



絵画についての説明をする講師

## 生涯学習センター きらめき講座 初めての日本画・日本画基礎

きらめき講座のアトリエでは、「初めての日本画」「日本画基礎」の講座を開講しています。日本画の基本的な物のとらえ方から学んでいき、やがて自分の感性で作品が描けるようになることを目標にしています。

そこで担当の田村直子先生に、日本画の基礎知識や楽しみ方などについて聞きました。

### 画材や技法など日本画の特徴について教えてください。

日本画では、麻と楮の繊維をすいた麻紙という紙を使用します。麻紙はもともと中国から伝わったものです。植物の繊維を使っているので非常に耐久性があり保存力も高く、優れた紙といえます。講座では手習い制作が終わった後に使用します。

絵の具は、岩絵の具と水干絵の具を使用します。岩絵の具はその名のとおりに、岩を細かく砕いた絵の具。水干絵の具は顔料に胡粉を混ぜ合わせたもので、比較的初心者を使いやすい絵の具。どちらの絵の具も、洋画などで用いる絵の具のように顔料の中に媒剤（接着剤）を含んでいないので、膠水を加えて使用します。

技法としては、洋画のようにキャンパスに直接絵の具で描いていくのではなく、まず写生やスケッチをして下図を制作し、本紙に写します。その後は、下塗りや彩色などいくつかの制作過程があります。また、箔を貼ったりすることも日本画の技法の一つです。

### 日本画の源流はどこにあるのでしょうか。

始まりを語る前に「日本画」という言葉を説明するのが、実は非常に難しいのです。

近年の平面絵画をご覧になって、洋画であるのか日本画であるのか区別が付きにくい絵画があると思います。作品の主題が多様化しているため、単に画材の違いから洋画、日本画と区別されているとの見方もあります。また、明治時代に西洋画が入ってきたことから、日本で生まれた絵画（日本絵画）を「日本画」と呼んだのが初めてともいわれています。

この日本絵画もさかのぼれば、中国、朝鮮からの影響を受けた唐絵に対し、日本的な主題をもとにした大和絵（主に平安時代の絵巻物など）からいくつかの時代を経て、日本の伝統的な、また、独自の様式で描かれたものが、今日の「日本画」へと続いてきたともいわれています。

### 日本画に親しむ方法を教えてください。

日本画に限らずさまざまな作品を鑑賞してほしいですね。それには、まず美術館に行くというのではないのでしょうか。美術館では絵画や彫刻などいろいろな展覧会が催されます。実際の作品を鑑賞することで、より芸術に親しむことができると思います。

### 日本画を鑑賞するときの着眼点は何でしょう。

日本画には、余白の美しさを楽しむところがあります。全体の構図を見ながら描かれているものの色彩をよく見てほしいのです。絵画を見る機会が少ない方には、日本画絵の具の発色や描かれた形など技術的なところから見ていくことをお勧めします。

### 講座を通して受講生に伝えたいことは何ですか。

この講座で、初めて日本画の画材に触れた方が大半なのですが、「難しい」という声がほとんどです。日本画の画材を扱って描くのは、専門知識や技術を必要とし容易ではありませんが、「まず、描くこと！」これしかありません。早く上手になりたいし、初めからきれいに描きたいという気持ちはあると思いますが、焦らずに素直な気持ちで制作すれば、そうしたものが不思議と作品につながっていくものです。また、日本の四季折々の自然に対する感覚も作品の表現につながると思います。がんばってください。



絵画制作をする受講生

## 生涯学習センター きらめき講座 センスアップ料理

食工房で開講中の「センスアップ料理」では、身近な食材を使って定番料理をさまざまにアレンジしたり、手早く調理する方法などを学んでいます。

そこで担当の岡部愛先生に、料理をするときに心掛けておきたいことや盛りつけのポイント、簡単でおいしい料理などを教えていただきました。



調理実習中の受講生

### 毎日の食事作りで基本的な事は何ですか。

料理は、栄養のバランスが大切です。しかし、難しく考える必要はありません。見た目がきれいになるように色とりどりに盛りつけると、自然に栄養のバランスを取ることができます。違った色の食材には違った栄養素が含まれているからです。

### 料理をアレンジするコツや手早くする方法を教えてください。

同じレシピでもメインの食材を替えると料理の印象がかなり変わります。例えば、鶏料理の鶏肉を豚肉や白身魚に替えて調理すれば違った味を楽しめますし、レパートリーを増やすこともできます。

調理時間を短縮するには、電子レンジを活用します。例えば、春雨の煮物を鍋で作る場合、一般的には春雨は湯で戻してからほかの食材とともに煮込みます。電子レンジを使うと、耐熱容器に適当な長さに切った春雨とほかの食材をいっしょに入れ、しょうゆや酒などの調味料をかけて加熱するだけで春雨を戻す手間が省けます。そのほかにも、電子レンジのさまざまな機能を使うことで調理時間を短縮することができます。

### きれいに盛りつけるコツを教えてください。

見過ごされがちですが、盛りつけるときの食材の高さや食器の色は大切です。パスタなどは中央を高くし、皿全体に広げないようにします。ソースが皿を汚したときは拭き取りましょう。また、皿の色は食材の色を邪魔することがないように気を付けたいですね。皿の模様が食



鶏肉のカチャトウラと付け合わせのバターライス

材の色と同じだったり、合わない色だと食欲も減退します。無地の白い皿はどんな食材の色でも料理を引き立てるので、数枚あると便利です。

### 鶏肉のカチャトウラ 4人分

鶏もも肉・・・2枚	ローズマリー・・・1本
玉ねぎ・・・1/2個	塩・こしょう・・・少々
しめじ・・・1/2袋	オリーブ油・小麦粉・・・各大さじ2杯
にんにく・・・1片	白ワイン・・・100cc
黒オリーブ(輪切り)・・・4個分	白ワインビネガー・・・50cc
トマト・・・1個	チキンコンソメ・・・1個
パセリのみじん切り・・・少々	水・・・200cc

#### 【作り方】

- ①鶏もも肉は1枚を6等分に切って塩・こしょうをする。
- ②玉ねぎは薄切りに、にんにくは包丁でつぶす。
- ③フライパンにオリーブ油適量を熱して、小麦粉を薄くまぶした①の鶏肉を入れ、きつね色になるまでこんがり焼き上げる。鶏肉を取り出す。
- ④鶏肉の焼き油を大さじ1程度残して捨て、②のにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加え、甘みが出るまでじっくり炒める。
- ⑤オリーブ油を適量足し入れ、薄切りにしたしめじを炒める。
- ⑥鶏肉を戻し、白ワイン、白ワインビネガーを振り入れ、ローズマリーをちぎって入れる。
- ⑦水とチキンコンソメを入れ、煮汁が1/3の量になるまで弱火で煮込む。(15分程度)
- ⑧へたを除いて4等分に切ったトマトと黒オリーブを加え、ひと煮立ちして、塩・こしょうで味を調える。
- ⑨皿の奥側にバターライスを盛り、手前にカチャトウラを盛り、上にパセリをちらす。

### バターライス 4人分

米・・・2カップ
バター・・・15g
塩・・・2つまみ
ブイヨン・・・2カップの湯にブイヨンキューブ1/2個を溶かしたもの

#### 【作り方】

- ①米は洗って30分くらいザルにあげて水気をきる。
- ②米、バター、ブイヨン、塩を合わせて普通に炊く。