

いと一健向院便り

2019年
5月号

令和の始まりです。新元号の出典となった「万葉集」が、今とても注目されていますね。関連書籍がかなり売れているそうですが、この機会に日本の古典に触れてみるのもいいですね。



きれいな姿勢は健康のシンボル。

姿勢を改善して、いつまでも若々しい身体づくりを目指しませんか？

あなたが健康でいつまでも夢が追い続けられる元気な身体となるよう当院にお手伝いさせていただきます。

いと一健向院 院長：伊藤輝夫 住所：愛知県岡崎市宇頭町東山1-79

TEL：0564-32-3111 営業時間：9時～20時 定休日：日曜日

HP：<http://www.yoishisei.jp/> Mail：life110@qc.commufa.jp

年末年始 12月30日～1月3日まで休業しますが、それ以外は、祝日、ゴールデンウィーク、お盆も営業しています。

戦国時代のおもしろい兜

戦国時代。武将や刀の魅力はもちろんですが、兜もおもしろいものがたくさんあります。兜は頭を守る防具であり、とても目立つわけですね。ゆえに「自分らしさ」や「縁起」を表現するものでもありました。



織田信長の小姓、森蘭丸の兜はかなりインパクトがあるデザインをしています。なんと「南無阿弥陀仏」という文字が縦書きで兜に付いているんです。

直江兼続は「愛」という文字を兜に掲げました。これは仏教の信仰対象、愛染明王を意味していると言われています。

明智光秀の家臣、明智左馬之助の兜は、うさぎの耳を模した何ともかわいらしいデザインの兜。

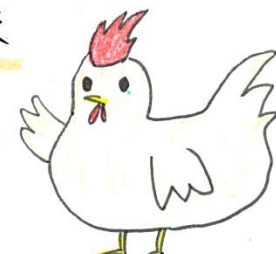
持ち主は不明ですが、長い耳を持ったうさぎ自体の飾り物に乗せた兜もあります。当時は月を信仰する風習があったのが理由のようです。

このように兜には武将の個性を現れていて興味深いですよ。



チキンソテーのレモン風味

存在感抜群。簡単なのにボリューム満点のメイン料理になりますよ。



★材料(2人分)

とりもも肉 … 約350g(小2枚) キャベツ … 約250g(1/4個) レモン(国産) … 1/2個
塩 … 少々1/2 コショウ … 少々

★手順

① 芯をつけたままのキャベツを縦半分に切る。油を適量入れたフライパンに、皮目を下にしてとりもも肉を入れる。隣にキャベツを入れ、強めの中火で焼く。



② とりもも肉を時々フライ返しで押さえながら5～6分焼く。焼き色が付いたら上下を返して塩・コショウを振りかけながら1～2分焼く。キャベツも上下を返して、とりもも肉、キャベツに焼き色が付いたら皿に盛りつける。



③ レモンの皮をすりおろし、お皿に盛りつけたとりもも肉に散らす。その後、レモンをくし形に切りとりもも肉に添えればできあがり。食べる時にレモンを搾って召し上がれ。



自然を取り入れたエミール・ガレの作品

ガラス工芸家の第一人者といえば、エミール・ガレの名が挙げられます。独特の作風を持つガレの作品。そのテーマは一体なんなのでしょう。

1846年5月4日、ガレはフランスのロレーヌ地方で陶器やガラスを扱う商社の家に生まれました。

文学や哲学、植物学など様々な学問を勉強した後、ドイツに留学しデザインを学びます。ガラス製作の技術を早くから習得していたガレは、博覧会などで多くの賞を受賞しました。

人々を魅了するガレの作品は、「森・海」というテーマで作られています。森と海が命の象徴であると捉えていたガレ。それを表現するかのよう、ガレの作品は繊細で大胆、そしてリアルです。命の象徴と言うテーマで作られたガレの作品は、神秘性と癒しを感じさせてくれます。

