



# 学んでみませんか 居合道教室



講師 右近 了一さん  
教室 南条保健福祉センター  
教室日 毎週月曜日 19:30 ~ 21:30

私たちが修練している居合道は、古来から伝承されてきた日本伝統文化の古武道です。

居合刀（登録のいない日本刀）を用いて、刀法と心身の運用を練磨します。

居合道は、昔は攻防の術でしたが、現在は平和な世になり、礼法と業（技）の修練によって、自分自身を正し、心身の鍛錬と人格の育成を目的としています。

また、460年余もの間、伝承されてきた居合の業（技）と精神を後世へと引き継ぐという大きな役目と責任を持っています。歴史と武に関する由緒ある杣山城跡のこの地で、古武道を育めればと思います。

男女を問いませんので、多忙な中の一時を、無心になって、心身の鍛錬に、私たちと共に汗を流してみませんか。少しでも多くの方々の参加をお待ちしております。

（講師：右近了一さん）



## 公民館から こんにちは③

### みつばちゃん 知恵袋

今回は山菜の王様  
うどんです



子供の頃、山うどん料理を出してもらっても喜んで「頂きます」とは言えなかったもの。鮮烈な香りとシャリシャリとした歯ごたえが魅力ですがアクが強いのが難点でしょうが。

今回はうどんの保存方法とその調理法を紹介します。

#### ★山うどんの保存は冷凍で…★

山うどんは皮をむき、水につけあく抜きをする。（約1時間）2〜3cm位の長さに切る。沸騰したお湯の中で少し硬めに湯がき、水を切り冷まし冷凍する。

葉っぱは、皮はきんぴら風にして食べるとおいしいです。山うどんはどの部分も調理して食べられますから重宝です。

では、山うどんの一品「うどんのよごし」をご紹介します！

#### うどんのよごし

##### ■材料

うどん(生)	5本
酒かす	100g
白ごま	大さじ3
みそ	200g
砂糖	200g
塩	小さじ2

- ① うどはやわらかめにゆでて（途中で塩を入れる）硬くしほる。
  - ② 白ごまはフライパンでいする。
  - ③ 酒かすは少しこげめがつくまで焼く。
  - ④ すり鉢に②③を入れ、すりこぎでよくすりつぶす。
  - ⑤ みそ、砂糖で味付けをする。
  - ⑥ ①のうどんをあえる。
- ※冷凍したうどんを利用する場合は沸騰したお湯にさっとくぐらし硬くしほればOKです。

