



自分の声が皆の声に 溶け込んでいくのが楽しくて

浅間山麓男声合唱団団長 松本 勉さん(70歳) 東小諸

松本勉さんが初めて男声合唱の生演奏を聞いたのは、高校のグリーククラブが新入生の教室を勧誘のために訪れた時だった。入部を決めたその日から半世紀以上、中断や混声合唱、男声四重唱に取り組んだ時期もあるが、男声合唱のハーモニーの醍醐味は忘れなかった。浅間山麓男声合唱団に入団して5年になる今は「歌うことを人生の最重要部に据え、目標は毎日一時間歌うこと」と良く響くバリトン

で話す。大学で指揮者を務めた時期も、学生生活の第一義は男声合唱だった。睡眠時間を削ってまで和声学、音楽美学、対位法の基礎を独学で学び、学科の履修より合唱団の活動を優先したほど。

楽しめ、リクエストにも応じられるのは8曲ほど。男声合唱は無伴奏が主だが、団長2年目の松本さんはピアノだけでなくヴァイオリンやフルート、コントラバスとも合わせてみたいと思っている。

浅間山麓男声合唱団は平成8年の結成。東信各地の混声合唱団から選抜して団員が集められ、名称はご当地ソング『筑波山麓男声合唱団』をもじって名乗っている。現在の指揮者は小学校教諭の小林真

現在の団員は次の皆さん。吉田直紀、荻原孝明、川喜田信一、梶井浩史、清水俊直、岩間潔、大井則明、大草通則、野間征洋、市川洋三、松本勉、北村計司、関次郎、菊池和夫、早水通泰、山内彦太、小田切隆昭。



は17人。浅間山の見える所に住む男性が入団できる。「君といつまでも」「この街で」「紀の国」「筑波山麓男声合唱団」などに歌って

(取材・文 佐藤 万千子)



ゆらさんの四季の薬膳

肺の守り役はゆり根で

冬の扉が開く前の晩秋に、ぜひ食べてほしいのがゆり根です。一度も口にしたことない人、いますよね。ゆり根は日本料理店でよく使われますが、消費量は残念ながら西高東低。このゆり根、空気が乾燥し、メランコリーな気分になりやすい秋にぴったりな食材なのです。乾燥した肺を潤し、咳を鎮め、精神の安定をはかり、不眠にも効果が。

また、ゆり根に含まれるグルコマンナンは水溶性食物繊維で、便秘を改善し、糖質や脂質の吸収を抑制するはたらきもあります。糖質制限をしている人にも強い味方になってくれるはずですよ。

ゆり根の花びらのような一枚一枚をはがして加熱すると、おいものようなホクホクした触感に。生のままお米の上に載せ炊くのが秋冬のマイブームですが、この季節には茶わん蒸しをおススメします。具にゆり根、銀杏を入れた茶わん蒸しは、秋の乾燥から肺を守る一品に。仕上げに秋らしく菊の花を散らしてみても。

(国際中医薬膳師 小清水由良)