



# めじかじ通信

航海-81

めじかじ市民記者ネットワーク

市民記者の目から見た「こもろ」を発信していくページです。ちょっとへんてこりんな名前「めじかじ」。意味は「め=目」と「じ=耳」を使って、発見への「かじ=舵」をとろう。どうぞ期待！  
またガッツのある取材記者を募集します。

▼問い合わせ先 企画課 情報戦略推進係



アフリカダンスクラスで指導する奈実さん(右)と真志さん。スタジオは貸しスペースとしても利用可。ワークショップや1日カフェをやりたい人募集中。問い合わせは090-8305-0825、講座詳細はHPを参照<http://ameblo.jp/harmony-drum/>

## ドラム・ダンス・料理で感じるアフリカの風

ドラマー 廣田 真志さん (40歳)  
ダンサー 廣田 奈実さん (46歳)

乙女区の住宅街、「HARMONY DRUM」のスタジオに太鼓の音が響く。ここは、アフリカダンスやアフリカンドラムを学べるカルチャーハウス。今年6月には、スタジオ内にアフリカ料理も食べられるカフェ「JEBE BARA (ジェベバラ)」をオープンした。

運営するのは、ドラマーの廣田真志さんとダンサーの奈実さん夫妻。東京を中心に活動していたが、いずれは田舎暮らしを、との思いがあり、東日本大震災と出産を機に、空き家になっていた奈実さんのおじいさん宅に移住した。アクセサリーや楽器も制作する真志さんは、美斉津功建築の協力のもと隣家をスタ

ジオへと改装した。小さい頃からドラムが好きで、アフリカ音楽にも興味を持った真志さん。アフリカの文化やライフスタイル、価値観を知るほどにのめり込んでいき、初めて訪れたセネガルでは、「探していたものが見つかった感じがした」という。真志さんにとって太鼓をたたくことは、心身を健康に保つ『源』なのだ。一方、奈実さんは幼い頃からバレエ・ジャズ・コンテンポラリーなど、様々なダンスを踊ってきた。アフリカの人々が踊る『純粹に心と体のために踊るダンス』を見たとき、これまでしてきた『見せる目的もあるダンス』との違いに衝撃を受けた。ご夫妻が教えるクラ



店内のテーブルやイス、ひょうたんを使ったスピーカーに至るまで真志さんの手作り

『心身の健康』。カフェの料理も無添加で体に優しい味付け。アフリカンケバブや野菜たっぷり、で素朴なセネガルの家庭料理が味わえる。店名の「JEBE BARA」は、「ハーモニードラム」と同じく「調和の太鼓」という意味で、アフリカの太鼓「ジャンベ」の語源である。アフリカでは、太鼓は地域や家族を調和させる力があるとされる。調和の音を体に響かせてリズムに身をゆだねてみませんか。

(取材・文 村松 マヤ)

## ゆらさんの四季の薬膳 秋は乾燥に注意



乾燥ってどこの？ ズバリ肺です。肺は潤いを好み、気温が下がりがり空気が乾燥してくる秋が苦手。だから乾いた空気が肺に入ると咳や喘息、胸痛を起こすのです。肺だけでなく、この時期は体内も乾燥しやすく、皮膚がカサカサしたり、便秘にも悩まされます。しかし、秋の自然界は乾燥で減少しがちな体液を補充してくれる食物をたっぷり用意してもいいのです。その筆頭が梨で、秋にとれるくだものや野菜には、肺の乾燥を防いでくれるものが多いのです。秋においしくなるほうれん草、ねぎ、かぶ、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、大根、人参、小松菜、ユリ根などを積極的に活用したいもの。では唐の時代から伝わる、梨のおかゆを紹介しましょう。2人分です。梨2コはすりおろし、5カップの水と鍋に入れ、沸騰したら洗って水けを切った1/2カップの米を加えます。沸騰後弱火で30〜40分煮ます。咳や痰に効果が。

(国際中医薬膳師 小清水由良)