



313号
2026/ 5

日中文化交流市民サークル'わんりい'
町田市三輪緑山 2-18-19 寺西方
〒195-0055 ☎ : 044-986-4195
<http://wanli-san.com/>
Eメール:t_taizan@yahoo.co.jp



圓山公園の朝：MRT 台北捷運(地下鉄)の圓山駅に隣接する「圓山公園」は交通の便もよく、利用者が多い。スポーツ系や、武道、舞踊などのグループの練習風景を見かけた。写真は武術系であろうか？

(2026 年 1 月、台湾台北市にて 佐々木健之)

今回は、食べ物の「性格」と、それを体の特定の場所へと導く「帰経」についてお話ししました。食材たちは私たちの体の中で、単に栄養として吸収されるだけでなく、それぞれの目的地へと向かい、そこで重要な役割を果たしています。中医学では、体は「心・肝・脾・肺・腎」という五臓（ごぞう）が互いに支え合うことで成り立っていると考えられています。それぞれの場所には、好む色や味があり、それらを意識して整えることで、体調だけでなく心の状態まで穏やかに変えていくことができます。今回は、日々の健康の土台となる五臓と食材の関係について、具体的に見ていきましょう。

1. 脾（ひ）——エネルギーを生み出す土台と梅雨の養生

「脾」は、食べたものを、体の大切な燃料である「気」や「血」に作り替える場所であり、いわば全身にエネルギーを送り出す源のような存在です。脾は温かさを好み、何よりも「湿気」を非常に嫌う性質を持っています。そのため、これから迎える日本の梅雨の時期は、脾にとって一年で最も過酷なシーズンとなります。

もし食後に強い眠気や腹痛を感じたり、下肢が浮腫んで重だるかったり、舌の縁にギザギザとした歯型がついたりしているなら、それは脾が外気の湿気に負けて、体内の水分代謝が停滞しているサインです。

中医学ではこれを「内湿(ないしつ)」と呼びますが、この状態を放置すると、やる気の減退や胃腸トラブルにつながります。

そんな脾を助けてくれるのが、大地で育った「黄色」の食材と、自然な「甘味」です。カボチャやサツマイモなどの自然な甘みは、脾を元気にし、消化吸収をスムーズにしてくれます。また、梅雨時期に特におすすめしたいのが、余分な水分を排出してくれる「ハトムギ（ヨクイニン）」や「小豆」、そして脾を温めて湿気を飛ばす「生姜」です。

冷たい飲み物や生魚、生野菜が好きな方は、特にこの時期、温かい味噌汁に少し生姜を添えたり、温かいハトムギ茶を選んだりすることで、脾の負担をぐっと軽くすることができます。特におすすめなのは、角切りにした山芋と生姜を入れた温かいお粥です。山芋が脾を養い、生姜が冷えを追い払うことで、朝から全身の巡りが良くなるのを感じられるでしょう。

2. 肝（かん）——気の巡りと感情のコントロール

「肝」は、全身の「気」が滞りなく流れるようにコントロールする役割を担っており、目や情緒の状態とも深くつながっています。肝はのびのびとした環境を好み、「停滞（ストレス）」を最も嫌います。イライラや情緒の不安定さを感じたり、目が疲れやすく乾燥したり、あるいは無意識にため息が増えているときは、肝の気がスムーズに流れず、滞っている証拠です。

特に、梅雨の湿気で体が重くなると、精神的にも「気が晴れない」状態になりやすく、肝の働きが鈍くなります。肝を整えるために取り入れたいのは、「青色（緑色）」の食材と、「ほのかな酸味」です。小松菜やピーマン、そして今の時期なら爽やかな香りのある春菊やセロリなどの緑の野菜は、ストレスで滞った体の中の「気」の通りを良くしてくれます。

また、梅干しに代表される酸味には、張り詰めた緊張を和らげる働きがあります。心が疲れている時に、一杯の梅醤番茶（ばいしょうばんちゃ）を飲むと、肝の緊張が解けていくのを感じるはずです。また、ジャスミン茶にライムやレモンを数滴垂らした飲み物も、香りが気の巡りを助け、酸味と緑の力が肝を優しく癒やしてくれます。

3. 肺（はい）——バリア機能と潤い

「肺」は呼吸を司るだけでなく、肌をバリア（衛

気)のように守り、全身の潤いを保つ役割を持っています。肺は潤いを好み、「乾燥」を非常に嫌う繊細な性質を持っています。喉のイガイガや肌のカサつきを感じたり、季節の変わり目に風邪を引きやすくなったりしているなら、それは肺が潤いを失い、バリア機能が低下しているサインです。

湿度の高い梅雨でも、エアコンの効いた室内は意外と乾燥しています。肺を内側から潤してくれるのは、「白色」の食材です。特にレンコンは肺を潤す代表的な食材であり、体の中の「加湿器」のような役割を果たします。また、大根は喉の調子を整え、その水分とほのかな辛味が肺を優しく守ります。乾燥が気になる時は、梨や大根に蜂蜜をかけて蒸すか、温かいお湯を注いで飲むのがお勧めです。白い食材と蜂蜜の組み合わせは、肺に深い潤いを与え、肌のツヤを保つのに役立ちます。

4. 腎(じん)——生命力の貯蔵庫

「腎」は、生命の源である「精」を蓄える場所であり、成長や発育、そして老化のスピードに深く関わっています。腎は温かさを好み、「冷え」を何よりも嫌います。足腰のだるさや白髪、夜中に何度も目が覚める、あるいは耳鳴りなどの症状は、腎に蓄えられたエネルギーが減り始めているサインかもしれません。

腎にエネルギーを補うのは、「黒色」の食材と、「わずかな塩味」です。黒ごまや黒豆は、腎に直接力を届け、若々しさを保つための「充電」を助けてくれます。また、昆布やわかめなどの海藻類も、海のミネラルと黒い色が腎の活力を支えます。手軽な実践方法として、温かい豆乳に黒ごまペーストを混ぜて飲む「黒ごま豆乳」がおすすめです。毎日少しずつ「生命の貯金」をするような気持ちで続けることで、足腰の安定感や健やかな髪につながります。

5. 心(しん)——精神と眠りの主宰者

最後に紹介する「心」は、血液を送り出すとともに、精神や意識、睡眠の質を司る中心的な場所です。心は静寂を好み、「過剰な熱」を嫌います。不安感に襲われたり、不眠や動悸に悩まされたり、

あるいは舌の先が赤くなっているときは、心が熱を持ち、落ち着きを失っている状態です。

心を穏やかに整えてくれるのは、「赤色」の食材と、「ほのかな苦味」です。特に小豆(あずき)は心を養い、血を整える「心の穀物」として重宝されてきました。また、梅雨時期の蒸し暑さで寝苦しいときは、トマトや苦瓜(ゴーヤ)、緑茶などが、その赤い色や微かな苦味で心のたかぶりを鎮めてくれます。一日の終わりに、薄味の小豆粥や小豆スープを一杯いただくことで、赤い力が感情を穏やかにし、安らかな眠りへと導いてくれるでしょう。

■五臓は互いに助け合い、バランスを取っている

ここまで五つの場所を個別に見てきましたが、実はこれらは独立しているわけではありません。例えば、ストレスで「肝」が昂ると、その勢いが「脾」を攻撃し、食欲不振や腹痛を引き起こすことがあります(これを中医学では『肝木克脾土』と呼びます)。また、これから迎える梅雨の湿気で「脾」が弱ると、全身にエネルギーが回らなくなり、「心」や「肺」の働きも低下してしまいます。

大切なのは、どこか一つの場所だけを特別扱いするのではなく、体全体のバランスを見ることです。「今日は少しイライラしているから緑の野菜を増やそう、でも冷えも気になるから生姜を足して脾を温めよう」といった具合に、食材の組み合わせを楽しむことが、薬膳の醍醐味です。

■結び：毎日の食卓で自分を整える

薬膳とは、決して特別なことではなく、日々の食卓で自分の体の声に耳を傾けることです。「目が疲れたら緑を」「肌が乾いたら白を」「元気が足りないなら黒を」といったように、スーパーで食材を手取る瞬間、自分の体に必要な「色」を少しでも意識してみてください。

特に梅雨の時期は、無理をせず、自分の体を「湿気から守る」ことを優先してください。ほんの少しの食材の選択を変えるだけで、体の中の五臓たちは必ずそれに応え、我々を健やかな毎日へと導いてくれるはずですよ。

去る(2026年)4月8日(水)から15日(水)まで中国は広東省深圳市に出かけた。一週間同じホテルを拠点にいくつかの観光名所・施設等を巡った。直接のきっかけは、高須正和『深圳の歩き方 2026:公共交通とスマホだけで歩けるガイド』を読んだことであるが、20年以上前の2003年3月に1度行っただけの深圳は、ぜひ、再訪したいと願っていた。深圳と言えば、1978年の改革開放政策を受けて1980年「経済特区」に指定されて以来、急速な発展を遂げたことで知られている。その道を開いたのが改革開放の総設計師・鄧小平である。「経済特区」構想の実現には、習近平現国家主席の父親・習仲勲も大きく貢献した。また、最近ではロボット、ドローン、あるいはスマート眼鏡など多様なIT製品を身近に感じることでできるイノベーション先端都市である。

4月8日(水)は羽田空港第3ターミナルから全日空(ANA)NH965便で出発した。機体はボーイング787である。昨年11月下旬以降、外国人の中国への入国に際しては「外国人入国カードオンライン申請」が義務づけられている(ANAからも事前に案内がメールで届いた)。羽田空港での出国手続きが全て済んだ後、搭乗口前のベンチでスマホを使ってオンライン申請を行った。英語(アルファベット)による登録なので、少し手間取ったものの無事、スマホ画面に申請登録完了を示すQRコードが表れ、スクリーンショットで保存した。

飛行機は定刻よりやや遅れ11:40前に離陸、16:00(北京時間15:00)すぎに着陸した。オンライン申請(原則)義務化直後の昨年11月28日、西安空港での経験では従来型の紙のカードも併用されていた。それが、今回の深圳空港ではオンライン一本に統一されていた。窓口で入国管理官と対面で接する点は従来通りである。保存したQRコードを見せたり、機械に読み取らせることはなかったが、申請済みであるか否か管理官にはわかるようになっている。

ホテルは「機場」駅から地下鉄11号線に乗り終点「紅嶺南」駅のすぐそばに予約した。1988年開業と、若い都市・深圳としては老舗と言える27階建てであ

る。近くの紅嶺路と深南路の交差点には鄧小平の大きな看板があった。「堅持党的基本路線一百年不動搖」と書かれている(写真)。

朝食なしの素泊まりにして、朝食は外で地元名物を食べようと決めていた。明朝、期待どおり、ホテルから500メートルほどのところに小さな店を見つけ(写真)、広東の典型的な朝食である「腸粉」とくに「鶏蛋鮮肉腸粉」(7元≒160円)を注文して店先で食べた。米粉を蒸して作る点心中、醤油味の加減もちょうどよく、毎日食べても飽きない。豆醬(豆乳)を合わせて計9元。ホテルの朝食だとおそらく40元くらいかかる。

毎日そこで朝食を済ませた後に出かけた主な見学先は、深圳博物館(新館)、蓮花山公園、華強北、甘坑小鎮、老街・東門、深圳人才公園、大芬油画村などである。いずれも既にSNS等で十分紹介されているが、私自身の感想は回を改めてお伝えすることにした



鄧小平の看板(2026年4月撮影)



朝食をとった店(2026年4月撮影)

い。移動はすべて地下鉄を利用した。日本とほぼ同じであるが、乗車するには3通りの方法がある。まず、自動販売機で一回切りの乗車券(単程票)を買う方法。深圳では直径2.5センチくらいの、とても乗車券には見えない小さな円盤である(大連などではカード)。これを改札口でタッチしてホームに入り、降りる駅で回収される。もう1つはチャージ式ICカードである。私は今回、はじめてこれを使ってみた。カードを購入するだけで35元する。市内中心部だと一回3元ほどの単程票で乗れるので、このカード代はかなり高価だと感じたが、単程票にくらべてICカードによる運賃はかなり割安なようだ。なお、残金の払い戻しも可能であるが、今回は8元ほど残っているICカードを記念に持ち帰った。3番目の方法は、最近ではこちらが最も多く利用されていると思われるが、スマホによるタッチレス決済である。私はまだ利用したことがない。

いずれにしても深圳の地下鉄網は非常に発達しており、かつ分かりやすく便利である。東京の地下鉄では頻発する遅延も減多になさそう。私が実際利用した「崗厦北」駅などは地下鉄の大きなターミナル駅になっており、深圳市内は地下街・地下道を含めて巨大な地下空間が広がりつつあるのではないかと、思う。写真はホテルの18階の部屋から撮った。この付近の地下鉄もすでに十分整備されているが、更に地下鉄(駅)工事が進められている。もちろん、複数の地下鉄路線を乗り継ぐ際には、相当歩かされることにはなるが、地上は4月中旬で気温がすでに30度前後になっており、地下の移動なら暑さを凌げる。

ところで、今回の旅行中、当地の(西洋)クラシック



地下鉄工事現場(2026年4月撮影)

音楽の公演を聴いた。実は昨年(2025年)11月、深圳交響楽団の日本公演があり、11月4日に東京オペラシティコンサートホールに出かけた。曲目は、ベートーベンのバイオリン協奏曲、レスピーギの交響詩『ローマの松』他だった。因みにこの東京公演は会場がほぼ満席で盛況だったが、観客の大半は華人・華僑の人たちと見受けられた。

こうして少し馴染みがあったので、同楽団の本拠地である「深圳音楽廳」に直接行ってみると、ちょうどその日、4月10日(金)の夜に演奏会のあることがわかった。入場料は880元のVIP席から80元まで6段階に分かれていた。私は下から3番目の280元(≒6,400円)の席を選んだが、国籍に関係なく60歳以上は半額の140円で済む。年齢確認のためのパスポート提示も必要ない。座席位置は前から2列目の舞台に向かってやや右よりだった。この日の指揮者は張国勇(東京公演では林大葉)、主な曲目は、楊天娟を独奏に迎えてのプロコフィエフ作曲バイオリン協奏曲第2番とショスタコーヴィッチの交響曲第11番だった。観客は6,7分の入りだったと思う。

この音楽ホール「深圳音楽廳」は公式HPによると1,680席で、日本の著名建築家、磯崎新氏が設計して2007年10月にオープンした。舞台正面奥にはパイプオルガンが備え付けられている。日本の音楽会とは違い、開演時間が午後8時とかなり遅い(開場は7時半)。前半に独奏者のアンコールが2曲演奏され、20分の休憩を挟んで、終了は10:30に近かった。名曲を堪能した後、地下鉄を使ってホテルに戻ると11:00を過ぎていた。深圳のクラシック愛好家は皆、会場の近くに住んでいるのであろうか。

地下鉄をよく利用したほか、地上を歩く機会も多かった。以前と異なり電気自動車が普及して排気ガスが消えたのは嬉しい。自動車運転に関しては歩行者優先も進んでいる。他方、今回とくに自転車だけでなく、電動二輪車がますます縦横無尽に走るようになっていて感じた。歩道(と思われる道)をかなりのスピードで走り抜け、地下道の出入り口でも階段と階段の間の傾斜を普通に上り下りする。やはり、かなり危険だ。実際、歩道上に壊れた電動二輪車があって、そのそばに血を流した男性が横たわっている事故現場を目撃した。

(つづく)

晩秋のカラコルムにて（14）

ウランバートルへの帰路よもやま(4)

吉光 清

小6の孫娘に『スーホの白い馬』って知ってる?』と訊いたら「学校で習って知ってる」との返事だった。「学校で習った」という意味は、国語教科書（2年生）に、此の話が掲載されていたのだと了解した。

参考資料によると、モンゴル民話「スーホの白い馬」が日本人によって紹介されたのは、1961年（昭和36年）10月号の月刊絵本『こどものとも』（福音館書店発行）の『スーホのしろいうま』（訳：大塚勇三、絵：赤羽末吉）だったという。1967年には単独絵本として再刊されたが、これらの絵本の“生みの親”が実は赤羽であったことが考証されている。

かつてチンギス・ハーン廟の壁画の仕事で内蒙古に入った赤羽は、雄大な蒙古に感激し、「日本の子どもにも蒙古を見せたい、こんな天地のあることを日本の子どもに知ってほしかった」と語ったという。

絵本のストーリーを書いた大塚は、満州育ちではあったがモンゴル語は出来ず、伝承を直接に採取したのではなく、中国語版の「馬頭琴（著者：塞野、本名：楊蔭林）」を翻案し、自身の体験も反映させたことが確かめられている。モンゴルに「スーホ」という名前は存在せず、モンゴル語「**sūke**」に当てた漢字「**蘇和**」を日本語に音訳したものであることが、そのことを端的に示しているという。

さらに、塞野の『馬頭琴』には、およそモンゴルの人々には受け入れ難い内容も含まれ、その主な理由として、当時の編集者が中央政府の意向を汲み、「階級闘争を呼びかける」プロパガンダになるよう、塞野の原稿に変更が加えられて刊行された結果であることが推測されている。

しかし、大塚と赤羽が創り上げた物語（絵本）「スーホのしろいうま」は、そうした経緯や背景に拘わらず、「馬頭琴誕生の童話」として、「モンゴルの壮大な自然」、「少年と子馬の交流」、「疲れを癒す楽器の話」として、日本人の好みに合う、抒情的作品として受け止められ、読まれ続けてきたと感じられる。

■ホスタイ国立公園への分岐点まで

車は夕暮れの気配が満ちて来た道路をウランバートルに向かって走った。右側だけに樹木が一行に植



ホスタイ国立公園に向かう道で出会った馬たちの群

えられている場所があった。あたかも防風林のようだが、そんな筈はあるまいと思った。

数軒の観光客向けらしい店舗が集まっている場所があった。数台の車も停まっているので営業中で、客も皆無ではなさそうだが、寂れた感じがして、ゴーストタウンのようで、およそ立ち寄る気持ちを起こさせない。ガイドさんの話では、件の大きな新しいドライブインが出来るまでは結構、繁盛していたということだった。

遠くの丘の中腹に麦畑らしい緑の縞々の帯が見える。縞々になっている理由は、その年に麦を植える場所と土地を休ませる場所を互い違いにして、翌年は逆にして、土地を痩せさせない工夫だという。

アスファルト舗装の工事中的場所を過ぎたら、ホスタイ国立公園へと分岐する地点に着いた。

ホスタイ国立公園には、カラコルム観光へ向かう往路、ウランバートル市内の渋滞をようやく抜け出て走ること1時間余りで、此処に着き、左折して暫く走って目的地に到着したのだった。

■ゲルの中が博物館だった（回想）

幹線道路から南に岐れ、ホスタイ国立公園に向かった途端に、馬たちの大きな群れに出会った。人や犬に誘導され、追われて移動する羊たちの様子と違い、野生馬ではないだろうが、群れのリーダーに従って移動している様子で、凛々しく、迫力があつた。

到着した駐車場の周囲は草地の起伏が何処までも



ゲル内の展示(オオカミ、石人)と「タヒ」親子の剥製

続き、近くにかかなりの数のゲル、そのずっと奥にユニークな形の高層階の建物が一つと、比較的近くに小振りな茶色の建物が一つ建っていた。

駐車場に着いた時、正午を少し回っていて、ガイドさんが「先に博物館を見学するか、昼食にするか」と訊いたので、「見学を先に」と答えたのだった。

大きなゲルのうちの一つの扉を開けて、ガイドさんが中に入ったので、続いて入った。ゲルの中は明るく、中は博物館になっていた。

ゲルの内側に沿って、円形に公園内の動植物や文化遺産の紹介、展示がされていた。約 5 万ヘクタールの公園内には赤鹿、ガゼル、マーモットなど約 50 種類の哺乳類が生息しているということであった。いろいろな動植物の映像がディスプレイ画面にも流され、生き生きとしていて、色鮮やかだった。

中心柱の周囲にも展示がされており、公園内の文化遺産が紹介されていた。突厥(とっけつ/とっくつ)時代(6-8 世紀)の石人像や動物の石像であった。

そして、モンゴル馬の原種とされる「タヒ(モウコノウマ)」親子の剥製が飾られていた。タヒの再生こそが公園設立の根本的な理由だったと言われる。



正面玄関とスロープ、左下写真は半地下のトイレ入り口

タヒはかつてユーラシア大陸に多数生息していたが、1968 年頃に絶滅した。しかし、欧州の動物園へ送られ、飼育された個体の子孫が生き残っていたので、その馬たちをモンゴルで再野生化させる計画が 1980 年代に始まり、その成果は 2023 年時点で 420 頭を超えるまでに実を結んでいる。

タヒの形態的特徴としては、たてがみ、尻尾、足先が黒っぽく、首が太いので、他の血統の馬とは区別が付きやすいということであった。タヒはロシアの探検家プシバルスキーによって発見されたので、別名「プシバルスキーウマ」とも呼ばれる。

■昼食のために茶色の建物へ(回想)

数棟のゲルで展示を見終わり、昼食のためにゲル群の横を通る通路の奥に建っている茶色の建物に向かった。時刻は 12 時 40 分になっていた。

建物正面の入り口とは別に、建物の左側面に半地下の入り口があって、その扉の上に「TOILET」の文字があった。観光客用の公共トイレに違いない。

正面玄関の急な階段の横にはスロープが付設されていたが、手摺りを伝いながら歩ける人には便利であろうが、車いす走行の人には殆ど無理な傾斜だと思われた。

玄関から入るとすぐ、昼食のための部屋があった。足元の床を始め、壁や調度品には木材が使われ、茶色の色調で落ち着いた雰囲気になっていた。正面奥の壁全体に「タヒの群れ」が描かれていた。

食事はビュフェ方式で、壁際に並べられた木のテーブル上に金属容器に入った料理が並び、少し離れた位置にテーブル席が置かれていた。定員は 30 名程度なので、大勢の観光客や研修者等には遠くに見える高層階の建物が使用されるのだと思った。

欧米の数人グループと中国人の家族連れがやって来て食事を始めた。ひとまず、テーブルに着き、ガイドさんに勧められるまま、「塩入りミルクティー」を口にした。違和感が無く、むしろ美味しいと感じた。乾燥した気候の中で、体を動かした後に適した、優れた飲み物だと納得したのだった。(つづく)

●参考資料

- ①: ミンガド・ボラグ著「日本人が知らない『スーホの白い馬』の真実」, 扶桑社新書 376, 2021 年
- ②: 「地球の歩き方 モンゴル」, (2024 年~2025 年版), 株式会社 地球の歩き方

私は中国・甘肅省天水市という町で生まれました。ここには 8000 年の歴史があり、三皇五帝の最初の帝である伏羲氏の誕生地とされています。古くて今なお発展途上のこの町は、長らく交通の便が悪かったため、古い文化や伝統がそのまま残っています。今回から、遠く離れた友達である皆さんに、私の故郷の話をいくつか紹介したいと思います。

毎年、中国の春節（旧正月）の時期になると、私は遠く万里を超えて年老いた両親のもとへ帰り、一緒に年を越します。私の故郷では、春節にまつわる中国の文化的な風習が今も完全に残っています。父と母は、苦勞をいといません。彼らにとって最も神聖な文化の伝統を、年々守り続けているのです。それは彼らの精神的なよりどころです。遠くに嫁いだ娘として、私にできるのは、できる限り彼らと共に歩み、私たちの血に受け継がれたこの文化と一緒に守っていくことです。

旧暦の 12 月 23 日、この日は、中国北部の人々にとって「小年（シャオニエン）」、つまり「小さな正月」です。この日から、いよいよお正月の準備が始まります。そしてこの日には、とても大切な儀式「祭竈神（かまどの神様を祀る儀式）」があります。昔から、どこの家庭でも火を起こしてご飯を炊いてきました。かまどの神様（竈神）は、天からそれぞれの家庭に遣わされた守護神です。12 月 23 日、このかまどの神様は天に昇り、天帝である玉皇大帝（ぎょくこうたいてい）のもとへ新年の挨拶に行き、その家族の一年の喜怒哀楽や善悪を報告するとされています。私

の故郷では、これはとても神聖な一日です。

朝早く、父は私と夫を起こし、急いで朝ごはんを食べるように促しました。食べ終わると、とても大事な用事に向かいます。「鶏を買う」ことです。普段は、料理のための鶏肉を

市場やスーパーで買います。でも、この日は違います。生きている鶏を買うのです。それは祭りのための鶏であり、この鶏は「鳳凰（ほうおう）」の象徴です。鳳凰こそ、かまどの神様の乗り物です。かまどの神様はこの「小年」の夕方、鳳凰に乗って天へと上っていくのです。この行事は、父が毎年最も大切に「天にも昇る気持ち」の一大イベントです。

旧暦の 12 月（寒さ厳しい季節）。北国の外は、骨の髄まで凍えるような寒風が吹きつけます。幸い、今年のこの日は大雪にはなりません。父と私と夫の三人で、この神聖な鶏を探しに出かけました。道すがら、父は夫に言います。「これは普通の鶏じゃないよ。鳳凰なんだ。かまどの神様の乗り物なんだ。五色の毛に、黒い尾、黒いくちばし、黒い爪、鮮やかな赤色のトサカがひとつ。勇ましく気高く生きている



天水市はだいたい中国地図のど真ん中なんです。(百度地図)





雄鶏でなくてはならない」。父の言うこの鶏は、「中華五彩大雄鶏」といい、中国に古くから伝わる特別な鶏で、錦鶏（きんけい）にとってもよく似ていて、とても美しいのです（日本では生きている鶏を売っているところはほとんど見かけませんが）。どこへ買いに行けばいいのでしょうか。私たちは寒風の中、ただただ父について歩きました。

車で遠くまで行き、父は私たちを田舎の市（つきいち）に連れて行きました。これは毎月決まった日に開かれる、露店の仮設市場です。たとえば毎月3のつく日、6のつく日、9のつく日——3, 6, 9, 13, 16,



19, 23, 26, 29 といった感じです。市場は人でごった返し、多くの店が立ち並び、無いものはない状況で、騒がしくて活気にあふれていました。人混みをかき分けて、ようやく「鳳凰」を売っている場所を見つけました（毎年この日だけ、お祭り用の鶏を専門に売る場所が現れるのです）。今日は特別な日です。まるで雄鶏のコンテストのような場所です。一目見ただけで、少なくとも百羽はいることがわかりました。農民たちは一年かけて丹精を込め、最も美しく、最も健康な雄鶏を育てます。それができれば、その一年は十里四方の大スターになれる。もちろん、高い値がつきます。どの人もみな喜びにあふれ、どの鶏もみな気高く誇らしげです。

父は一つひとつの露店の前に立ち止まっては、あちらこちらを眺め、雄鶏の毛並みや体つき、爪などをチェックします。そして、私や夫に解説しながら、気に入った鶏を品定めします。農民たちと父は、互いにタバコを差し出し合います（これは中国北部の男性たちの社交のやり方です）。それから、今年の収穫の話をしたり、自分たちには到底関係のない国内外の政治の話をしたり、互いの人生への思いを語り合ったりします。農民は自分が育てた鶏がどれほど素晴らしいかを自慢し、父は万里の彼方から帰省して一緒に正月を祝ってくれる娘と婿を自慢します。互いに褒め合い、誇り合い、羨み合い、まるで何十年来の友人のように、生き生きと楽しそうに話しています。

私と夫はその横に立って、彼らの話を聴いています。冬のやわらかな日差しが彼らの体を照らし、彼らの目の奥に輝く誇りと喜びを眺めています。私はとても幸せな気持ちになります。父もまた幸せなのだとわかります。その老農民もまた、幸せなのだとわかります。こうして、お正月が始まるのです。（続く）

台北で雨のハイキング(3) 忠勇山

文と写真＝佐々木健之^{たけし}

1月2日は曇り時々雨。2軒目のホテルは「欧華ホテル台北」というところで、名前のように欧州風が売りのようだった。朝食開始6時半に食堂に行くと、我々が一番早かった。前掛けをした大柄な従業員に迎えられ、こちらの素性は日本人と見破られた。そして「おはようございます」と歓迎の挨拶。少しして次に来た欧米系の年配カップルには「good morning」と声掛けして、挨拶も国際的だった。

台北ハイキング最後の山は、「忠勇山」という。今日も雨の気配を感じる低い雲でいまいますが、台北の冬は天気が悪いのは承知して来たので、こんなものかとホテルを出発。この日は東京でも雪が降ったそうで、出発したときの気温は10℃少し超えた程度で前夜見た台北のテレビでは寒波の文字が出ていた。

ホテルから最寄り駅の「中山國小」(中山國民小學校前ということか)まで歩き、電車に乗って2度乗り換えて、文湖線の「内湖駅」に着いた。今日歩くコースは「内湖駅」から反時計回りに歩いて、再び「内湖駅」に戻る周回コースである。バスには乗らないので、異国での地理的不案内でよくある違うバスに乗ったり、料金の払い方でもめたりする心配が無い。

地下にある「内湖駅」から階段を上って外に出ると、高速道路の高架下だった。日本でもそうだが地下から地上に出ると方向がわからなくなる。そんなわけでスマホの地図をにらんで、右や左に試し歩きして、やっと方向が定まった。

商店や町工場が並ぶ通りを過ぎると、住宅街になってやっと登山口の「碧湖歩道」の看板にたどり着いてひとまずほっとする。9時20分だった。

右図の軌跡図にあるとおり、「碧湖歩道」は、一直線に目的の山に登らないで、緑地帯を歩か



住宅街のかたすみにあった「碧湖歩道」入り口の看板

せるように作ってある。しばらくは公園の中といった感じで、あまり高低差の無い散策路だった。くねくね曲がっているのが、おおむねわかりやすい。しかし、路が分岐するところが現れると判断が難しかった。左右どちらも、好いようにも間違っているようにも見えた。

山カンで判断して、田舎の散歩道といった感じの小道をしばらく進むとおおむね正しい道のようにだ。視界が開けて「大溝溪親水公園」という流れを囲む園地に着いた。時刻はおよそ10時半である。

小川が流れる気持ちのよい公園で、行楽の人たちが

てんでに遊んでいた。小川に沿ってさらに進むと、林の中の道となる。

どこからそうなったのかは定かで無いが、歩く道は「大溝溪溪畔歩道」と名前を変えていた。なおも小川沿いに進むとまた歩道名が知らぬまに「円覚寺歩道」に変わっていた。「円覚寺歩道」とは「円覚寺」というお寺を結ぶ遊歩道なのだ。谷が狭くなると傾斜がきつくなって、両側に巨岩が多くなる。水音がだんだん大きくなると、谷の奥に「円覚瀑布」が見えた。川の規模の割に立派な滝だったが、滝見台からはちょっと遠い。手前にある巨岩



登山アプリ、ヤママップで記録した歩行跡を加工。所要時間5時間45分、距離8.9km、累積高低差+・-770m



「大溝溪親水公園」の中を上流へ向かう

が邪魔して、滝壺は見えなかった。

滝見台には東屋があって石のベンチがいくつかあり小休止。東屋の屋根はキノコを模した大小の円錐形だった。ここから道は川から離れて、急階段を上る。階段は別方向にも何本かあり、どれを登るか選択に迷う。好ましい感じの一つを選んで登っていくと、他の階段も上の方で収束して、最後は一つの広いコンクリートの高い階段になった。

階段の上は崖際の平坦地になっており、車道が崖沿いに伸びていた。道路の右側は大きな建物に面している。「円覚寺」のようだ。このあたりから次の山道に入るのだが、地図を見てもよくわからなかった。仕方なく車道を歩いて先に進もうと思って少し歩き始めたところ、連れあいが地図を示した。

「大きな建物の手前から山道に入るのでは？」

よく見ると、なるほどそうになっている。そこで疲れた足で登ったコンクリートの階段を下に戻った。

コンクリート階段下には、案内図板が立っていたが、ガイド本にあった「円覚尖」に登る道は書いてなかった。どうやら役所で管理していない非公認の道らしい。あたりの地面を目で探ると、案内板の裏手に



しゃれた雰囲気「穠舎」レストラン



「円覚尖」への急登。ロープも現れた。

踏み跡があり、どうやらこれのようだ。

踏み込むと今までのように、整備された遊歩道では無くて、泥道のちゃんとした登山道だった。このところの雨で絡まった木の根が滑りやすく、おまけに最初から急な登りで、お助けロープまで現れる始末。

何とか急坂を登り切ると、ちょっと草深い緩やかな小道となった。そして、「円覚尖」を往復する三叉路に着いた。ガイド本では「円覚尖」山頂を往復することになっていたが、雨模様で展望も無いので省略した。下山開始。つづら折りの下り道の行き着いた所は三叉路になっていて、「碧佑宮」という道教の祠があった。時刻は12時ちょっと過ぎで、お腹が空いてきた。昼食は適当なところで食べられるだろうと、安易な考えで出発したので、おやつ程度の菓子類しか無かった。

これから進む方向に、公園風の緑地があり、林の中に家屋も点在していて、「お食事処有り」の期待が高まった。緑地内をほぼ通り過ぎて右へ曲がったところに、「穠舎」という名の、しゃれた感じのカフェレストランがあった。後からわかったのだが「義大利菜」の看板も出ていた。要はイタ飯屋だったのである。



歩行者専用の「白石湖吊橋」、竜骨をイメージ



「忠勇山」山頂



「忠勇山」からの下り階段、数字が打ってある

店の中は比較的空いていて、すぐに席についた。メニューを見て、スパゲッティを注文して腹を満たした。なかなか旨かったが、二人でスパゲッティ単品 924 元(約 4620 円)は高い。地元の高級店なのであるうか、つくづく円安が恨めしい。

登山前のぼんやりした期待では、山あいの古民家風の店でお手頃値段のおいしい台湾ランチ、という期待があった。現実には台湾の田舎でイタリア飯を食べることになってしまった。

昼食を済ませると 13 時で、歩き出すとすぐに近くにある歩行者専用の「白石湖吊橋」に着いた。ネット情報によると全長 116m で、竜骨を模した吊り下げロープのない独特な設計だそうだ。

あまり高度感は感じられず、あっけなく渡ってしまった。対岸には「碧山巖開漳聖王廟」というお寺の駐車場があった。今日の目的地「忠勇山」の入り口を求めて進むと、お寺の門とバス停があった。こんな山の上までバスが来るのかと、感心した。バスが来るほど有名なお寺なのか。

門をくぐると「忠勇山」への案内が参道の脇に有り、そちらに進む。下山してから思ったのだがお寺経由の登山道もあったのだ。しかし直接登る道をとったので、お寺は見損なってしまった。

石の階段を詰めていくとほどなく「忠勇山(310 m)」の山頂に午後 1 時半に着いた。山頂には巨大な「蒋介石」の像が建っていた。「忠勇山」の忠勇とは、蒋介石のことらしい。ちょっと興ざめである。

「台湾 Yahoo!」によると、もともと「尖頂」という山名だったが、蒋介石像を建てた 1975 年に「忠勇山」に改名されたとあった。

下山は出発地の「内湖駅」を目指して南へ下る。時

折登ってくる人と行き違う。男性の単独行がほとんどで、ハダシの人もいた。山頂から続く石段を下っていくと、階段の踏み板に白ペンキで連続数字が 50 おきに書いてあった。何じゃろう? と案じたところ階段の段数を書いたペンキのようだ。下っていくと下り 600 と登り 650 の数字が 2 段の差で書いてある場所があった。ということは全段で約 1200 段ということではなかなかの運動量だ。

とはいえ下りなので登りよりは早い。午後 2 時過ぎに登山口に降り立った。徹底的に最後まで石造りの階段であった。登山口にバイクが置いてあってそばに脱ぎ揃えたサンダルが置いてあった。途中ですれ違ったハダシの男性の履き物だろうが、ご主人様を待っているように見えておかしかった。

下山後は市街地となって、町並みをたどっていくと午後 2 時 30 分、出発地の「内湖駅」に着いた。

途中の繁華街駅で下車し、パイナップルケーキを買ってからホテルに戻った。

こうして 3 日連続の台北ハイキングを終えた。3 日も雨模様の天気だったが、明けて 1 月 3 日は朝から青空がまぶしかった。東京に帰るだけが…。

ところで、3 日間の台北近郊ハイキングで、感じたのは、台湾の人たちは山歩きが好きらしいということだ。丁寧に作った遊歩道が多く、それを利用する人たちは楽しそうだ。

それから、台北の MRT 地下鉄や、バスの仕組みもよくできている。郊外までもバス網がよく発達している。高速道路も公共性を考えて、タクシーの高速料金は 1 日 20km 以内なら無料だし、通勤時間帯は一般車も無料区間になるところがある。(終り)

「佳人歌」李延年

本田 幸枝

■はじめに

今回は「傾城」「傾国」という言葉の元になった詩を紹介します。まずは眺めてみてください。

【原詩】 jiā rén gē lǐ yánnián
佳人歌 李延年

běi fāng yǒu jiā rén
北方有佳人
jué shì ér dú lì
絶世而独立
yī gù qīng rén chéng
一顧傾人城
zài gù qīng rén guó
再顧傾人国
níng bù zhī qīng chéng yǔ qīng guó
寧不知傾城与傾国
jiā rén nán zài dé
佳人難再得

【書き下し文】 かじん うた り えんねん
佳人の歌 李延年

ほつほう かじん あ
北方に佳人有り
ぜっせい ひと た
絶世にして独り立ち
ひと かえり ひと しろ かたむ
一たび顧みれば人の城を傾け
ふたたび かえり ひと くに かたむ
再び 顧みれば人の国を傾く
いず けいせい けいこく し
寧くんぞ傾城と傾国を知らざらんや
かじんふたたび え がた
佳人再びは得難し

【七五訳】 びじん
美人のうた

うわさの 美人を しってるか
ひとめ みようと ひとばかり
まちじゅうの ひとが あつまって
ぐらり お城が 傾いた
うわさの 美人を しってるか
ひとめ みようと ひとばかり
くにじゅうの ひとが あつまって
ずしん お国が 傾いた
まさか しらない はずないよ

このよに ふたりと いない女
ゆきの ふるまち きたのくに
「傾城」「傾国」 すごい美女

■韻について

この李延年の詩は「立／国／得」で押韻されています。日本語で「はずないよ／いないひと／すごいびじょ」の「io」で押韻しました。

■漢詩の解釈① ～背景&内容編～

この詩は植田先生が以前「漢詩の会」で取り上げており『わんりい』2016年7月号(215号7頁)に詳しいです。「漢詩の会だより」によると『佳人の歌』の作者は漢の武帝のお気に入りミュージシャン李延年。妹に絶世の美女がいて、好色の武帝にその妹を側室にオススメする歌です。いわばコマーシャルソングのようなもの」とのこと、従って次のように整理できます。

プレゼンター：李延年

ターゲット：武帝

ゴールⅠ：そんな女いる!? と興味を引く

ゴールⅡ：妹を側室にしてみよう

手法：オリジナルソング

■七五訳について ～方針と結果～

今回、私は次のようにしました。

プレゼンター：私

ターゲット：我が子（当時小1、今2年生

ゴールⅠ：そんな人いる!? と興味を引く

ゴールⅡ：「傾城」「傾国」を覚えてもらう

手法：曲は某家電量販店もコマーシャルに使った『ごんべさんの赤ちゃん』こと『ジョン・ブラウンの赤ちゃん (John Brown's Baby)』の

替え歌で、歌詞は翻案

結果、大ウケ！ 大笑いしながらあれこれ聞いてくれました。ただ三番は難しかったようでゴールⅡは達成ならず。「城」の漢字を習った頃（小4で習うそうです）に再度と思っていますが、少なくともゴールⅠは達成です！ お子さんやお孫さんと一緒に歌ってもらえたら嬉しいです。

その際は「この『お城』は『まち』のことだよ。この『まち』は周りをぐるっと壁で囲まれていて、そういう囲まれた場所を『城』と言うんだよ。だから歌では『お城』と言っているんだよ」と説明していただくと、伝わるかも知れません。

■七五訳について ～翻案とは～

ところで翻案とは要素を拾って再構成すること、ストーリーはそのまま構成を変えて語り直すことを言います。例えば「待ちぼうけ」という曲は『韓非子』にある「守株」という説話を翻案しています。が、翻訳ではありません。原文は「宋人有耕田者。田中有株。兔走触株，折颈而死。因释其耒而守株，冀复得兔。兔不可复得，而身为宋国笑。」です。元の文章は随分と簡素だな、歌詞は翻訳ではないな、解説や解釈を足して再構成しているのだなと伝われば嬉しいです。

■漢詩の解説② ～内容編の別解釈～

今回「傾」は「物理的に傾くこと」との解釈を取りました。この解釈では「君主を虜にして街や国の存続を危うくする、概念的に傾ける」という意味は後世に付与されたのだ、あるいはダブルミーニングだとしますが、いやいや当時から概念的な意味だ、とする解釈も存在します。

■七五訳② ～横山悠太さんの作～

この詩には素晴らしい七七調の訳詩があるので紹介します。横山悠太さんの作です。

このきたにすむ ひとりのおんな

たぐいまれなる そのうるわしさ
そのながしめに まちはかたむき
そのウイंकに くにもかたむく
そんなきけんを してはいても
こんなおんなは ふたりとしない

これを読んだ時、咄嗟に「やられた！」と思いました。植田先生の言うように「皇帝のそばで揉み手をしながらコッソリと耳打ちするように」歌えそうなこと！ 「ウイंक」の発想の鮮やかなこと！ 私の見た資料に「再顧」を「ウイंक」とするものはなく、故に原詩の意図を汲んだ美しい意識と感動しました。加えて「得」を訳し落とすこと！ 「佳人难再得難」をそのまま訳すと「（彼女を逃したら）こんな美女を再び得ることは難しい」です。他にパッと浮かぶのは「二度と 妾／彼女にできない」あたりと思いますが、そうはなっていないこと！ 当時の価値観ではトロフィーワイフな側室は当たり前、まして相手が皇帝ですから、妹が側室になることは名誉なことで自身の出世も意味することでした。しかし、口語の詩として現在の価値観で読んだ時には良くない引っ掛かりになってしまいます。この処理の巧みなこと！ 「得」をあえて訳さずスルーする方法には私も辿り着きましたが「やっぱり先駆者がいたか、負けたな」という気持ちのよい気分です。本当に素晴らしい作品なのでこの場を借りて紹介させて頂きました。

■終わりに

この歌を聴いた漢の武帝は「素晴らしい。この世にそんな女がいるだろうか？（善。世盖有此人乎）」と嘆息したといひます。ついつい心惹かれて前のめりになったのですね。

素晴らしいものを見ると自分も何か作りたくなるなんて言葉もあります。心がワクワクする、前のめりな気持ちが伝わったら嬉しいです。

歌でつづる植物あれこれ

和田 宏

今回は、美しい色々な花や植物が、フォークソングや歌謡曲になって中国語で歌われているので、その歌の歌詞や背景などについて書いてみます。

①茉莉花 (ジャスミン)

『茉莉花』は民謡歌謡で、清朝の第6代皇帝の乾隆帝(1711~1799)の頃には、江蘇省辺りの人々によってよく歌われていたと言われています。中国語の歌詞：「♪好一朵美麗的茉莉花、好一朵美麗的茉莉花、芬芳美麗滿枝桠、又香又白人人誇、讓我來將你摘下、送給別人家、茉莉花呀 茉莉花」。

日本語訳：「♪一輪のきれいな茉莉花、一輪のきれいな茉莉花、香しく満開にきれいに咲き誇る枝、より白く香る花を人々は讃える、枝を手折って誰かにあげたい、茉莉花よ、茉莉花」

②迎春花 (黄梅)

『迎春花』(作詞：西條八十・白文會、作曲：古賀政男)。1942年に封切られた満洲映画協会の映画『迎春花』で主演した李香蘭(山口淑子、大鷹淑子 1920~2014)が、恥ずかしそうにしながら男性の前で中国語と日本語の2ヶ国語で歌っています。

迎春花は文字通り、春の訪れを告げる黄色い花で、新年の縁起物として親しまれています。中国語の歌詞：「♪一朵儿开来、艷阳光、两朵儿开来、小鸟儿唱、満洲春天 啊~好春天 行人襟上 迎春花儿」。

日本語の歌詞：「♪窓を開ければ、アカシアの、青い芽を吹く春の風、ペチカ歌えよ、別れの歌を、春が来る来る、インチュンホワアル」。

映画『迎春花』の中で、李香蘭は、奉天(瀋陽)のアイスホッケー場でスケート靴を履いてアイスホッケーをしたり、道で出会った友達に“你吃饭了



「茉莉花」(より)

吗？」と挨拶をしたりしています。現代の中国で挨拶を交わす時は、“你好！”と言いますが、戦前は“你吃饭了吗？”と言っていました。これは本当に食事をしたかどうかを聞いている訳ではなく、相手がしっかりと食事をとって元気に過ごしているかを確認する、気遣いを込めた挨拶として使われているフレーズなのです。筆者の父は、戦

前、北京に置かれた日本政府の出先機関「興亜院華北連絡部」に勤務したこともあるので、母は、中国人のお手伝いさん(阿姨)に家事、育児を任せて、王府井へぶらぶらと散歩に出掛けるというお気楽な日々を送り、その時代に覚えた唯一の中国語がこのフレーズでした(笑)。

映画『迎春花』には、満州のエキゾチックな街並みや哈尔滨の氷祭り、ロシア正教会の儀式も出て来て、戦前の中国東北部の風俗が判る貴重な作品となっています。李香蘭は、中国語と日本語を自由自在にしゃべり、日本語のセリフには中国語の、中国語のセリフには日本語の字幕が表示されますから、わんりい誌の読者は、この映画のDVDを購入するか、You Tube で見るかすれば、中国語の勉強になるかも知れませんよ(笑)。

別の松竹映画『野戦軍楽隊』の中で、『満州娘』(作詞：石松秋二 作曲：鈴木哲夫)という歌を服部富子が歌っており、その中に「迎春花」という歌詞が出て来ます。日本語の歌詞：「♪わたし十

六満州娘 春よ三月雪解けに インチュンホワアが咲いたなら お嫁に行きます隣村 ワン(王)さん待ってて頂戴ネ」

中国語の歌詞：「♪奴是二八満洲姑娘 三月春日雪正融 迎春花将開時 奴去出嫁呀 啊！親愛的郎君等等吧」。この『満州娘』と言う歌は、1938年にヒットした歌ですが、黒竜江省佳木斯市の戦地で



「迎春花」(より)



映画「迎春花」のポスター(より)

皆が意気消沈している時に、田中角栄（当時 21 歳）が声高らかに歌い、周りの一同も唱和して元気が出たと言う逸話が残っています。

③^{xīn yí}辛夷（こぶし）

千昌夫が 1977 年に歌った『北国の春』は「♪白樺 青空 南風 こぶし 咲くあの丘 北国の あゝ北国の春 季節が都会では 判らないだろうと 届いたおふくろの小さな包み あの故郷へ 帰ろかな 帰ろかな」

中国語の歌詞『我和你』：「♪我衷心的感谢您 一番关怀和情意 如果没有你给我爱的滋润 我的生命将会失去意义 我们在春风里陶醉飘逸 仲夏夜里绵绵细语 聆听那秋虫它轻轻在呢喃 迎雪花飘满地 我的平凡岁月里有了一个你 显得充满活力」

台湾生まれで、“アジアの歌姫”と称賛されたテレサ・テン（本名：鄧麗筠 1953～1995）が、『北国の春』を中国語で歌っています。

④^{méi guī}玫瑰（薔薇）

『百万本のバラ』という歌は、1943 年に哈爾賓（ハルビン）は女真語で網干し場の意）で生まれた加藤登紀子が、ロシア語の歌に日本語の歌詞をつけ、1987 年に歌いました。原曲は 1981 年にラトビアの放送局が主催するコンテストで発表された、ラトビア語の『Dāvāja Marīņa（マーラは与えた）』です。

日本語の歌詞：「♪小さな家とキャンパス 他には何もない 貧しい画家が女優に恋をした 大好きなあの人に バラの花をあげたい 百万本のバラの花を あなたにあなたにあなたにあげる 窓から窓から見える広場を 真っ赤なバラで埋めつくして」。

中国語『一百万朵玫瑰』の歌詞：「♪在很久很久以前 當我來到 這顆星球時 有個聲音 輕微地對我說・・・百萬朵百萬朵百萬朵 花兒盛開 玫瑰給你 給你 給你。他想用鮮紅的玫瑰覆



「こぶし」(より)



「向ヶ丘遊園」のバラ苑

盖他从窗户看到的广场」

登紀子の父の加藤幸四郎（1910～1992）は、関東軍特務機関員として満鉄に就職し、ロシア革命で逃げて来たロマノフ王朝の貴族など白系ロシア人担当でした。彼はハルビン交響楽団の事務局長も務めました。帰国後の 1957 年、新宿でロシア料理店『スングリー』を開店しています。スングリーはハルビン市を流れる大きな川「松花江」で、満州語で「天の河」を意味する「スングリー・ウラ」に由来します。ハルビンで青春時代を過ごし、ハルビンが大好きだった幸四郎の遺骨は、本人の希望により松花江に散骨されました。筆者は、NHK 記者だった

1988 年にハルビン市に特派員で取材に出掛けたことがあり、松花江の中州にある太陽島に渡り、白系ロシア人の別荘などを見て回ったことがあります。

⑤^{yè lái xiāng}夜来香（トンキンカズラ）

夕暮れから夜にかけて濃厚な甘い香りを放つ花として知られ、月下で共に過ごす恋人が夜来香の花にたとえられて、歌われています。1944 年に、満洲映画協会のスターであった李香蘭（山口淑子）の歌唱により中国各地で人気を博しました。

『夜来香』（作詞・作曲：黎錦光、訳詞：佐伯孝夫）。中国語の歌詞：「那南风吹清凉 那夜莺啼声細唱 月下的花儿都入梦 只有那夜来香 吐露着芬芳 我爱这夜色茫茫 也爱这夜莺歌唱 更爱那花一般的梦 啊～ 我為你歌唱 我為你思量 啦～～ 夜来香 夜来香 夜来香」

日本語の歌詞：「♪あわれ春風に 嘆くうぐいすよ 月に切なくも 匂う夜来香 この香りよ 長き夜の泪 唄ううぐいすよ 恋の夢消えて 残る夜来香 この夜来香 夜来香 白い花 夜来香 恋の花 夜来香 ああ胸痛く 唄かなし」

⑥^{bái yáng}白楊（ポプラ）

『牧場の朝』（作詞：杉村楚人冠、作曲：船橋栄吉、1932 年）：「♪ただ一面に 立ち込めた 牧の朝の霧の海 ポプラ並木



「夜来香」(より)



「ポプラ」(より)

の うっすりと 黒い底から勇ましく
鐘が鳴る鳴る カンカンと」

中国語の歌詞：「♪一方水土笼罩着
草场的晨雾之海 一排排细细的白杨树
从漆黑的谷底勇敢地 响起的钟声 叮咚
叮咚」

⑦梅檀 (おうち, センダン)

初夏に薄紫色の花を咲かせ、秋には黄色い果実をつけ、その材は家具や建築材として利用されます。唱歌『夏は来ぬ』（作詞：佐佐木信綱、作曲：小山作之助）の4番の歌詞に、「♪棟（おうち）散る 川辺の宿の門遠く 水鶏（くいな）声して 夕月すずしき夏は来ぬ」とあり、棟は梅檀の古い言い方です。

諺の「梅檀（せんだん）は双葉より芳し：「梅檀出叶就芬芳 伟大人物从小就与众不同」の「梅檀」は熱帯性常緑樹の香木である「白檀（ビャクダン）」を指し、別の植物です。

⑧勿忘草 (わすれな草)

『忘れな草をあなたに』（作詞：木下龍太郎、作曲：江口浩司、1963年）。日本語の歌詞：「♪別れても別れても心の奥に いつまでもいつまでも 覚えておいて欲しいから 幸せ祈る言葉に変えて 勿忘草を あなたにあなたに」

芹洋子や倍賞千恵子らによって歌われた楽曲です。

中国語の歌詞：「♪離開有時日 離開有時日 心内深深的所在 總是掛念你 總是掛念你 你甘有咧佇想起 早前的甜蜜？ 為你幸福佇祈禱 替代嘴語的表示 毋通放袂記的花, 要送乎 你！」

⑨鴨脚 (イチョウ 公孫樹)

葉の形が鴨の足に似ているので、「鴨脚」と呼ばれるようになった。日本人が「Yajiao」の発音を聞いた際、「イチョウ」と聞こえた為、イチョウになってしまいました。実（み）は銀杏（ぎんなん）と呼ばれ、美味しいです。東京大学の運動会歌『大空と』（1932年）は、早稲田



「おうち」(より)



「わすれな草」(より)



「銀杏」とイチョウ、東大の校章



「アカシア」(より)



ヒット曲のレコードジャケット

大学の北原白秋が作詩し、作曲は東京音楽学校卒の山田耕筰です。山田耕筰は、1924年に近衛秀麿と共にハルビンでロシア人・日本人の楽団員によるオーケストラ演奏会を開いた事もあります。『大空と』の歌詞：「♪大空と澄み渡る淡青 厳たり我が旗高く開かん 仰げよ梢を 銀杏のこの道 蘊奥（うんのう）の窮理（きゅり）応じて更に 人格の陶冶（とうや）ここに薫る 栄光の学府 巍巍（ぎぎ）たり赤門 我が赤門 高く開かん」。ちなみに、東京大学の校章の意匠はイチョウです。

⑩金合欢 (アカシア)

西田佐知子が歌った『アカシアの雨が止むとき』は、1960年の安保反対運動で樺美智子氏が亡くなり、何らの成果の無かった学生達が、この退廃的な歌詞に共鳴して歌ったと言われています。「♪アカシアの雨にうたれて このまま死んでしまいたい 夜が明ける 陽が昇る 朝の光りのその中で 冷たくなった私を見つけて あのひとは 涙を流してくれるのでしょうか？」

大連を舞台にした小説には『アカシアの大連』（清岡卓行著、1970年芥川賞受賞）や『幻の大連』（松原一枝著）があります。

『大連小旅行記』は日中文化交流市民サークル『わんりい』代表の寺西俊英氏が2007年から2年間働いた大連を“第二の故郷”と懐かしむエッセーで、歴史・地理・漢詩の知識を交えた小冊子です。

最後に與謝野鉄幹と晶子の夫婦が、1928年満洲とモンゴルを旅行した際、大連のアカシアを歌った短歌を紹介すると、鉄幹の歌は「大連の アカシアの街 ただ少し ころを濡らす 朝露もがな」、晶子の歌は「ふるさとの 夢より若く なつかしき 祭りの朝の アカシアの風」
それでは今回はここまで、再見！ (完)

みんなの広場

「みんなの広場」の名物、満柏画伯の漢訳俳句に並んで、中国の方の自作俳句が並びます。作者は長くわんりいにご協力を頂いている韓鑫さんです。韓さんは、山西省ご出身、山西大学で日本語を専攻されました。長らく日本の大学で日中の橋渡し役を務められた後、最近定年退職をされました。それから俳句の勉強を始められ、AI で作成した漫画と一緒にご投稿くださることになりました。

●徒然なるままに 「テレビ中国語ナビ」 今非昔比 後藤 芳昭

「テレビ中国語ナビ」とはNHK テレビ中国語の学習講座、4月に新年度が始まる1年間の講座で、内容は、中国語初心者向けで発音・基本文法から簡単な会話まで入門者に最適な講座です。

昔からの講座で、去年の学習者のゲストは、AKB48の柏木由紀。学習の動機は、中国語圏のコンサートでファンとの交流を深めたいからとのこと。因みに今年度のゲストは女優の剛力彩芽。ゲストの知名度・人気の高さ、これが今非昔比の一つ目。

学習の進め方は、1回の番組で必ず一言を覚えさせます。その言葉を使った会話寸劇での実践。講師は加藤徹先生と中国人スタッフ。僕は加藤先生の中国に関する著作を何冊か読み、好感を持っています。

たが、テレビで初めて見て、ますます惹かれました。奥さんは中国人とのこと。

教材内容も今の中国社会の生活をそのまま使って初心者にも遠慮せず提示しています。フリートークの場面でも今の中国社会のホットな事件や出来事、人物も紹介しています。進め方に初心者にも遠慮がない。今の中国社会をリアルに感じられる。これが、今非昔比の二つ目です。

中国語の世界は、広くて深く、日々変化しています。僕は、いつもアンテナを高く張って、初心者用と侮ることなく、接していきたいと思っています。

今年度の「テレビ中国語ナビ」がどんな世界を見せてくれるのか、楽しみにしています。

◇満柏画伯の漢訳俳句◇

古池や
蛙飛びこむ水の音
松尾芭蕉

gǔ chí wā bù míng
古池蛙不鳴
yī yuè shuǐ yǒu shēng
一躍水有声

韓鑫さんの俳句



薬膳座学のご報告

4月16日に開催された薬膳の座学は、総勢8名と少人数でしたが、講師の趙さんの熱心なお話で盛り上がりました。

漢方では人体に悪い影響を与える六つの要因（風・暑・火・燥・湿・寒）を「六邪」というそうです。そのうち夏に身体がさらされる危険は「暑邪」と「湿邪」です。「暑邪」は夏の猛烈な暑さのことで、身体の水分を奪い（脱水）、エネルギーも消耗させます。「湿邪」は日本特有の湿気で、体内にたまることで胃腸の動きを止め、頭や身体を「重だるく」させます。

このような状況から身体を守るために、夏には体内の「熱・水・気」のバランスを整える食材を選ぶことが重要になります。そんな時有効なのは、熱を逃がす働きのある、苦みのゴーヤ・菊花など；潤いをつなぎとめる、酸味のあるサンザシ；冷たいもので冷えた胃を守る、生姜・ネギ・大葉・茗荷などの薬味は、同時に胃腸を温め、消化を助け、食欲を呼び戻します。中国では「冬吃萝卜夏吃姜」（冬には大根、夏には生姜を多用するのが健康に良い）。と言い慣わしているそうです

内臓の働きを助け、体内の余分な湿気を追い出す食品としては、ハト麦・冬瓜・トウモロコシ・緑豆、他にトマト・ナス・きゅうりなどの夏野菜がありますが、この日は、緑豆とハト麦のお話を主に伺いました。

ハト麦は身体の除水のほかに解毒効果もありますが、冷え性の人は棗や生姜を加えて働きを弱めて食するのが安全です。リュウマチや下痢止め薬としても利用されます。ごはんやおかゆに入れたり、スープや煮込み料理に加えたりと普段の生活で活用したい食品です。

緑豆は身体を冷やすので、夏にぴったりの食品です。多めの水で煮て、砂糖少々を加えて冷やして飲むと、火照ったからだ冷えていく気持ち良さを味わえます。また、このスープを作る時、豆の皮が破れる前の煮汁を取り分けておくと、強い効能が期待できます。

そのほか中国では、燻製にした梅の実を原料とする酸梅湯という甘酸っぱい飲み物も、夏の飲み物として活用しています。

以上が座学の要点でした、

薬膳料理講習会のご案内

わんりい4月号でもお知らせいたしましたが、6月11日（木）に下記の要領で、薬膳料理講習会を開催します。

例年ですと、6月は梅雨の真っ盛りですが、今年はどんな梅雨になるのでしょうか。いずれにしても高温多湿の日々が予想されます。この時期の過ごし方が、厳しい夏を乗り切る身体に成れるかどうかを決めます。

漢方では、梅雨時の湿気が身体に溜まったまま夏を迎えると、それが「夏バテ」の火種となると考えます。それで今回の講習会では、「梅雨時から夏への橋渡しメニュー」を教えます。メニューは：

- ・出汁のうまみでデトックス：スペアリブとハトムギ・冬瓜の滋養スープ
- ・香りで胃腸を目覚めさせる：トウモロコシと炒りハトムギの黄金ごはん
- ・気を巡らせ、潤いを守る：鶏肉とキュウリの梅しそ茗荷あえ
- ・心と熱を整える極上スイーツ：緑豆と蓮の実・ナツメのココナッツおしるこ

~~~~~

### 薬膳料理講習会

- テーマ：酷暑に負けない身体作り
- 日時：6月11日（木）10：00～
- 場所：麻生市民館 料理室
- 会費：2000円
- 申込：6月5日迄に寺西代表（下記）へ
- 連絡先：町田市三輪緑山2-18-19 寺西方

電話 044-986-4195

Eメール：t\_taizan@yahoo.co.jp)

~~~~~



【わんりいの催し】

♪ ボイス・トレで日本語の歌を歌おう！

身体のを抜いて気持ちよく発声しよう！
声は健康のバロメーター！！

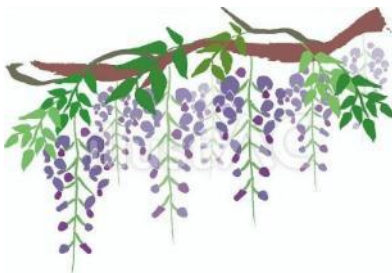
*動きやすい服装でご参加ください。

- 会場：玉川学園コミュニティーC 多目的室 3
- 日時：5月19日（火） 10：00～11：30
6月2日（火） 10：00～11：30
- 講師：Emme [エメ]（歌手）
- 会費：2,000 円（講師謝礼・会場費）
- 定員：15 名（原則として）
- 申込：☎042-735-7187（鈴木）

~~~~~

### ∞ ∞ わんりいの中国語勉強会 ∞ ∞

- 場所：鶴川市民センター
- 日時：毎週火曜日 14：00～16：00
- 講師：郁 唯（天津師範大学卒業）
- 会費：5500 円（会場費・講師謝礼）
- 定員：10 名（原則として）
- 申込：柳田 ☎090-4677-7793  
e-mail:yanagita\_hi@yahoo.co.jp



#### ■定例会 代表宅

- ▼ 5月14日（木）13：45～
- ▼ 6月3日（水）13：45～

#### ■‘わんりい’ 発送 三輪センター

- ▼ 6月号 未 定
- ▼ 7月号 未 定

## ☆☆ 編集後記 ☆☆

五月は木の葉の色が美しい季節です。花のあとを引き継いで、立派に存在感を示す葉、花と同時に育って、花の美しさを引き立てる葉、何もない枝先で冬芽を脱いで、思いっきり背伸びをしている葉、冬芽の衣をやっと振り払い顔を出したばかりの新芽、常緑樹で先輩の葉っぱの先頭で、頬を赤らめている新芽などなど、樹の種類、成長の段階、あるいは同じ樹種でも陽当たりの状況によって様々な色の違いを見せて輝いています。

こんな千差万別の緑を絵の具で描き分けられるのは天才画家だけだと思いますが、自然は山肌に様々な緑で美しい模様を描き、春の陽でスポットライトを当てて見せてくれる、文字通りの天才です。新緑の衣をまとった山は楽しそうに笑っています。

~~~~~

‘わんりい’は、新入会をいつでも歓迎いたします。

年会費：1800 円、入会金なし

郵便局振替口座：00180-5-134011 わんりい

10 月以降の入会は、当年度会費 1000 円

■問合せ：044-986-4195（寺西）

Email：t_taizan@yahoo.co.jp

‘わんりい’ 313 号の主な目次

葉膳のお話（13）	2
中国そぞろある記（8）	3
晩秋のカラコルムにて（14）	5
甘肅省風土記（1）	7
台北雨のハイキング（3）	9
漢詩の心を日本語で（2）	12
歌でつづる植物	14
みんなの広場	17
中国の笑い話（67）	19
‘わんりい’の催し・お知らせ	20