

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

そうめん(素麺)って、いつからあるの？ 歴史や食文化が面白い！

始まりはお菓子？

そうめんが誕生したのは、約1700年前の中国・魏の時代で、日本では奈良時代に遣唐使が中国から持ち帰り伝わったといわれています。



当時は「索餅(さくもち)」と呼ばれ、餅米の粉をこねて細かく伸ばし、捻り合わせたお菓子の一種でした。庶民は食べられず、宮中の位の高い貴族たちが食べる「おもてなしの料理」や年中行事などの「特別な日のごちそう」だったそうです。

鎌倉～室町時代に 発展！

現在のそうめん作りが始まり、形や作り方が形成されたと言われているのは、鎌倉時代の頃。さらに室町時代には「索麺」や「素麺」の文字が使われるようになり、そうめん作りの職人も誕

生していました。

文献にもよく登場するようになり、出てくる道具も現在とほとんど同じです。とはいえ、まだ庶民が手軽に食べられるものではなく、寺院のおやつとして広がったそうです。

近世で庶民の味に♪

江戸時代に入り、水車を動力とした製粉機が生まれ、今の製粉技術の基礎ができたと言われています。この頃から庶民もよく食べるようになり、江戸文化を受けて広がっていきました。江戸時代の料理書には「切り麦」「麦切り」と書かれており、今のような切り麺として親しまれていたみたいです。

カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

夏の薬味と言えば、茗荷♪

茗荷を食材として栽培されているのは日本だけで、中国では、主に漢方薬に使われているとか。



なお茗荷の成分は、9割以上が水分で占められており、その他はビタミンCやビタミンE、カリウム、色素成分のアントシアニン等に加え、香気成分の【α-ピネン】が含まれています。

このα-ピネンが、みょうがの独特の香りの正体です。α-ピネンは精油成分であり、脳皮質を刺激し、頭をシャキッとさせる作用もあります。よく言われている“みょうがを食べると物忘れする”とは真逆の効果ですね。

精油成分=揮発性なので、生で食べる方が栄養素の吸収がよくなります。また、食欲を増進させ消化を促進させる働きや、食中毒を防止する殺菌・解毒作用もあります。まさに夏にぴったりの野菜です♪

食物繊維も多く含むことから、生活習慣病の予防にも効果を発揮することも分かっています。

剣道着・袴や防具を
無償貸し出しを行っております。
見学の際は気軽にご相談ください。



副館長
浅川 正堂

道場HPは
コチラ



道場Instagramは
コチラ



双柳館 浅川道場
館長 浅川 裕 茲



お問い合わせは

058-247-3676

双柳館 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1



子どもの汗と笑顔は 日本の宝 道



私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へ
お話している徒然を書いて頂いています。

「5月の大会において、低学年の子も達は、勝ち進み上位に入ったり、全国大会への切符を手にしました。その背中を見て低学年の子も達は何を感じたのか。悔しさなのか、憧れなのか、それとも劣等感なのか。正直に申しますとわかりません。しかし、何か成長のきっかけはないものかと「先輩達のように！」と憧れの心をくすぐってみたり、入門生を前に「道場の仲間家族、お兄さん、お姉さんとして、よろしく頼みますよ。」と親鳥が殻におおわれ中身の見えない卵を必死に温めるかの如く、模索しながら指導してきました。

少年剣道の指導者として、長い間、子どもと剣を交えてきました。剣を通して、子どもの心育を見つめ、その子が育とうとしている方向はどちらなのか芽がでる機会、伸びようとする機はいつなのか。見えないものを感じ取りうと日々の稽古に臨んでいます。なかなか子どもが殻を破ろうとする瞬間と我々が殻を破ってやる瞬間を合わせることはできません。

啐啄同時。決して、子どもの育つ力に頼ることなく、その機をつくり、捉えられる指導者になれるように精進いたします。

啐啄同時

「啐(そつ)」は、卵の中のひな鳥が殻を破って外に出ようとする動きを指します。

「啄(たく)」は、親鳥がその殻を外からつついて助ける動きを指します。この二つの動きが同時に行われることで、ひな鳥は無事に殻を破って外に出ることが出来ます。これは禅の教えですが、指導者や親としても大変重要なことです。