

岡本博物誌 第23回「食べられる植物やキノコ」

味覚を研ぎ澄ませて五月の山麓に行く

普段は忙しく、街中や家の中で休暇を過ごすのに慣れた人も、山菜採りに行きましょう。新鮮な食材として推薦したい山野草は何種類もありますが、六甲山系南側の下草の植生も、地域によって微細に違います。乾燥、森の姿、竹林の繁殖、農薬散布などの影響で、今年は変わっているという場合もあります。

本当は食べられる植物は、いくらでもあり、味もまたいろいろですが、今回は名前は知られて確実に存在する種類が中心です。人気があっても乱獲(山道の両側の残骸の列!)が目立つタラの芽(タラノキという背の低い木の新芽)や、美味しいのに見つけにくいト

キ(ツリガネニンジン)は避けて、山麓の斜面や水辺でごく普通に見つかるヨモギ、セリ、ミツバ、クレソンをお勧めします。「食」が目的なら近場が何よりな山菜採り。保久良の山は、あまり上まで登ると山菜が少なくなります。草々が去年並の量を確認で



セリ



川辺にて



クレソン

た切れ端の子孫でしょうか。セリと間違われやすいドクセリは、葉をちぎって嗅いでも香りがなく、根っ子がセリのように髯根状にはなっていません。

保久良山の登山道から森の中へ入った小径や、天上川が街中へ流れ出るあたりの八幡神社付近は、四季を通じてキノコが多く見られます。この季節なら、アミガサタケ、キクラゲ、ヤナギマツタケ、を紹介しておきます。アミガサタケ(先が尖がったのはトガリアミガサタケ)は見た目が面白



アミガサタケ

きるのが、天上川上流のいまキャンプによく使われている辺りから堰堤までの水域。4月始めにセリとクレソンとカワジシャ(辛い)がかなり生えていました。阪神間の河川にも多いクレソン(オランダガラシ)ですが、レストランから逃げ出し



キクラゲ

いキノコですが西欧では食用で知られ、オムレツなどに入れる食べ方が普通。キクラゲも中華食材として知られています。ヤナギやポプラ等いろいろな老木の洞やムロに生えるヤナギマツタケは、ホイルで焼いてレモンかけてどうぞ、雨の後などに見ることができます。

岡本人物散歩 ②③

「温かい体」はどんな病も克服できる

まつおか かよこ

松岡 佳余子 さん

松岡佳余子さんは鍼灸師として45年、最近は鍼の施術法を更に発展させた「手指鍼」に専念し、「手もみ力」の効果について、著作や健康雑誌の特集記事が注目を集めています。

東灘区の住吉で営まれてきた松岡鍼灸院の隣に、自身のゲストハウスを設け、施術のほかに後進の指導にもあたっておられます。アジアハンドセラピー協会の理事を務めていますが、ひたすら自説と治療法を確実に人から人へ伝え、個々の身体の内自然治癒力を立て直していくことに専念してこられました。ルピナスの「手のツボ講座」のインストラクター橋本例子さんも、その流れの中で松岡さんに出会われました。

出身は新宮。伝統的な生活風土に彩られた和歌山の地で、明治・大正・昭和にかけて西欧的な思想・文学・美術・宗教の場で活躍する言論人や実践家を輩出した土地です。高校時代には道が決まっていたという松岡さん。新宮という古さとモダンさを併せ持った土壌に立ち、鍼灸の伝統の中に医療の新しい方向や可能性を見つめておられたのでしょうか。



「私もいまは本も書いたりしていますが、目的と効果を前面に出したわかりやすい書き方を心がけています。学問や理論より、実践の場での経験を大事にしてきました。学校を出て大阪市内の鍼灸研究所へ入り、東京のクリニックへ移り、テレビ番組で助手を務めたりもしました。充実していましたがあまりの忙しさで自分の健康を書い故郷へ帰りました。ジャーナリストの父からは、そんな時も冷静で客観的なものの見方を教えられたと思います。それから、人のコピーはあくまでコピーだ、オリジナルでなければ駄目だとも」

結婚して阪神間へ移った松岡さん。居心地のいい開放的なゲストハウスは、ご自身の考えをそのまま形で表わした空間だなと思いました。

カリンバ & フルス & ハートアートのサンセットライブ

近藤ヒロミ (カリンバ演奏) ・ 左海利久 (「ハートアート」) ・ 橋本例子 (フルス演奏)

気持ちのいい季節の黄昏時から、素敵なライブを開きます。演奏とパフォーマンスを楽しむとともに、珍しい楽器にも触れていただけます。ぜひ、空の色・外光の移ろいが美しい「ルピナス」へどうぞ！

■日時：5月3日(日) 17:30～19:00 ライブ演奏会 19:00～19:30 ワークショップ・親睦会



演奏する
近藤ヒロミさん



カリンバ (親指ピアノ)



ライブ会場の利久さん



演奏する
橋本例子さん



フルス (ひょうたん笛)

○ 楽器と触れあうワークショップ

○ 近藤ヒロミさん制作のカリンバとCDの販売

○ ゆったり座卓形式。軽く飲食も…。

(※当日参加費として2,000円をいただきます
簡単な飲み物・スナック(肴)を用意いたします)

■出演者プロフィール

近藤ヒロミ

東京生まれ、東京～千葉方面で育ち、鍛金を学び、アフリカを旅し、カリンバ・ムビラ類に傾倒。

現在、沖縄に住み普段はのんびりキジムナと遊び、時々全国を足跡ムビラ、カリンバ、タイコ、笛を駆使した楽しいライブを繰り広げている。

左海利久

独自の哲学(スタイル)を持ったユニークなアーティスト。また、音楽ライブやアート展のプロデューサー、アート文化をテーマにした講演、テレビ・ラジオ番組出演などジャンルを越えて幅広い活動を精力的に展開している。京都デザイン展奨励賞、京都新聞広告賞優秀1位など受賞。国際デザインコンペティション(石川)に斬新な「漆塗りの鉄の器」で入選。

橋本例子

2007年春から、雲南省の少数民族タイ族の民族楽器フルス(ひょうたん笛)の手ほどきを李浩よりうける。2008年、国際音楽協会主催の中国音楽コンクールにて奨励賞受賞。2012年より劉偉に師事。現在、神戸市内で定期的に演奏と詩の朗読(時におまけの手ツボ治療つき)のライブを行っている。

ギャラリーイベント

利久スペシャル「ハートアート」展

アートデザインとパフォーマンスで絶大な人気と支持を広げる
利久さんのルピナス初登場！

この機会に「ハートアート」の真髄にふれ 心と魂を震わせてください！

■会場：ギャラリールピナス 展示スペース

■会期：5月15日(金)・16日(土)・17日(日) 12時～17時

期間中 利久さん 在廊



画像はイメージです

ギャラリーイベント

ただ今全国書店で好評発売中

『歪(ひずみ) 神戸198X』

(牧歌舎刊) 発刊記念

トーク & 朗読ライブ

装丁デザインと章扉の絵文字を担当された
利久さんも出演いただきます。

■日時：6月13日(土) 17時スタート

■会場：ギャラリールピナス

■入場：2000円



大阪市内・リードカフェにて

著者塩野浩子と利久さんのトークライブ

⇒作品について・大人の恋愛について etc.

著者による作品朗読

利久さん「ハートアート」パフォーマンス

サイン会 ⇒『歪(ひずみ)』をお買い求めください。
会場で販売いたします。

毎日通り抜ける岡本の街に生まれた小さいけれど充実した教室&ギャラリー
と一緒に面白く心地のよい時間を過ごしましょう！



ルピナス遊学サロン

(10時～17時 日曜除く)

TEL・FAX.078-451-0418



ギャラリールピナス

〈展示〉も自己表現です

(11:00～17:00)

小さく温かいスペース 作品に近づける時間
最小限のコスト…… 言葉を交わせるギャラリー

☆壁面と平台が使えます(スポットライト)
☆教室同様、気軽なお茶のセルフサービスができます
5日間 毎月 10日までの5日間
20日からの5日間 30,000円



キャンバス通り「甲南そば」ビルの4階 ☆すみません！ そばの階段を上ってください

☺ 「ルピナス友の会」会員募集！

☆1年を経過して支えてくださる方々への感謝もこめて、「ルピナス友の会」
が発します。

入会金・年会費各1000円で登録させていただきます。お申し込みはルピナス
遊学サロンへお越しいただき、所定用紙に住所・氏名などご記入ください。

◎ 来年3月までの入会金のみ無料とさせていただきます。

【特典】

- ・ルピナス倶楽部をお届けします。
- ・入会金・年会費それぞれお支払いごとに、ご入会時のプレゼントに
ルピナス遊学サロン教室受講チケット2000円、
年次更新時のプレゼントに同チケット1000円を進呈。

☆ ☆ 「ルピナス」で共に楽しい人生を！



ルピナス遊学サロン

5月～6月の教室スケジュール

春から夏へ迅速に時は過ぎる！

申し込み法・料金支払い法

お電話で(午前10時～午後5時 日曜除く)

078-451-0418

参加料お支払いは当日受付へ



いつからでも参加できます！

講義・講師ガイド

ゆとりの放課後 土曜倶楽部 おやしサークル

芸術・文学・映画・雑学の自由な交流(主宰:吉田光夫)

5・6月のお題 文庫で読む 内田 樹

①「嘘みたいな本当の話」 ②「僕らの身体修行論」

■5月16日(土)・6月13日(土) 18:00～20:00

■参加費:2,000円(飲食自由)

施術コーナー 腱引き 施術師・相原 由子さん

武道に由来する古式腱引きを、現代的に改良した筋整流法の施術。筋肉位置の歪みを除くことで血液・リンパ液などの循環が良くなり、代謝が上がって熱を産む(産熱)身体になり抵抗力、治癒力、免疫力等の『生命力』がアップします。※施術時間はお1人約30分です。

■日程:5月4日(月)・18日(月)、6月1日(月)・15日(月) 10:30～16:30

■施術料金:3,000円 ※要予約(当日でも可)



身近で楽しく学べる技術とセンス ルピナス遊学サロン

2回で学べるドゥワセラピー 手のツボ講座



橋本例子
(アジアハンドセラピー協会
インストラクター)

第1・3金曜日 13:30～15:30

5月1日(金)・15日(金)、6月5日(金)・19日(金)

料金:2回で10,000円 理論と実践

(磁気共鳴装置による全身測定を含む)

※履修者の復習受講は毎月1回目に2,600円で可能です。

— 手にあるツボを覚えると、腰痛・肩こり・膝痛などはその場で改善できます。一生ずっと使えるセルフメンテナンスの決定版。臨床技術も確実に学べます。

自然に生まれて来る詩のこぼ

～やわらかい感性で表現との出会い～



寺田 操
(コラムニスト・エッセイスト)

第2金曜日 13:00～15:00

5月8日(金)、6月12日(金)

料金:2,000円(テキストなど提供)

— 新しいことばの体験を通して、ひとに心を伝える喜びを、一緒に語らいながら身につけていきましょう。あなたらしい詩や文章のスタイルがきっと見つかります。

ワイヤーアートの願い石アクセ



塩野浩子
(ルピナス遊学サロン 代表)

第2火曜日 10:30～12:00/13:30～15:00

5月12日(火)、6月9日(火)

料金:2,000円(材料費別)

ワイヤーワークの基礎を学びながら、アートワイヤーでパワーストーンを飾ったアクセサリを作ります。さりげなく石を身に付けて願いが叶えられますように。

心癒す暮らしのアクセサリ作り

～サンキャッチャー、スワロフスキー風、クリスタルビーズ～



相原由子
(服飾デザイナー・整体師)

第4火曜日 13:30～15:00

5月26日(火)、6月23日(火)

料金:レッスン1回 2,100円

光と虹を貴方のお部屋に導き入れるサンキャッチャーを、実用的なアクセサリとして作ってみましょう。順を追って多彩な技術を身につけて。フリーのアクセサリ作りもOKです。

スタイリストが教えるアクセサリ講座



浅野千絵
(COLOR CROWN 主宰)

第1・3火曜日(祝日除く)

10:30～12:00/13:00～14:30/15:00～16:30

5月19日(火)、6月2日(火)・16日(火)

料金:レッスン3,000円

アクセサリ作り材料費 1,500円

アクセ専用パテにデコレーション、しかも盛り放題!あなたのイメージに的確なアドバイスで「こんなのが欲しかった!」アクセを作れちゃいます!

脳タイプ別 ピッタリお片づけ

～スッキリするきっかけが欲しいあなたに～



おおくろ ゆかこ
大黒裕佳子
(パーソナルカラーラボ[ラッシュ]主宰)

第3水曜日 18:30～20:00

5月20日(水)、6月17日(水)

料金:レッスン1回 2,000円

テーマ別集中型レッスン

※おうちで撮った写真を基にした個別相談もお受けいたします。

「カタカムナ」を語ろう

～金鳥山の古代の謎を追いかけてみましょう!(2回完結)～



ゲスト:南 正雄
司会:吉田光夫

第3木曜日 15:30～17:00

5月21日(木)、6月18日(木)

料金:2,000円

まだまだ真偽は不明ですが、前号でご紹介した金鳥山に伝わる古代文書。周囲の古代遺跡や調査記録と関連付けながら、研究書を読んでおきます。

タロットカードを学ぶ教室

～人生を楽しむツールを持ちましょう!～



塩野浩子
(ルピナス遊学サロン 代表)

第2・4水曜日

10:30～12:00/13:30～15:00/18:00～19:30

5月13日(水)・27日(水)、6月10日(水)・24日(水)

料金:2,500円

— 西欧で15世紀以前からあったとされるタロットカード。ウェイト版を中心にイメージを膨らませながらカードの意味を探り、楽しいお話でひと時を過ごしましょう。

地図はP3をご覧ください!