

あらかわの伝統野菜

三河島菜メニュー

三河島菜のビビンバ丼

三河島菜が
手に入らなければ
小松菜でも
おいしくできるよ

作り方 (三河島菜と人参のナムル)

三河島菜は5cmの長さに切り、人参も5cmの長さに千切りにしてから茹で、水気を切っておく。

茹でた野菜をボールに移し、うま味調味料、塩、すりごまを加えてよく混ぜ、お好みの味に調整しごま油を入れよく混ぜる。

作り方 (肉みそ)

フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒め、酒、ねぎ、生姜を入れてほぐしながら炒め、しょう油、みりん、砂糖、豆板醤を入れ、味を調える。

作り方 (ビビンバ丼)

丼にご飯を盛りAとBを乗せ、真ん中を少しへこませ、へこみに半熟玉子を乗せる。お好みで白ごまとコチュジャンをかける。

＜材料 2人前＞

・ご飯……お好みの量

・半熟玉子 市販のものでもOK…2個

【三河島菜と人参のナムル】

・三河島菜……200g

・すりごま……適量

・うま味調味料……適量

・人参……40g

・ごま油……小さじ1

・塩……適量

【肉みそ】

・豚ひき肉……100g

・ねぎ(みじん切り)……15g

・豆板醤……小さじ1

・酒……大さじ2

・みりん……大さじ1

・生姜(みじん切り)……小さじ1

・ごま油……小さじ1

・砂糖……小さじ1

・しょう油……大さじ1と1/2

※ごま油以外の調味料は焼肉のたれで代用しても良い。
代用する場合は焼肉のたれ大さじ2

あらかわやくしゅか 荒川区役所地下1階 レストランさくら

Topics

あらかわ 荒川ふるさと文化館企画展
「江戸里神楽 松本源之助」
開催中

江戸里神楽は、「古事記」「日本書紀」などの日本の神話をテーマに、テンポの良いお囃子に合わせて面を付けて踊ったりパントマイムのような動きだけで劇を演じます。神社のお祭りの中で行われる芸能です。西日暮里の松本社中の皆さんが伝えてきました。企画展では、神楽の衣装やお囃子の楽器、お面などが展示されるので、ぜひ見に来てください。

期間：10月31日(土)～12月6日(日)

時間：午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分)

※月曜・第二木曜休館

※11月23日(祝)は開館、翌24日(火)は休館

会場：1階企画展示室

入館料：100円

※荒川区在住の中学生以下・65歳以上・障がい者および介護者は無料

申込み・問合せ：
荒川ふるさと文化館 ☎(3807)9234

関連イベントも
開催します

諏方神社での
江戸里神楽の様子

あらかわ 今昔ものがたり
【あらかわの歴史と伝説】

その126 国重要無形民俗文化財「江戸の里神楽」
～あらかわの伝統芸能を伝える松本社中～

お祭りとお囃子 お祭りの時、遠くから笛や太鼓の音が聞こえてくる。お囃子だね。この音が聞こえてくると、何だかうきうきするよね。ここは、日暮里の諏方神社。境内に入ると神楽殿からお囃子が聞こえてくる。しかも舞台の上で、お面をかぶって何やら踊っているようだし、劇を演じているみたい。あれは何だろう？

あれはね、国の重要無形民俗文化財の「江戸の里神楽」だ。演じているのは松本社中の皆さん。日暮里出身の作家・吉村昭さんも、小さい頃にお囃子の音に誘われて諏方神社のお祭りにいったんだって。その思い出を『東京の下町』という本に書いているよ。

神話を演じる 松本社中が演じる里神楽はね、奈良時代の歴史の本「古事記」や「日本書紀」の神話をテーマにした劇で、役柄の面をかぶり、声を出さずに、軽快なお囃子に合わせて、身振り手振りだけで演技するんだ。まるでパントマイムみたいだね。アマテラスオオミカミ、スサノ

オノミコト、エビス、ダイコクなどの神様や狐や猿などの動物を面と衣装、仕草だけで演じ分ける。神様に楽しんでもらうためにお祭りや節分などの行事の時に奉納するんだ。神様だけでなく、見ている人も楽しませてくれるんだよ。

進行役のもどき 里神楽には、とてもユーモラスな演技をする「もどき」というキャラクターがいるんだ。おどけた仕草で見る人を笑わせながら、劇を進める役割も果たす人気者だよ。

江戸時代から続く神楽の家 社中を率いるのが松本源之助師匠だ。ご先祖は、諏方神社や稲荷神社(荒川三丁目)の神主を務めた岩井但馬さん。江戸から明治時代にかけて神楽のリーダーとして活躍した人だ。三河島稲荷の近くの浄正寺には但馬さんのお墓があるよ。

松本社中は、元三島神社(台東区)、根津神社(文京区)など各地の神社のお祭りでも伝統芸能の里神楽を演じているんだ。江戸時代から荒川区に伝わってきた大切な文化財「江戸の里神楽」、何だか面白そうだね。今、荒川ふるさと文化館で開催中の企画展(12月6日まで)で、その魅力を探ってみてね。

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。 270 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用