



# 学んでみませんか 民謡教室

講師 稲垣美代子さん・加納 滋さん

教室 河野公民館甲楽城分館

第1・第3月曜日 19:30 ~ 21:00



最初は、更年期障害や認知症防止のために始めましたが、年数が経つごとに民謡の奥の深さを感じ、簡単そうに聞こえる曲も、とても難しいということを知りました。

地方で唄われていた一曲なのに、たくさんの決まりごとはなく、ここ！というところさえ抑えれば、なまり・声の伸ばし方・歌詞までいろんな唄い方ができます。三味線も形や音、弾き方が違ってもそれもオツケー。続けられ続けるほど、民謡の魅力に取り付かれたようにのめり込んでしまいます。

また、忘れられかけていた「甲楽城いとしさ」を三味線や太鼓を入れて復活させました。この踊りは、もともとは男踊りで、中高生の男子はこの唄と踊りができなければ小若から大若になれないというしきたりがあったという地元で伝わる民謡。現在は保存会を立ち上げ、10名近くの女性メンバーで保存に努めています。

今では、いろんな発表会に出演（時には県外も）して披露したり、ボランティアで施設慰問も行っていきます。たくさんの人との出会いが嬉しく、また会えると懐かしく、みんなで唄うことが楽しくて続けています。新メンバーさん、老若男女かわからず大歓迎です！

## 公民館から こんにちは⑩

### みつばちゃん 知恵袋

冬も大寒に入り、もっとも寒い季節。お酒や味噌など寒気を利用した食物が仕込まれる時期でもありますね。



#### 《柿なます》

「今庄のつるし柿」は自然の甘味たっぷりです。冬野菜の和え物にいかがでしょうか？

#### ■作り方

- ①大根・人参はなますカンナでついで塩をふり、しんなりしたら固くしぼる。
- ②つるし柿は細く切る。
- ③容器にAを合わせ、①の大根・人参を入れて和え、最後に刻んだ柿を加えて、さっくり混ぜる。

#### 《打ち豆汁》

寒い季節、具だくさんの汁物で暖まりましょう。

#### ■作り方

- ①打ち豆は一晩水につけておき、一割程度残して、残りはすり鉢ですっておく。
- ②人参・大根・里芋はいちちょう切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ③うす揚げは油抜きし、ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にだし汁と野菜・打ち豆・うす揚げを入れて、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤味噌で味付けをし、盛りつける時ねぎを入れる。

## 食改

#### 【材料(4人分)】

大根…1/2本  
人参…大根の1/10  
つるし柿…1個(よく粉がふいたもの)  
塩大さじ…1/2  
酢…大さじ1  
砂糖…大さじ1  
しょうゆ…小さじ1

A

#### 【材料(4人分)】

打ち豆…24g  
大根…120g  
ごぼう…12g  
ねぎ…20g  
だし汁…4カップ  
人参…40g  
里芋…100g  
うす揚げ…20g  
味噌…40g

