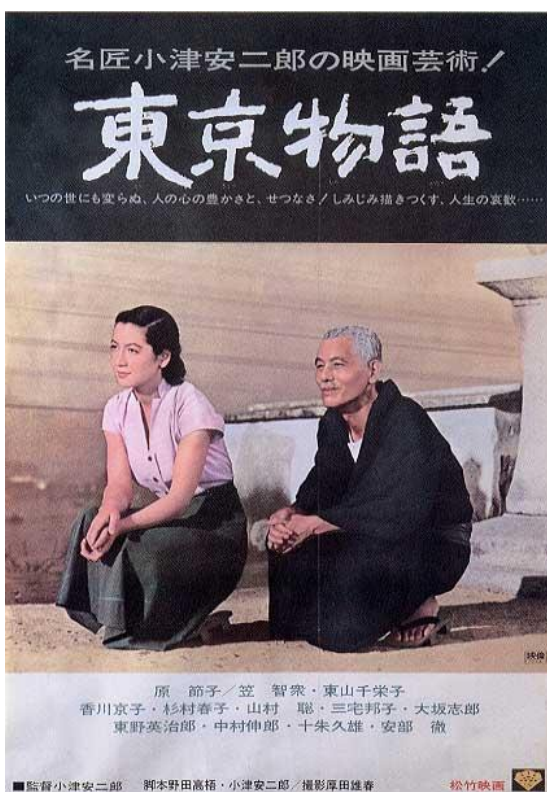
私のおすすめパート2

映画「東京家族」を観て

日比野晶



久しぶりに映画を観ました。山田洋次監督の「東京家族」です。監督50周年記念作品となるこの「東京家族」は60年前の小津安二郎監督の代表作「東京物語」がモチーフのヒューマンドラマです。瀬戸内海の小さな島で暮らす平山周吉と妻のとみこは、子供たちに会うために東京にやってくる。郊外で個人病院を開く長男の幸一と、美容院を営む長女の滋子、舞台美術の仕事に携わる次男の昌次も集まり、家族は久しぶりに再開を果たす。しかし、田舎暮らしの両親と都会で生きる子供たちとは生活のリズムが異なり、少しずつ溝ができていく。そんな中、周吉は断っていた酒を飲んで騒動を起こし、とみこは突然倒れてしまう……。



出演は、周吉役の橋爪功、とみこ役の吉行和子をはじめ、西村雅彦、夏川結衣、中嶋朋子、林家正蔵、妻夫木聡、蒼井優ら豪華な面々が集結。監督が物語りに込めた「家族のきずな」を丁寧に体現している。また、平山周吉という名前をはじめ「東京物語」へのオマージュが至るところにちりばめられているのも見どころの一つ。「東京物語」の公開から60年が経ち、社会も家族の形も様変わりした現代を生きるわれわれに向けられた感動作といえる。是非多くの人に観てほしい映画です。

## 韓国語に＜ハマッテ＞ます

林朋

さんかくてんにはもう一人「冬ソナ」から＜ハマッテ＞しまったIさんがいるが、私は10年前、ソウル7日間のひとり旅をしたのがきっかけだ。帰ってきてから韓国語の勉強をはじめた。旅行中、街で目に飛び込んでくる得体のしれない文字・ハングル、最初はまったく読めなかったからそれは「景色」の一部でしかなかったが、少し読めるようになると、エッ、ナニナニと1字1字たどりはじめる。しばらくすると目と頭がクラクラしてくる。これをハングル・モルミ（ハングル酔い）というそう。今でも酔いっばなし状態だが、少しはイケる感じになってきたと本人は思っている。

お定まりのNHKラジオ講座から始めたが、独学では少しも分かるようにならない。紆余曲折、今通っている「塾」にたどり着いたのが4年前。私はもちろん初級だが、なかなか手ごわい。塾での勉強もさることながら、何と云っても持ち運び便利な電子辞書や生の韓国語が聴けるテレビの韓国ドラマは大きな助けになっている。いい世の中になったものだ。私のような高齢者でも語学の勉強できるような環境がととのっていること、韓ドラにハマっているオバチャマたちに感謝！

先週までのテキストは「朝鮮日報」のコラム記事で「ハングル専用」についてだった。韓国語で漢字はほとんど使われないが、何とそれが「国語基本法」という法律で漢字使用を制限しているのだということは初めて知った。韓国語は日本とほぼ共通の漢字語が言葉の約70%を占めている。私としては漢字語の部分を漢字で書いてくれたらどんなにか理解しやすいのに…と思っていた。

안녕 (安寧) 세요!

ところが韓国人たちにとっては、漢字を使うことによって日本の植民地だった時代のことを嫌でも思い出さざるを得ない。そう

いう意味で漢字使用を排除し、ハングル（大いなる文字の意）のみを使うべしという法律ができたのだ。韓国語を習うことは、ほかの外国語を習うのとくらべて学びやすい反面、日本人にとっては過去の苦い問題を避けては通れないように思う。

## 「金魚」

芳賀真

私のおすすめは、「金魚」です。現在、60cm水槽で金魚を7匹飼っています。これが癒されるのです。



黒らんちゅうのくろちゃん♀

琉金 1匹、出目金 1匹、らんちゅう 3匹、昨年春に生まれた2匹

一番のお気に入り。フォルムが丸くて、お尻をフリフリして泳ぐ姿が堪らなくカワイイ。目が見えないためか、おっとりしてマイペースな姿にも癒される。お酒の肴には、金魚がいればそれで満足です。

ひらひらと揺れる金魚のひれを見ていると、疲れも吹っ飛びます。是非、金魚を飼って癒されましょう！！  
VIVA 金魚



うちの60cm水槽

私のおすすめパート2

## ボサノバとソウルミュージック

橋本昌

海のない県に育った私はボサノバの潮風かおるメロディーと複雑なコードにまいていた。ピアノでひいたりして、もう大学はポルトガル語学科にいこうとも単純に思っていた。初めていったコンサートはセルジオメンデスとブラジル66。彼らがコンサートから東京に列車で帰る時も目撃して、あまりに興奮して家に帰ってきたので、母に何かと心配された。

その後ミュージックシーンはソウルミュージックに移り、学生時代はダンパ、就職してからは花木（金曜日は土、日の為に休息）でクラブで踊る日々。Average White Band, KC & The Sunshine Band, Kool & The Gang, Ohio Players, Isley Brothers, etc…曲の出だしでもう、いてもたってもいたれない！体が動きだしたものだ。



あの頃の音楽はいまはソウルクラシックと呼ばれている。いまでも十分にファンキーでたくさんのアーティストにカバーされている。なかでも一番お気に入り Earth Wind & Fire!。アルバム“Gratitude”はライブセッションが3/4もあり、まさにクロスオーバーサウンドのオンパレードで、「太陽の女神」を始めM・ホワイトの精神性とジャズミュージシャンとしてのキャリアが伺えるハイセンスな楽曲ばかりだ。このライブを映像で記録していないかと今でも探しているが見つからない。(.\_.) カリンバの音色も印象的なアルバム“Open Our Eyes”はロッキー山脈に囲まれたカリブーランチでの録音のせいか、リラックスしたヴァイブが全編に漂

い、メロディは明快、ハーモニーも洗練されピュアな曲がたくさん入っているアルバムだ。あの頃お金がなくて買えなかったたくさんのアルバムもいまでは区の図書館にあり、自分で好きな曲をあつめて My Compilation Album を作るのが私の楽しみとなっている。

ボサノバといえば、現在ブラジル本国ではあまり人気がなく、日本のほうがファンが多いと言われている。でもいつかリオ・デ・ジャネイロに滞在してライブハウスめぐりやイパネマの海岸で Girl (Boy) From Ipanema を眺めながらときめきたい。(\*^^)v  
もちろんリオに到着するときは” Samba do Avião” (ジェット機のサンバ)をききながら。。

☆ ジェット機のサンバ

作詞 Antonio Carlos Jobim

作曲 Antonio Carlos Jobim

バリグブラジル航空のために作った曲。

着陸態勢に入る飛行機から徐々に近づくリオを眼下に、懐かしさに心躍ってる歌。



私のおすすめパート2

女流作家の時代小説

新美英

定年退職後、長野県飯田市の郊外の中山間地に家を借り、やりたかった家庭菜園と田舎暮らしを始めた。月に1～2回飯田と品川の間を行ったり来たりしている。新宿・飯田間には1時間に1本の割合で高速バスが運行されているので、交通の便はますますである。

バスに乗っている時間が私の読書時間になっている。この時間に、私は女流作家の時代小説にはまってしまった。

NHKのテレビ時代小説でもおなじみの平岩弓枝さんの「御宿かわせみ」、北原亜以子さんの「慶次郎縁側日記」、澤田ふじ子さんの「公事宿事件書留張」や宇江佐真理さんの「髪結い伊三次捕物余話」などのシリーズものがある。NHKのBSプレミアムでも再放送されていたりした。最近では季節と料理を題材にした高田郁さんの「みをつくし料理帖」、和田はつ子さんの「料理人季蔵捕物控」なども出てきた。

江戸や京都の町人を主人公にして大川端、深川や、京の高瀬川界限を中心に市井の人々のくらしが、そこで起きるさまざまな事件を通して生き生きと描かれている。作者らは現代に起きる事件などを江戸時代におきかえて書いていたりしていることもあって、読んでいて妙に身につまされる思いがしたりする時もある。池波正太郎、藤沢周平、佐伯泰英さんらの剣豪小説、武家ものもあるが、このような女流作家の作品には、何か心が和むものを感じたりしている。文庫本で出版されてもいるので、書店や図書館で一度手にとって見られてはどうでしょうか。

あともうひとつのバンド、KISS。これもハードロックを中心に歌っているがDEEP PURPLE同様、クラシックやバラードの曲が何曲もある。このバンドのチケットがなかなか取れなくてなんとか取れて見に行っただけの思い出があるバンドである。

ちなみに携帯の着信音は DEEP PURPLE の「祭りの炎」である。



## ハードロックの DEEP PURPLE と KISS

中山勝



ハードロックを初めて聴いたのは高校に入学頃だ。DEEP PURPLEの「ハイウェイスター」を聴いたのを皮切りに今もハードロックを聴いている。当時のロック界に大変な波紋を投げかけたロイヤルフィルハーモニック オーケストラというアルバムがある。レコーディングされたのは1970、9、24でロンドンのロイヤルアルバートホールでのライブレコーディングとなったアルバムである。

ロックとクラシックの融合、今まで誰も成し得なかったクラシックミュージックとロックの共演を DEEP PURPLE は行った。ジョン ロード作曲による「コンチェルトをマルコム アーノルド指揮のロイヤルフィルハーモニックオーケストラと対等にわたり満員の徴収を圧倒した。

大編成オーケストラと DEEP PURPLE のサウンドは音の流れの中で交錯しジャンルの枠をこすドラマティックな世界を創造した。ジョン ロードはもともとクラシックのピアニストを目指した人だったせいもありハードロックにおけるキーボードのイメージはこの人が作り上げたといっている。残念ながらつい先日ジョンロードは肺塞栓症でなくなってしまった。

あともうひとつのバンド、KISS。これもハードロックを中心に歌っているが DEEP PURPLE 同様、クラシックやバラードの曲が何曲もある。このバンドのチケットがなかなか取れなくてなんとか取れて見に行った思い出があるバンドである。

ちなみに携帯の着信音は DEEP PURPLE の「祭りの炎」である。

KISSのクリスマスチケット



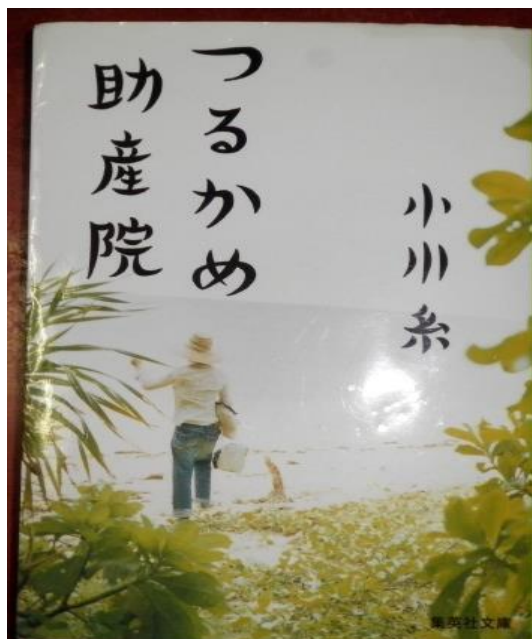
「最近私の心に残った物、気に入ったもの」

**本** 「食堂かたつむり」



小川系 作  
都会で大失恋をし田舎に帰り食堂をはじめる

**本** 「つるかめ助産院」



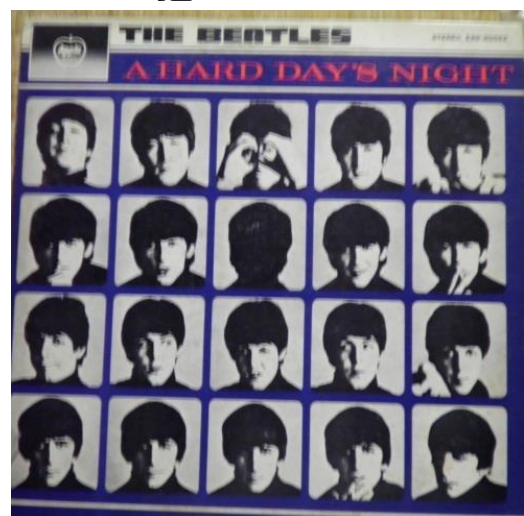
小川系 作  
NHK で放送していました。  
南の島で子供を出産する話。

**映画** 「わが母の記」



原作 井上 靖  
出演 役所広司 樹木希林 宮崎あおい  
良くある話だが、親が少しずつ壊れていく話である。

**他** に好きなもの



夏の赤く熟れたトマト。  
ビートルと山登り。

私のおすすめ？何があるかな。考えたけどもこれといって思い当たりません。考えた末に「最近私の心に残った物、気に入ったもの」に決めました。

私のおすすめパート2

## フォルクローレ

内藤彰

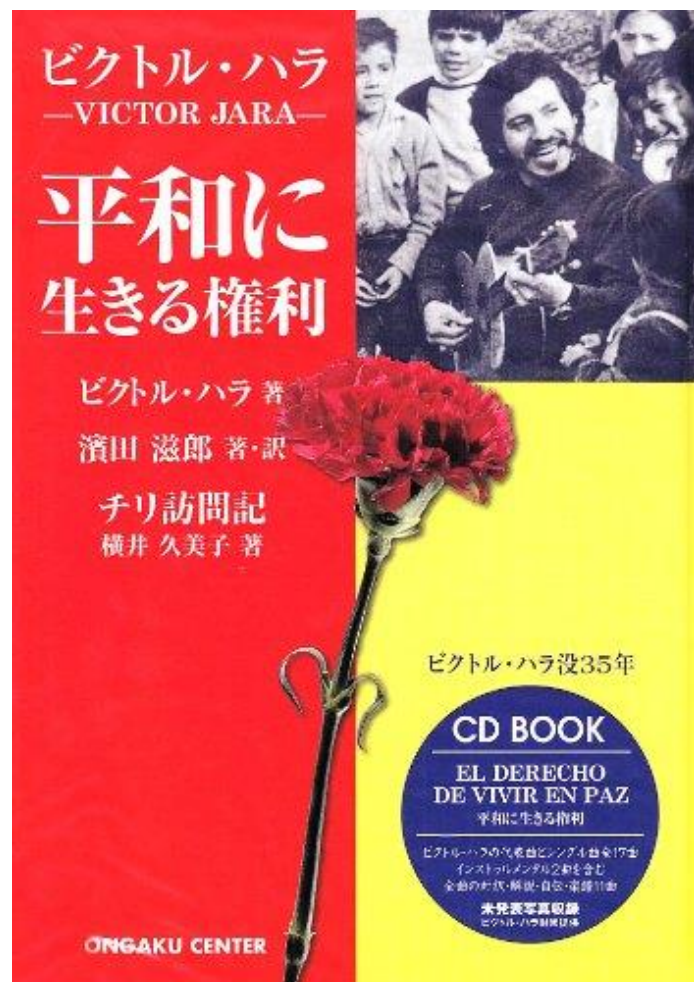
フォルクローレという音楽のジャンルをご存知でしょうか。40年くらい前、クリスティーナとウーゴというコンビをはじめとして、南米のミュージシャンが来日し、毎月たくさんのレコードが出されました。

ケーナのアントニオ・パントーハ、ギターのエドゥアルド・ファンルー、ハーモニカのウーゴ・ディアス、ロス・チャルチャレーロス等のコーラスグループ…。ギターのアタウアルパ・ユパンキはすでに巨匠でありました。南米各地の民謡をベースとした音楽はほどなく『ヌエバ、カンシオン（新しい歌）』に発展していきます。

当時、南米各国は激しい政変に見舞われて、多くのミュージシャンは殺されたり、亡命を余儀なくされました。そこで私のおすすめですが、当時のLPはおすすめできませんので、比較的最近のLPを紹介します。

### ◆ MERCEDES SOSA CANTORA

CD2枚+DVD1枚組の書籍（ソニーミュージックアルヘンティーナ SA）2年前に亡くなったアルゼンチンの偉大なフォルクロリスタ。メルセデス・ソーサが、35人のミュージシャンと共演したもの。晩年のソーサの表現力の細やかさと豊かさに溢れている。



### ◆ ビクトル・ハラ 平和に生きる権利

CD・BOOK(株)音楽センター  
約40年前、ピノチェットのクーデターで殺された、チリの新しい歌運動の象徴的存在。  
ギターを弾きながら、平和を切に願う歌、働く者への歌を多数残した。

今回はいずれも書籍の形で出されたものになった。  
関連するCDもぜひお聴き下さい。

P.S. 歌は全部スペイン語、ちなみに私は、西語は使えません。



私のおすすめパート 2

“ミステリー小説”

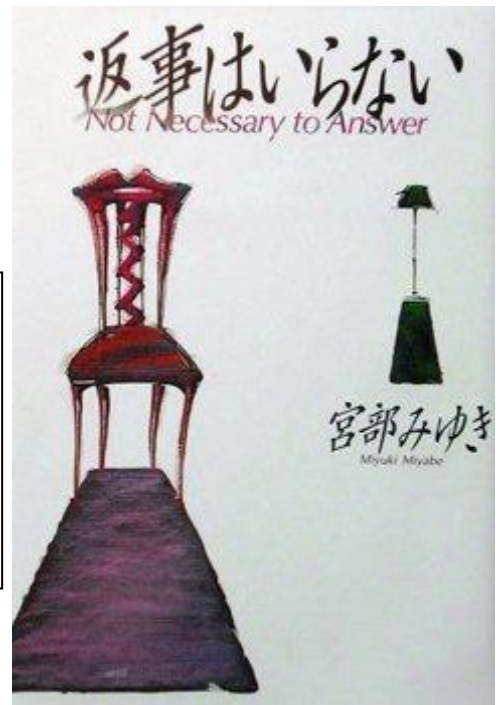
豊田ゆ

今はまっているミステリー小説を紹介します。

まず宮部みゆきの作品。

緻密な論理が凝縮されストーリー展開していくが、結末でふたひねり位され「なるほどね～」と言ってしまいそうになる。だが、ただミステリー要素だけでなく人情味があるため(特に『ドルネシアへようこそ』)、ほんの一言・一行のフレーズに心が暖かくなったり、前向きになれたりする。「返事はいらぬ」に収録

1960年12月23日～ 東京都江東区生まれ。法律事務所勤務のち、小説家に。1987年、「我らが隣人の犯罪」でデビュー。以後、日本推理作家協会賞受賞、山本周五郎賞受賞、直木賞受賞、毎日出版文化賞特別賞受賞などのミステリーや、吉川英治文学新人賞受賞などの時代小説で人気作家となる。ほかに、ファンタジーやジュブナイルものの作品がある。



次に長岡弘樹著の『傍聞き』。



言葉の意味としては「傍らにいて人の会話を聞くとともになしに聞く事」そうして「漏れ聞いた言葉は直接相手から聞くより信用されやすい」そうで、「どうしても信じさせたい情報は別の人に話してそれを聞かせるのがコツ」と作中にある。これを利用し事件解決する警察小説だが、心理作戦が面白く試してみたくなる。(現実には相当難易度高そう)

「優れた小説というのは、読み終えた後で誰かと無性に話してみたくなるものだ」そうです。どなたか読まれた方いらしたら語りましょう。

山形県山形市出身、在住。筑波大学第一学群社会学類卒業。2003年、「真夏の車輪」で第25回小説推理新人賞を受賞し、2005年、『陽だまりの偽り』で単行本デビューする。2008年、「傍聞き」で第61回日本推理作家協会賞(短編部門)を受賞。2011年に発売された『傍聞き』の双葉文庫版がロングセラーとなり、28万部を超えるヒットとなる

私のおすすめパート2

“ひつじのショーン”

堤淳

前回は鳥見について、当時住んでいた那覇市近郊の野鳥の写真と共にお話しました。暇な時に双眼鏡一つで楽しめるからです。



今回は、雨降り土曜日の暇つぶしに“ひつじのショーン”を紹介します。毎週土曜日朝9時から30分間NHKEテレ（デジタル）で放映しています。

週末待望の山行が中止になった時は、山行に向かって大きく膨らんだ気分が一気に萎み、何もする気が起きません。お天道様を恨んでも、当たらぬ天気予報に文句を言っても詮無い事。そんな土曜の朝、ぜひ気分直しに“ひつじのショーン”をご覧ください。

イギリス製の人気人形アニメで、小高い丘の上の小さな牧場が舞台です。ピン底眼鏡をかけた、冴えない中年男の牧場主、ご主人に忠実、でも羊達の友達で、人のよい牧羊犬のピッツア、泣き虫、甘えん坊の赤ちゃん羊ティミィ、ナンデモ食べちゃうシャーリー、3匹のいたずらブタ、アヒル、等等、それに主人公、頭脳抜群スーパー羊のショーンが織り成すドタバタ喜劇です。せりふは、メーメー、ワンワン、ブーブー、人の声はワウワウ（羊が聞くとこのように聞こえるらしい）と意味が分からず。でも人形達の表情は、素晴らしく豊かで、多いに笑えます。そしてちょっと温かい気分になれます。ちなみに私は牧羊犬ピッツアのファンです。



我が家のひつじ達と牧羊犬ピッツアの人形達です

百聞は一見に如かず、雨降りの土曜日、NHK好き、嫌いに拘わらずお暇な方はチャンネルを合わせて、ご覧下さい。

私のおすすめパート2

## 和太鼓集団・鼓童公演へどうぞ

鳶由



2011年12月18日17:30、青山劇場。よかった!!、御苦労さま!! と終わりを惜しむ拍手が鳴りやまない中、何度かのカーテンコールの末とうとうカーテンは上がりず公演の終わりを告げていた。私たちは出席を立った。出入り口ホールでは、最終日、観客を送りに出てくる今回のツアーのメンバー目当ての人たちでゴった返していた。(だから楽日がいい) 私は、ずーとこの12月公演と一緒に聴いてきた友人と黙って師走の青山通りに出た。2011年の最後を飾る恒例の鼓童の12月東京公演が終わったと思いつつ……。

私が鼓童に出会ったのは、20年以上前。まだ、娘が5歳児の時、夏の帰省先の新潟で、TVが佐渡・小木で開催されていた第2回アースセレブレーション・国際芸術祭の様相を地方ニュースで報じていた。それを見て、佐渡の太鼓=鬼太鼓しか知らなかった私は、

「来年行こう」と決めた。その翌年から、5年間ほど8月の旧盆の翌週の週末佐渡・小木に通った。鼓童の追っかけも始めた。

鼓童は佐渡・小木を基点に和太鼓を中心とした伝統的な音楽を現代に再創造を試みる太鼓芸能集団。今年創立35年とのこと。今の太鼓ブームの先駆で、各地に伝承されていた太鼓芸能を音楽の域まで引き上げ、ひとつの音楽として作り上げていた。35年間の鼓童は、音楽性は多彩でクラシック、ジャズの領域まで網羅していたが、25周年で坂東玉三郎との出会いから日本の伝統芸能、よりトラディショナルな源点回帰の傾向にあった。

今年4月から、新しい代表になった見留知弘氏(大太鼓奏者)は大好きな奏者の一人である。

とにもかくにも一度是非コンサートに足を運んで聞いてみて……ズズズンと身体に響く太鼓の音……聞こえるか聞こえないかから始まる締め太鼓の連打の波……感動以外言葉がないことを保障。



～ 沖 縄 ～

竹内由

子供達が中学生の頃から、毎年夏にはダイビングなどで沖縄を訪ねてきました。

娘が7年前に沖縄で作業療法士として就職し、同じく東京出身の同僚と結婚して本島の名護に暮らしており、私も沖縄には年に何度か出かけます。

「さんかくてん」にも沖縄に縁の深い方が何人もおられるので、私のお勧めをランダムに・・・

\* 糸数壕

有名観光地ではないのですが、他のどの南部戦跡よりも圧倒されました洞内に照明は無く、完全な暗闇です。団体さんに紛れて入ったので、説明も聞くことが出来ました。数々の悲惨な出来事があったそうです。終戦後8月22日、大部分の住民や日本兵は壕を出るのですが、一部の日本兵や住民は9月中旬まで籠城していたそうです。

\* なかむらそば

沖縄そばは人によって覇の味が千差万別ですが、私のイチオシは恩納村の海沿いにあるこちらです。アーサそばが有名。あっさりとして、しかし味わい深いかつおだしメインのスープが美味しい

\* 大東そば

那覇国際通り JAL ホテル裏、シーサイド通りの赤いちょうちんが目印。しっかりしたお味と歯ごたえです

\* 不思議体験 (ユタ) 美ら海水族館の近くに、ユタ(神霊師)の家があります。ごく普通の沖縄の農家のおじさんです。観てもらうときは自分や家族の生年月日・名前・住所を書き出し、背後にいる先祖を観てその声を聴き相談者に伝える、という形をとっています。

今年1月に訪ねたときは「車のバンパーに注意してね」と云われたのですが、その二日前に娘の夫が車をバックした時に後ろのバンパーを壊して、その車で帰っていたのでした。「あなた、赤いポーチを今持っていますか」そのとき、赤いポーチが偶然バッグの中に入っていました。「昔それを買った時の様に、謙虚な気持ちで過ごしてください」

そのほかにも、仕事や家族のことで他の人は知らない事々がどんどん出てきたり。今までに訪ねた3回のうち、今までで一番良く観えていたようでした。

\* 不思議体験 (渡名喜島)

那覇からフェリーで二時間の渡名喜島の村の外れの、古民家を改造した民宿に娘一家と泊まった時、娘と私が原因不明の体調不良になって寝込んでしまいました。しかし島を離れるとあっという間に治ったのは驚きでした。(食中毒ではありません! 他の人は元気一杯でした)

等々いろいろあるのですが、書ききれないので詳細はまたの機会に・・・・



花粉症に悩まなければ本当に良い季節だと思う。桜も満開だし花見にハイキングにとどこへ出かけても楽しいだろう。なんだったのか去年は桜の花をゆっくり楽しんだ覚えがない。おかげさまで今年はお弁当持参で花見もできた。人混みの千鳥ヶ淵の桜も見て来た。近所の公園には何度かよったことか。

植物にあまり関心のない私だが、皇居内の公園に植物を観察できるところがあることを知り出かけてみたら、これが案外良いのでまた出かけようかと思っている。散歩をするには都心の皇居は緑が多くて案外穴場なのかな。自由時間が出来た高齢者と何ら変わらない私の人生後半これでイイの？と自問自答しては[こ. れ. で. い. い. の. だあ. ]と自分に言い聞かせている。



2012.4.16 日秩父 大ドッケの福寿草の群落

## 数独（すうどく）にはまる

末石た

いつからだろう。以前ほどではないが数独（すうどく）にはまっている。新聞の日曜版がやりはじめだ。ルールは縦横、そして9個のますにそれぞれ1～9の数字がダブルらず全部で81のますを埋めること。

はじめは四苦八苦したものだ。何度も途中で投げ出していたのが解けはじめたらおもしろくなり新聞や冊子で見つけては挑戦していた。そしてついには100問の初級本を購入に至る。終わってもう1冊購入時がはまったいたピークだ。

最近夕刊の月～金は初級、土は中級の毎日数独の1問が課題だ。集中力の欠如で同じ数字の2度使いでやり直しを何度もした。解読法も何手かたどりつきそして初級はクリアできる自信がついた。

我が姉もいつからかやっていてポケ防止に最高といっている。そして会員にもかくれ？愛好家が何人かいること

### 数独（ナンプレ）問題

	8		1	5		2		
						9		
5	1				3			
			3				5	1
		1		4				
9							8	3
		6			1		4	
	9		2			5		
3	5	7						9

6	2	1	9	8	4	7	5	3
8	9	5	7	3	2	4	6	1
7	4	3	1	6	5	9	2	8
3	8	4	2	1	9	5	7	6
2	9	7	5	4	8	1	3	9
1	5	9	6	7	3	8	4	2
4	7	8	3	9	6	2	1	5
5	1	6	8	2	7	3	9	4
9	3	2	4	5	1	9	8	7

を知っている。いつの間にか家族もやりはじめそしてレベルも追い越されてしまった。インターネットで解読時間を競う夫と娘に差をつけられっぱなしだ。

中級が解けないと娘に回している。中級が解けたときの満足感は私にとって最高だ。けじめがつきこれでビールがおいしく飲めるというものだ。

のおすすめパートⅡ

「手前味噌」

高橋美

自家製味噌に挑戦しました。毎年作っている会員もおられるようですが私は二度目です。大昔？国産大豆を苦労して茹でたのに作ったまま子育て中の忙しさで忘れてしまい気付いた時には黒かびだらけの悲惨な姿になっていました。三宅島の家にも床下にでかい味噌甕があり祖母が屈み込み取り出していました。夏の暑さを考えるとかなり塩気の多い味噌だったでしょう。残念ながら6歳までいましたがお味噌の味の記憶はありません。



花の写真はネットより転載



大豆の腋花：白～紫



腋にあるのが白い蕾

2月12日大豆1キロを茹でて潰して塩440gと米麴870gを混ぜて静置しておきました。昨夏バルトロ氷河トレックで貰った微かにピンク色した岩塩を用いました。大きな塊だったので金槌を振り回し粉末にするのに難儀でした。7月に入ると大豆1キロが3.4キロの味噌に変身しているはず。ニンニク味噌、梅味噌、ラー油味噌、柚子味噌…。いい塩梅にいけば美味しいのが…。

そうしたら南アルプス百間洞山の家に自家製味噌ペーストを持ちこみ夕食のトンカツにのせて食べたい。

百間洞は2010年8月12日(木曜)台風4号の通過のため連泊した小屋です。聖岳から緑深い谷間のずっと遠くに赤い屋根のこの小屋が見えます。この小屋まで鳥倉登山口から入りましたがアプローチに数日かかりエスケープルートも少ないのが難ですが、三伏峠～小河内岳～板屋岳～高山裏～荒川前岳の道は展望に優れ花が多く皆にお勧めの静かな赤石山脈の北方に位置する稜線です。あの時は三伏峠から高山裏(避難小屋)まで好天に恵まれましたが、そこから先、雷雨に見舞われ気温も下がり寒さに震え、荒川前岳稜線に出るまでの急斜面をやっとの事でこなし、興に富んだ山行でした。機会をみて再訪したいコースです。

残った米麴を使って、これは初挑戦ですが今流

行りの塩麴も作ってみました。これは塩60gと米麴200gを混ぜて湯冷ましを加え毎日かき混ぜるだけで、発酵2週間で使えます。

夫の実家は秋田ですが分家の嫁さまが麴の利用に卓越していて漬物等発酵食品が美味しいと評判なのです。そうそう、嫁さまに触発された訳ではないですが何回も挫折した糠漬けも始めたのです。私は定年後遊んでばかりじゃないのよ。説得力に欠ける？

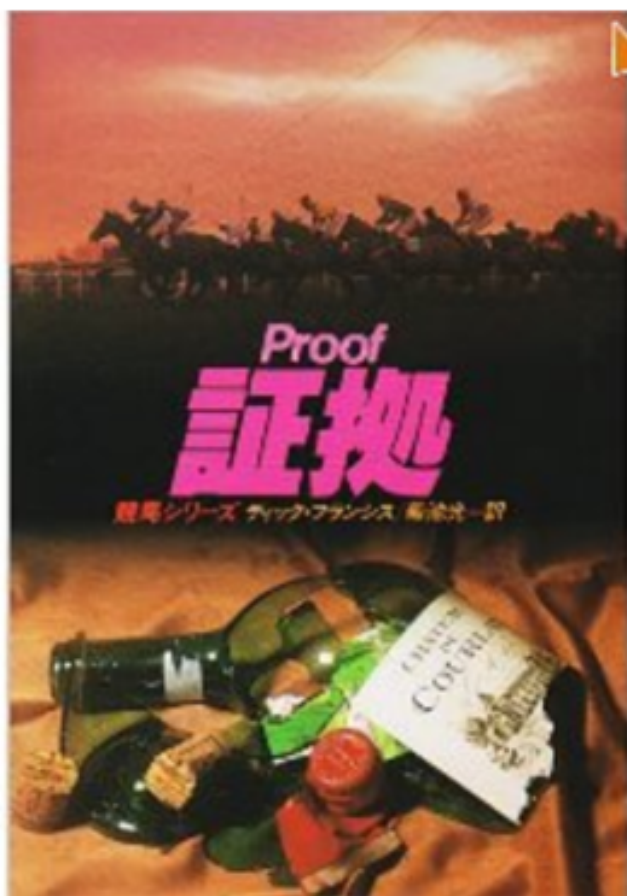


中岳避難小屋から悪沢岳と富士山を臨む

## 私のおすすめ

田口 達雄

前回 (No.277 2008年8月号) は、男性歌手のCDを紹介しました。今回は本にします。いわゆる「競馬シリーズ」といわれているものです。著者はティック・フランシスで、2010年2月に亡くなってからは次男のフェリックスとの共著になっています。早川書房によって文庫化されたものは40冊を超えています。翻訳はずっと菊池光氏でしたが、2006年6月に亡くなってから現在では北野寿美枝氏になっています。競馬シリーズではありませんが、競馬に興味があるなしに関わらず楽しい読み物だと思います。いつから読み始めたか覚えていませんが、十数年前に今住んでいる家に引っ越した際、十数冊が他の本と共に行方不明になってしまい残念な思いをしています。さて、これが“おすすめ”になっているのかどうか分かりませんが、こころあたりで失礼いたします。



イギリスのウェールズで生まれ、7歳の頃から乗馬学校のポニーや乗用馬に調教師代わりに騎乗していた。騎手を目指していた。第二次世界大戦ではイギリス空軍の整備兵として従軍する。その後パイロットへ転属し、戦闘機や爆撃機を担当した。1946年に除隊後障害馬の助手そして正騎手になり大活躍し、1953年から1954年のシーズンでイギリスの障害競馬においてリーディングジョッキーでイギリスのスター騎手であった。また、1953年～1957年にかけてクイーンエリザベス王太后の専属騎手を務める。1957年に騎手を引退したのち、新聞記者、そして作家となり推理小説を執筆して英国推理作家協会賞(CWA賞)やアメリカ探偵作家クラブ賞のエドガー賞 長編賞を受賞した。また、英国推理作家協会の会長を勤めた。

2010年2月14日、逝去。89歳没。