

## 簡単料理あれこれ

暑さのせいもありますが、簡単な料理が多くなっています。今、はまっているのが「ふじっこ」を使った料理というか…アレンジですね。

### キャベツとフジッコ

我家では千切りキャベツを食事の前に小鉢一杯位食べています。(まず、野菜!というのを実践しているのです。)



いつも冷蔵庫にストックしてある千切りキャベツこれにフジッコを混ぜ、レモンを絞りマヨネーズを少しかけていただきます。簡単、かつさっぱりおいしい。

### きゅうりと長芋とマヨネーズ

きゅうり、長いものを拍子切りにした物を上記と同じ様にふじっことレモン(又は、簡単酢)とマヨネーズここにオクラが入ったりします。

### きゅうりと土しょうが

塩もみした薄切りきゅうりにお醤油とおかかをかけていただきますが、針千本にした土生姜をたっぷり混ぜ込むと、いつもと変わった味になります。生姜を入れたときは、かつおは入れていません。

### きゅうりのサンドウィッチ

宮本輝さんの小説に載っていたシンプルなきゅうりだけのサンドウィッチ。塩もみした薄切りのきゅうりをひたすら水気を搾りパンに挟むだけ。なのですが、コツは、2.3回きゅうりをぎゅっと搾り、一晩寝かせもう一度ぎゅーっと絞る。のがコツなのです。パンには基本的にバターやマヨネーズなどにも塗らないそうです。じわーっとおいしさを感じます。もちろん食パンは自家製。



### ホットプレート調理

暑さに負けず、ホットプレートで調理を頻繁にします。それだけ料理に手抜きをしているということですが…お好み焼き そば飯 なすのピッツァ そして石焼ビビンバ

### 石焼ビビンバ風は、小さな IH 鍋で

石焼ビビンバもあの思い石鍋ではなく、ホットプレート。以前はナムルも手作りでしたが、最近はなんぼの成城石井でお手ごろ価格のナムルセットを買っています。簡単!二人なので、昔買ったすき焼き鍋付き IH コンロにごま油をたっぷり入れ熱し、ご飯を入れじっくり焦げ目をつける。買ってきたナムルを上に乗せます。たれ… その時の気分ですが、鶏がらスープの素に水・砂糖・塩・醤油・コチジャン又は桃屋の辛くないラー油を入れ少し甘めのたれを作り、ジャーっとかけ、人数分の卵を割り入れかき混ぜます。これで出来上がり。ナムルだけ。お肉は入れません。

## 初心に戻って! 2016年のカレンダー

初めて出した、カレンダーが出て来ました。「わー!きれい!」思わず言ってしまいました。美しいカレンダーを作りたい!と始めたカレンダー作り。その頃、印刷代が高かったので、手の込んだ美しいカレンダーは市販のものに比べると、とても高い値段設定になっていました。当時、「カレンダーはどこかの会社で貰うもの。」という認識もあって…で、あまり売れませんでした。で、だんだんテンションが下がって、無難なものになり、徐々に最初の精神を忘れていったように思います。

「今年は、初心に戻り楽しいカレンダーを制作しよう!」ということになりました。大きさは?デザインは?親子三人で真剣に会議!「三人別々のカレンダーが作れるといいんだけどなあ。」などと話していますが、カレンダーは売れ残るとただの紙くずになってしまう…ので、なかなか思い切れませんねえ。只今、会展に合わせて清司作の新しい形のカレンダーを制作中です。請う、ご期待!

もちろん、清司の手描きカレンダーも制作いたします。



中綴じカレンダー  
A4サイズ  
¥1,000 (税別)

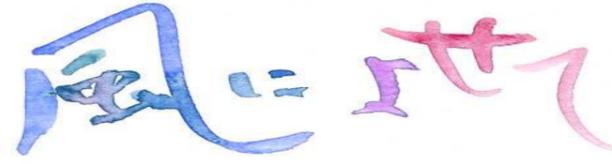
手描きカレンダー  
¥10,000 (税別)

(写真はイメージです)



セイジガッシュ  
**ガッシュ画会**  
586-0074 河内長野市大矢船南町 6-7  
ガッシュ画会 船本大輔  
Tel 0721-63-9556 Fax 0721-63-5939  
ホームページ  
<http://www.seijigouache.com/>  
フェイスブック  
<https://www.facebook.com/pages/セイジガッシュ/159541507490558>

## ガッシュ画会会報



2015・9

イラスト 船本清司・文章 礼子 構成 大輔

### 三度の復活

夏の間、背中に真夏の日差しをもちろに受けるのでいつもと反対側に座り、我家の小さな庭を見ながら朝食を取ります。目の前に真っ直ぐに伸びたピンクと白のフロックスの花が20本ほど見えます。花が終わったかな?と残念な朝が続くのですが、しばらく経つとまた咲き始めます。なんと、この花は毎年、三度復活するのです。復活、復活、復活、ほんと、美しいだけでなく勇気づけてくれる好きな花です。



### 作品が送られてきます

今年も会展が迫り、ガッシュ画講座の作品が送られてきます。私の独断と偏見で加筆していきますが、技法が同じなのに各自の個性が溢れていると感じます。初期の段階では、技法に慣れるのに四苦八苦されても、技術が伴い、次の段階では自分の感じたこと、描きたいことなどを表現したくなります。そうすると個性的な作品が生まれるようになります。その個性的な作品が集まると、すごいパワーを感じます。そのパワーを少しだけ和らげ、優しさと、動きを加筆することにしていきます。



### 関西ガッシュ画会展

恒例の関西のガッシュ画会の会展が始まります。毎年、どんな作品が出揃うのかとても楽しみです。会場で拝見すると、講座とはまた違った感じになっているのに、いつも驚きます。清司、大輔、礼子も、只今会展に向けて同じく作品を制作中。それぞれの思いを作品に託して描くのは、講師も生徒も同じ思いです。今回は、抽選に落ちて思い通りの日が取れませんでした。変則的ですが我慢下さい。

開催日 9月28日 29日(休館日) 30日 10月1日  
場所 大阪くらしの今昔館展示室8F(大阪・天満橋)  
大阪市北区天神橋6丁目4-20



時間 28日は13:00~17:00

29日は休館日

30日は10:00~17:00

10月1日は10:00~16:00

最終日13:00から清司の総評があります。

### ピアノと絵画のレッスンは違う?

いろんな方と話していて時々思うのですが、なぜか「絵はすぐに描ける。」又は、「描けて当然!」と無意識に思っている方が多いのです。幼稚園から中学校までずっと授業にあったからなのでしょうか?以前は、「エーッ!」って絶句していたのですが、最近、良いたとえを思いつきました。「ピアノはぼんと叩くと音は出ます。でも曲をすぐには弾けませんよね。それと同じで、絵も誰でも描けますが、練習をしなれば思うように描けません。」上手い説明だと思いませんか?楽器も、運動も練習無しには上達はありませぬ。こつこつ励みましょう!

### 出展者募集 第2回京の彩り展

去年に続き、色んなジャンルの方たちと合同で展覧会をします。去年は、アクセサリー・トンボ玉・乾漆・着物リメイク等の作者が賑やかに集いました。講座にお越しの皆様の中には、ガッシュ画だけでなく“別の特技をお持ちの方が多くいらっしゃるなあ。”と常々思っていますが、そんな方々にぜひご参加、発表していただきたいと企画いたしました。今年、京都烏丸に新しくオープンされる、多目的ギャラリーでさせていただきますことになりました。ぜひご参加下さい。

開催予定日 11月25日(水)~30日(月)

場所: 京都烏丸 地下鉄・阪急駅から徒歩3分

多目的スペース 銚町ギャラリー

参加費: 10000円



### ガッシュ画の技法 NO. 2

#### 色の混ぜ方

色の作り方が難しい。とよく講座の皆様から伺います。その時々によって違うので、一概にはお伝えできないのですが、列記してみます。

・三原色を必ずパレットに出しておく

赤・青・黄色があれば色々な色が出来ることがご存知だと思います。それプラス紫・黒白も出しておきましょう。ほとんどの方は、「青系が必要」と思うとそれ青系だけしか出していません。これらを少しずつ混ぜると、とても複雑な色になります。

#### ・複雑な色の作り方は？

反対色を少し混ぜることをお勧めします。といった具合ですが、私たちは感覚的にパレットの中で色を作ってしまっています。

#### ・画面が暗くなる

どんどん色を重ねていくと画面は暗くなってしまいます。それを防ぐ為もある「色をかけるという方法」→白を混ぜた明るい色をにじませて、制作途中に入れていきます。

#### スケッチをしましょう

ガッシュ画の新しい作品に入る前に、描きたいものを写真を見たり、実物を見たりどちらでも、一度鉛筆でスケッチしてみましょう。その時は、サムホールの大きさの紙で結構です。紙は必ず水彩紙を使います。鉛筆は、2～4Bのものを使いましょう。(近頃、ノックをする度に芯がとがるシャーペンがあるようですが、趣のある線が出にくいように思います。)花や葉の形を知る事や、風景の遠近法などを考えるのに、小さな鉛筆スケッチは最適です。これに慣れておくと、戸外に出てスケッチするときに役立ちますし、作品が増えるというおまけも付いてきます。



#### にじみの美学

“画材の良いものを使うと、絵が上手くなる。”と、言い切りたいところですが、残念ながら言い切ることが出来ません。しかし、良い水彩紙を使うと、色も美しく発色します。そしてにじみも美しい。良い筆を使うと美しい線が描きやすい。良い絵具は、色を見ているだけで楽しくなり、使っても美しい色になります。何より、絵を描くときの心構えが違います。

#### 色を変える、筆を変える、筆運びのスピードを変える

講座の時によく口にする言葉です。描いていて、どうしても雰囲気が出ないときがあります。そんな時には、色を変える、筆を変える、筆のスピードを変えます。そうすると動きのある雰囲気が出るものです。絵だけではなく、何かに行き詰ったときには、違ったこと・違ったものを足すことで、変わるかもしれません。

#### 切り口を変える

ふと目にしたポスターを見ていたら幾何学模様で構成されているのですが、模様一枚一枚が複雑な色合いになっています良く見るとにじみの絵を幾何学模様のカットして構成していました。ガツン！にじみ、にじみと言いつつ続けているのにこの方法もあったのか・・・。

#### 体験講座

東京・NHK 青山と新宿朝日カルチャーで秋の体験講座を致します。**10月9日(金)**お知り合いをご紹介下さい。  
AM10:00～12:00 新宿朝日カルチャー  
PM13:15～15:30 NHK 青山



#### 活動しています

「NPO アートコミュニティ」を立ち上げてから3年近く、私たちの住む街との関わりが急激に広がるようになりました。どんどん高齢化が進む、典型的なベッタウンのこの街。市が、“なんとか再生を！”と願って色々な対策を始めている時に関ったようです。山に囲まれた美しい環境を壊さず、生かす方法。若い人達がやってくる街を。団塊の世代の私たちのこれからを、色々考えさせられる事柄がいっぱいあります。ま、私たちには手に余る事柄がいっぱい。アートを通じて出来ることを少しずつ活動しよう。と考えています。

#### 助成金申請と孫の自由研究

助成金の申請は、申請の様式にのっって企画を書き込みますが、各項目の文字数が決まっています。簡潔に、企画した事柄を記載しなければなりません。これが難しい。さて、ずっと二人の孫の夏休みの自由研究を手伝って来ました。今年は中学1年生になった下の孫と「マヨネーズの乳化について」の実験・文章・写真と最後までお付き合い。



今回初めて、学校からのプリントをじっくり読みました。おー！難しいことが書いてある！「研究レポートの書き方」8項目、そして「読書レポートの手引き」。この中の「読書レポートの書き方」に企画書を書く上でとても大切なことが載っていました。む・む 勉強になる・・・！孫に、「中学の頃覚えたことは、一生覚えているものよ。とても大切なことが書いてあるので、何度も読んで覚えておきなさい。」と言ったのですが・・・心に留めているかな？さて、私礼子は、レポートの書き方の中にあつた「パラグラフ」「トピックセンテンス」という聞き慣れない単語がどうしても頭に入らず、いつも向かうパソコンのデスクに貼り付けて眺めています・・・。

#### 子どもゆめ基金

今期も、国の助成金機関である子どもゆめ基金に申請。3個獲得しました。

#### 「この音何色？」

ブラスバンドとのコラボで演奏を聴きながらイメージを大きな紙面に描いて行きます。バンドは、地元で活躍する楽団にお願いしました。広い会場が獲得できず、近所で聞く音楽に目を丸くしていた子ども達も、慣れてくると身体を揺らし色を楽しそうに塗っていました。楽団の方も、私たちも初めての試みだったので、ひやひやドキドキでしたが、良かった！よかった！と胸をなでおろしました。



次は、「絵本を作る」と「庭の設計」。企画は机上では完璧！しかし実行は、常にはらはらドキドキです。



#### アートクラブ子どものちから

ゆめ基金と同じく、アートコミュニティの中の子どもの向けの部門です。こちらの方も、少しずつ知れ渡るようになり、小学校の授業で水彩画の描き方を、この夏は商店街・町内会・公民館・花の文化園そして、恒例のリーガロイヤルの夏休み企画。あちこちから声がかかり、大忙しでした。子どもたちに少しでも絵を描く楽しみを味わってもらえれば嬉しい。手っ取り早いゲームやちょこっとしたクラフトが主流の近頃、もっとじっくり子どもにアートを体験して欲しい。描く楽しみ、作る楽しみを知って欲しい。今は、せわしなく動き回っていますが、この動きがどんどん広がって全国展開にしていきたいなあ。と、夢は大きく広がります。

#### 美術書をじっくり



アトリエで子どもたちのお絵描き教室を開いています。始めの10分ほどスケッチしたり、本を読んだりしています。ある時思い立って、家にある大人向けの美術書を見せました。結構、興味を示します。ピカソのゆがんだ顔には「へたくそー！」ってワイワイ。「この人はこんな絵を描いていた」と順序だてて見せると何を考えているのか判りませんが、静かーになります。人物像を描かせたい時に、ダビンチを見せました。両手を広げた巾と、身長がほぼ同じという有名な図を見せて、メジャーで実験。その後、図書館から立派な「ダビンチ」を借りてきていたので、じっくり皆で見ました。指差した手首だけの絵が、「ここに使われている！」と発見！最後の晩餐では、遠近法と、「誰がユダか？」探しました。私が「わからない。」と言うと、「説明をちゃんと読んでみてよー。」と大騒ぎ。ユダが判って、みんな「ふーん」黒いなあ・ちょっと小さくない？などと感想を言います。私もじっくり美術書を読んだことが無かったので、結構おもしろかったです。たまには、興味のある作家の美術書を見たり読んだりするのもお勧めです。

#### 子育て世代の人たちに

「マママクラブ」というネーミングで、子育て世代の人たちに向けて講座を開いています。簡単な絵を描いたり、クラフトをしたりしています。これは、ちょっとしたおしゃべりの場になれば・・・と考えています。何度か開いているうちに、何かを作っていたという人が現れてきました。「じゃあ作った物を売ってみる？」ということで、試しに私たちが任されている市の施設に置いてみました。安いせいもあって、ちょこちょこ売れます。売れるということは、認めてもらったということです。子育ては、日々のことで“自分が認めてもらえる。”ということは余りありません。ちょっと嬉しい。これが励みになって、社会に進出するきっかけになればいいなあ。と、「忙しい」と逃げがちな彼女達を激励しています。

