



2016年 夏期スクーリング 2016年7月22~24日

スクーリングに参加して

中医薬膳師通信教育コース 竹内 理香

日本全国そして私同様海外から参加の皆さんと机を並べ、先生方に直に質問できる充実の3日間でした。文字通り孤独で自己規律が求められる通信。時に下がりがち(又は下がりっぱなし)なヤル気も今回ぐっと上昇。色々な分野の仲間の存在に「ひとりじゃないんだ」と勇気づけられます。何よりも学生に惜しみなく与え、誤りのない知識を世界へ広めようと言う辰巳先生の姿に感銘を受けました。平尾先生は質問のひとつひとつに丁寧に答えて下さり、松本先生は実習を楽しく指導されると共に、中医薬膳に続き国際薬膳師も是非目指しましょうと皆を励まして下さいました。

生活拠点をアジアの外に移して以来、健康観の違いを見て来ました。東洋の人である事を実感し現在は指圧を通じた健康指導をしています。当地での資格取得過程で中医もかじりましたが、非漢字圏である為理解できても納得できずしっくり入って来ません。母語で学び直したく当校を選びました。スクーリング初日に皆さん漢字に苦労されていると聞きましたが、いやいや、漢字入りで学べる事がいかにありがたいか! 通信は前述のように難点もありますが、地球上どこでも自分のペースで納得行くまで学習できる大きな利点もあります。今回の出会いを支えとし、残る課題に取り組んでいきます。

通信コース生必須講座のスクーリング。今回は日本全国だけでなく、海外で学習されている通信コース生の皆様も多く参加されておりました。



試験に向けての決意も新たに



中医薬膳師通信教育コース 坪井 良和

わたしは現在、常夏のマレーシアで、中国系マレーシア人の夫とともに小さなレストランをしています。13年前の開店当初、もっとも戸惑ったのは、「戒口」という現地の考え方でした。

お客さんのオーダーに付け加えられる、一見迷信とも思える特別注文の数々です。ケガをしたら黒醤油は使わない、風邪をひいたら鶏肉を食べない、体調によっては、使う鶏肉の雄雌にまで注文は及びます。半ば、それに反駁する形で始めた中医学と薬膳の勉強ですが、進めるうちに、多くは先祖代々の経験則に従っているけれども、それを、理論から勉強しなおすことで、現代の生活にあった、よりよい食生活が送れるようになるのではないかと思います。

勉強を始めて一年、ようやく実現したスクーリングへの参加。若々しい辰巳先生のあふれる熱意、平尾先生のエレガントで丁寧な解説、松本先生の優しく楽しい調理実習、事務の先生方の温かい笑顔、そして様々な分野からきている学友たち、本当に有意義で刺激的な三日間となりました。何より、スクーリングを終えて一週間、以前よりも、教科書や小テストの内容がすんなりと頭に入ってくるのです!

国際薬膳士試験にむけて、この3日間を支えに、頑張っていくと強く思います。





夏期スクーリングに参加して



中医薬膳師通信教育コース 堀越 由利江

仕事の傍ら、ひたすらテキストと向かい合い自宅学習を続けてきたので、夏期スクーリングで、生きた講義を受講できることをとても楽しみにしておりました。

初日の辰巳先生の授業の中では、「中医学は人を見る医学、私たちは昼を夜に変えることはできないので、自然の流れの中でバランスをとりながら、その一部として生きて行かなくてはならない」という言葉がとても印象的でした。

平尾先生の授業の中でも、「中医薬膳学では、失ったバランスを回復させることがとても重要で、その方法も一人一人違う」ということを前提に、同じ証であっても人により微妙な違いがあるので、その時々症状に合わせていく事の難しさと大切さを教えていただきました。

自宅学習では、一人の視点からしか考えることができないのですが、スクーリングでは自分では思いもよらないような視点からの質問が飛び交うので、先生方と皆さんのお陰で、よりたくさん学ぶことができましたように思います。

中医薬膳学はとても奥の深い学問なので、まだまだ勉強は始まったばかりといったところですが、この三日間で、共通言語で話せる仲間ともたくさん出会うことができたので、これからは今までよりも楽しく中医薬膳を学んでいけそうでワクワクしています。とても充実した時間をありがとうございました。 感謝。



素敵な出会いと勉強ができた三日間

中医薬膳師通信教育コース 董 華

昨年、育児が忙しくスクーリングを受ける時間がうまく調整できず、今年11月の卒業までぎりぎりのタイミングで、今回の夏スクーリングに参加させていただきました。

三日間の集中勉強を経て、いろんな意味でとても良い刺激を受けました。まず、通信コースで、独学しながら、たくさんの疑問が生まれ、提出した卒業レポートも連続再提出と判断されて続けていくことに自信をなくそうになっていましたが、この三日間で、先生方の授業を通して、中医学の基本や重要なポイントを教わる中でやる気が再び沸いてきました。

また、このスクーリングで、いろんなところから同じ志を持つ方々と出会い、いろんな目的を持って薬膳の勉強をなさっている方々の話も聞いて、今後の勉強の励みにもなりました。特に最終日の辰巳先生の話がとても印象深いです、「世の中、いろんなことがあっても、まず一番大事なことは自分が強くなることです」、先生の言う通り、基本な理論を身につけ、強くなって、どこに行っても、怖くないと思います。

最後、中医薬膳学が中国五千年歴史の発展の集大成で、中国人として誇りを持ってしっかり勉強する使命感がこのスクーリングを通してさらに強く感じました。

先生方、三日間、貴重な時間をいただき、心から感謝します。これから卒業を向かって頑張っていきたいと思います。





2016年7月の覚え

中医薬膳師通信教育コース 森川 恭子

生きているからには、元気で楽しく、人様のお役に立っていただければと思います。

鍼や漢方のお世話になったりして、調理師という仕事柄、薬膳について知りたいとは漠然とですが、長い間思っていたように思います。重い腰を上げて入学を決めたのは、高齢者相手の仕事をするようになり、自然と自分の残り時間と体力を意識して毎日の水泳を再開し、軌道に乗せた頃でした。

ほどなくして素敵な本が届きました。わくわくしたのもつかの間、教科書たちは眠り薬となり、そして「積ん読」となっています。こうなるともう、育つのは学力ではなく、罪悪感のみ。重い心にヒラキナオリという蓋をして7月22日、本草に登校した私は14か月にして1度しか課題を提出できていませんでした。

「勉強の仕方を覚えてかえってください」とおっしゃった先生方、温かく励まして下さったクラスメートの皆さん、私はやっと勉強に取り掛かっています。わからないなりにとても面白いと思え、空っぽの頭でスクーリングに行った自分がとても残念です。この3日のスクーリングのため、先生方がどれほどの準備を重ねてくださったのか、私の気の付いた範囲内だけでも本当に頭が下がります。先生方ごめんなさい。理解できないなりに、とりあえず板書を写した3日分のノートが今役に立っています。



教科書を読んでいて面白いと思うのは、体と心のつながりです。人間ですからいろいろな感情があるわけですが、過ぎたことはよろしくありません。怒りっぽくなってしまふ背景に、悲しくなってしまうその裏に、体の不調がないか、それなら何を食べたら(食べなかったら)よいだろうか。こう考えていくことができれば、そして、その答えがあったなら。私の生活はもっと豊かになるのではないかと、人に寛容になれるのではないかと。

先に高齢者相手の仕事をしているといいましたが、やはり笑っているおばあちゃんは好かれるし、文句ばかりのおばあちゃんは難しいものです。歳を取って、いつも体調万全の人なんかいません。それでもいつも笑ってられる人もいます。

まずは自分がいつも笑ってられる人でいられるようにと思います。教科書を読んで、人体実験をしていく予定です。副産物として、美人になれましたなら、どうぞ先生方、クラスメートの皆さん、次回お会いできました際、どうぞほめてくださいね笑。

今日はこれから第3回の課題を終わらせる予定です。
長い道のりのようですが… 頑張ります。



2016年秋期 学生募集中



◆ 中医薬膳師・家庭薬膳 (通学) コース

・第26期 土日コース [第3土日曜日] (2016年10月15日(土)開講予定)

◆ 中医薬膳師 (通信) コース 随時入学受け付けております。

◆ 研究科 (通信) コース 随時入学受け付けております。(※)

・中医臨床基礎科 ・中医内科学 ・中医婦人科学 ・中医小児科学

・中医外科学 ・方剤学

※「中医薬膳師」相当の資格が必要です。

是非、お知り合いの方をご紹介ください!

※ご紹介頂いた方がご入学(通学コースのみ)されました場合、些小ながら謝礼をさせていただきます。





2016年北京 国際薬膳師合格証書授与式・中国研修旅行

2016年6月1日(水)～5日(日)
【4泊5日】 参加者19名

6月2日(木) 国際薬膳師(士) 資格証書授与式

6月2日快晴。朝9時、バスで北京飯店を出発。ガイドは秦景海さん。北京の人々が昔「熊の手」を珍重していたことなどの話を聞きながら一日が始まりました。



天健賓館到着。10時5分より2016年国際薬膳師(士)・国際薬膳調理師資格授与式。中国薬膳研究会元会長・沙鳳桐先生から歓迎の言葉をいただき、日本国際薬膳師会副会長・鷺見美智子先生からは、今年89名が合格したこと、高齢化が進む中で薬膳が社会に貢献する役割が大きいことなどのお話がありました。

続いて中国薬膳研究会会長・楊銳先生の特別講演が行われ、薬膳学の理論体系の構築と実践がますます盛んに進められていることが紹介されました。また長期にわたる日本の本草薬膳学院とのパートナーシップにたいする深い信頼が表明されました。

本草薬膳学院・辰巳洋院長は、学院の十数年間の活動を振り返るとともに、専門家養成への意欲を述べられました。



いよいよ資格証書授与。一人一人、楊先生から証書をいただいて写真撮影。出席した合格者14名の顔はみな、北京の青空のごとく晴れ晴れとしていました。合格者を代表して答辞を読み上げたのは松本久仁子。

「今までの人生でもっとも緊張しました。ずっとドキドキ！(松本)」

引き続いての慶祝宴会では本格的な薬膳料理がふるまわれましたが、これは中国薬膳研究会副会長で天健賓館料理長・焦明耀先生の手によるものです。焦先生からは薬膳制作の心得についてお話がありましたが、「なにより美味しいこと」「多くの調理方法を駆使すること」「食感を大切にすること」「季節や地域や人に合わせて提供すること」など、改めて肝に銘じたいお言葉で、身の引き締まる思いがしたのでした。

期待の薬膳料理は実に素晴らしく新たな皿が運ばれるたびに歓声が上がりましたが、中でも南瓜のペーストとともに洋風に仕上げられた鱈には一同目を見張り…。

「さ、さそり！？これは海老だ、海老だと唱えながらがんばって食べました…。(井上)」
その他、天麻・吉林人參・蓮子・地黄・麦門冬などを使った、季節にふさわしい「心を養い熱をとる」8種の冷菜と10種の料理をおおいに堪能しつつ「薬膳料理は美しく奥が深い」と実感したのです。



午後は天安門登城と故宮博物館の見学。歴史の重みを感じつつ、広大な城内をそぞろ歩きながら諸先輩方とも親しく会話が生まれ、様々なことを教えていただくことができました。(5Pに続く)



(続き)夕食は九如軒飯庄。中国の伝統的な家屋の形である四合院が生かされたつくりの建物です。今回の旅行でわたしたちの食事はすべて、世界中華美食薬膳研究会・張文彦会長が手配してくださったとのこと。約20種類の料理に舌鼓を打ち、40度の白酒で中国式の乾杯を重ねるうちに、張先生の音頭で「七つの子」や「上を向いて歩こう」など日本の歌を合唱。日本国際薬膳師会・総務部の河本壽恵乃先生の美声は朗々として美しく、共に声を合わせて楽しい夜となりました。料理も大変美しく美味しく見た事の無い物ばかり。例えば墨と筆と硯が運ばれてきたと思ったら、筆先は糯米とココナツの揚物、硯に入ったタレで頂く、墨の様な物は海苔巻のお餅。田七とワサビ風味のサラダ等、田七の使い方も面白いものでした。辰巳洋先生も辰巳亮さんもゆっくり味わう暇もなく、みなに求められるままに料理の説明を通訳して下さいました。

「中国式の乾杯(汗)。弟子の馬さんの微笑みで、一体何杯の白酒を(笑)。翌日の林教授の講義が心配になる日本の林でした。(林)」

夕食後は買い物に行く者あり早々と休むもの者ありと各々過ごしたのですが、張先生が誘ってくださった2次会に参加した者はなんと！いにしえの日、皇帝のために作った方法と同じやり方で調理された驢馬を味わったとのこと。「驢馬の肉を食べられるとは！(奥平)」

高級外車が行き交いイルミネーションが明るく輝く北京の夜は、それぞれに楽しい思い出と心地よい疲れを残しながら更けていったのでした。

(記事:井上奈々子・奥平純子・林智子・松本久仁子)

※引き続き次号(本草つうしん 54号)でも2016年研修旅行のレポートを掲載します。



2016年度国際薬膳師(士)、国際薬膳調理師資格認定試験 合格者の声

『私が学んだもの』

第23期中医薬膳師平日コース卒業生 井上 聖雪

病を抱える家族の為にできる事はないか、私にとって薬膳はその鍵でした。

薬膳について概略的な知識はあったものの、学院での授業は比較にならない程、浩々たるものでした。現代医学との相違に戸惑い、この膨大な知識を理解し身に付けられるのかと茫然となる時さえありましたが、「この1年間は準備体操。さあ！スタートラインに立ちましょう！」との言葉に後押しをされました。

理解の至らぬ私に先生方は熱心にご指導くださり、質問に行く度に励ましの言葉をいただきました。受験対策講座後、同期生に自主学習会を呼びかけ、合格の目標に向かって励まし合ったものでした。この合格は共に学んだ同期生の存在と意欲に満ちた先生方のお蔭に他なりません。

中医学が重視する調和の概念は、人と人、国と国、全てに共通するものです。薬膳に込められた思いやりの心も学んだ事の一つです。

この1年を経て、学び始めた頃には理解できなかった内容が繋がり、まるで五行の関係のように円を描き、漸く体系化されてきました。そして今、私は同期生と研究科で学んでいます。長い歴史に培われてきた奥深さ、独特の概念ではありながらも理に合っている事がとても面白く、まだ知らない知識の扉を次から次へと開き、飛び込んで行きたくなるのが中医学の魅力です。今では薬膳の道を自身の人生の歩む道としていきたい、そんな希望が胸に抱かれています。

実は、私達のとても身近にあるのが薬膳です。それをどう伝えていくべきか、私達に何ができるのか、力を合わせ薬膳の未来に貢献していきたいです。

自分の力で自身の健康を保つ事が求められている現代社会に薬膳はもっと浸透していくべきであり、その扉は開かれつつあると感じています。



2016 年 北京研修旅行

— ロバ 驢馬の肉をいただきました —

6 月 2 日の晩、20 種類以上の大皿のご馳走の後、世界中華美食薬膳研究会の張文彦会長が驢馬の肉を食べに行きませんか？と皆を 2 次会に誘って下さいました。私、奥平は、張会長とそのお弟子さん達、鷺見美智子先生、河本壽恵乃先生と共に参加させていただくことに致しました。四道口にある北京市内で驢馬の一番美味しいお店「利橋順」に行きました。

驢馬の肉や腸のスープ、南瓜スープの野菜煮など 10 種類近くのお料理をご馳走になりました。驢馬の肉は、驢馬 1 頭から 1kg しかとれない一番良い肉を使い、皇帝のために作った方法と同じやり方で調理をするそうです。皮ごと水につけ蒸し、油に入れ焼くことを繰り返し、着物のように柔らかくなってから料理に使うとのことでした。

食べるときには、薄いパイのような生地に驢馬肉とネギを挟み、味噌だれをかけ北京ダックのようにいただきます(写真 1、写真 2)。驢馬の皮も肉も口の中に入れた途端にトロっと溶けるように柔らかでした(写真 3)。生地に挟んで食べた時の味は北京ダックのようで、食感は牛肉の煮込みのような感じが致しました。腸のスープは濃厚で様々な香辛料を入れたような深みと唐辛子の軽いピリリとした味でした。腸の食感はウナギの肝のようでした(写真 4)。

驢馬肉は滋陰効果、皮は養血効果があると言われますが、どのお料理も体にしみ入る美味しさでした。本場中国式の歓待に直接触れることができました。諸先輩方の交流の重みを感じた初日でした。

(記: 奥平 純子)



写真1 驢馬肉料理



写真2 驢馬肉を挟む生地



写真3 柔らかい驢馬肉



写真4 驢馬の腸のスープ

中薬販売のお知らせ

本学院在校生(通信・通学コース)を対象に、学習用の中薬を少量(50g単位)での販売を開始致しました。東京校事務窓口での販売のほか、通販も受け付けております。中薬の種類等、詳細は教室にある申し込み用紙をご確認ください。(通信コース生には別途発送予定)



お詫び

今回の本草つうしん 53 号は本来は 2016 年 9 月 15 日発行予定でしたが約半月遅れでの発行となりました。誠に申し訳ございませんでした。ここに深くお詫び申し上げます。



- ◆ 「本草つうしん」は HP(ホームページ)内にて創刊号～最新号(53 号)までカラー版をダウンロード出来ます。
- ◆ HP、ブログ等を持っている方で、本草薬膳学院の HP にリンクを貼りたい方は学院までご連絡ください。(但し、HP やブログの内容によってはリンク出来ない場合がありますので予めご了承下さい。)

本草薬膳学院 HP <http://www.honzou.jp/>