

# Chocolat 通信 2010.04 月号

## 今後の練習予定

4月8日(木) 19:00 - 20:50@音楽室  
4月15日(木) 19:00 - 20:50@Com.Room  
4月22日(木) 19:00 - 20:50@音楽室  
4月29日(祝) 14:00 - 17:50@音楽室



2010.03.11@出島

## From 神尾先生

「何だか、春になったと思ったらまた冬に舞い戻り、を繰り返しているこのごろですね。さて、今日の話題は喉のケアについてです。

私もリサイタルを控えている身、喉には気を使い始めましたが、一般的に言われている『喉に悪いこと』を列記しておきます。

・たばこ ・酒(特に強いのはNG) ・冷房(身体を冷やすこと) ・辛いものを食すこと  
・メロンなどの灰汁の強いものを食すこと・チョコレートを食べること(喉に絡み付く)  
・牛乳を飲むこと(粘膜を覆ってしまう) ・ウーロン茶を飲むこと(喉の油分をとってしまう) などなど  
メロン以下のものは特に本番前は注意して普段の生活ではそこまで気を使うことはないと思いますが、それまでの項目は別に喉に悪い、というより身体に悪い、という項目でもあったりします。

私が最近一番心掛けているのは「いい発声で喋る」ということです。

喉の新陳代謝も上がるのか調子も上がります。それから歌に入った時に直ぐに響くようになります。心していい発声で話しましょう！」

## 佐々木団長の断腸の思い

「春です」

いよいよ待ちに待った春です。  
が、同時に花粉症の時期でもありますね。  
歌には大敵のこの憎き花粉症に苦しんでいる人も多いと思いますが、私もその一人。  
発症すると体調を崩しやすくなります。それでなくても季節変わりですので、  
健康管理には十分注意してください。  
先月号ではショコラの実力が上がってきたと書いたように、  
今練習中の曲全てではないにしても余裕を持って歌える方が増えてきていると思います。  
でも実はここからが本当のスタートです。  
ショコラは人前で歌うことを前提として練習していますので、聞いて下さる方に何を  
伝えることができるのか、どうすれば歌にそれを込める事ができるのか、  
先生の指導を仰ぎながら自分で工夫していくことが本当の歌の楽しみなのだと思います。  
歌は美しいだけでは伝わらない、でも美しくなければ歌ではない。

## パートリーダーさんより

### Soprano

赤とんぼは馴染み深い曲ですが  
2番3番そして4番と歌うごとに  
が入れ替わり、大変！  
特に出だしの音に  
注意していきたいです。  
しおんはそろそろと素敵です。  
おっかけおっかけですが  
リズムを1つまちがえると  
ソプラノのなかで  
前列と後列が  
おっかけをやってしまい  
大失敗でした。  
今、それが課題です。(阿部)

### Alto

もうすぐ3月も終り、  
いよいよ春本番の桜の季節ですね。  
お花見でもしたい気分ですが、いい季節の割には、  
花粉症など体調が崩れる時でもあるので、  
体調管理しっかりしていきましょうね！  
せせらぎホームでのコンサートもあと2ヶ月にせまり、  
ちょっと心を引き締めて練習に取り組まなければいけない  
時期ですね。アルトも新人さんが2名が加わり、  
いよいよ充実してきました。この波に乗って  
「いつの日か」のそれぞれの曲の音の確認と、  
しおんの曲をしっかりふくらませて行きましょう！  
母なるアルトの声めざして、  
さあ、桜満開気分で歌っていきましょう!!(宮原)

### Tenor

3月はメンバー全員がそろわず、ベースと  
低い出席率を争う日が多かったようです。  
音取りに遅れが見られますので  
早く他のパートに追いつくように頑張りましょう。  
人数が揃うと出過ぎる部分があるので、  
硬軟とりまぜた多彩な歌い方ができるように  
していきたいですね。(佐々木)

### Bass

合唱祭以降、練習への出席状況が  
芳しくなかった「バス」ですが、3/18の練習では  
徐々にメンバー全員(6名)がそろいました。  
5月末のコンサートに向け、残す練習は  
10回ほど。花粉症が悩ましい時期ですが、  
音とりの遅れを挽回し、しっかりと下地の音を  
鳴らせるよう、頑張っていきます。(石田)

# 教えてショコラ!

## ふるさとの好きな食べ物(料理)

- 関東・東北・北海道編 -

「かんのや の「ゆべし」 佐々木三葉子(福島県)

郡山市から30分程バスで入った三春町が私の故郷です。かんのや の「ゆべし」は、ほどよい醤油味のゆべし(餅菓子)のなかにこしあんが入って、しょっぱさと甘さのハーモニー。地元、三軒茶屋の東急ストアで出会った時の嬉しかったこと!

「果物」 染谷美由紀(福島県)

私が生まれ育った福島盆地は果物の産地です。いちご・さくらんぼ・桃・梨・ぶどう・りんご・柿…。幼い頃から“みずみずしい果物”を食べて育った私は、いくつになっても“みずみずしい”!! なんちゃって。

「ままだおる 古川智久(福島県)

最近だいぶお土産として有名になったお菓子ですが、「チョコままだおる」もあるのをご存知ですか? 冬季限定でまた少し違った味わいが楽しめます。スキーや温泉でお越しの際ぜひどうぞ。

「カレー」 杉本三千浦(東京都)

我が家のカレーは水分少な目のどろどろです。ご飯にかけても、うどんにかけても、パンに付けても美味しいです。どろどろ派は少数派なんではないでしょうか。

「ジャガイモの“おやき”」 鈴木美苗(東京都)

“おやき”と言っても、ジャガ芋と玉葱をすりおろし、フライパンで醤油を付けながら薄く焼いたものです。小さい頃から大好きなスズキ家オリジナルメニューです。今も実家に帰ると母が必ず作ってくれます。

「真夜中ドーナッツ」  
有田瑞希(ネブラスカ州)

県民としてのアイデンティティに欠ける埼玉県民なもので、アメリカでの思い出の味をご紹介します。私がいた町には深夜0時以降に(!)お店を開けるドーナツ屋さんがありました。(そのくせお店の名前はDayLight デイライト-ナッツだったなあ) 次の日にテストを控えた夜やレポートが書き終わらない夜、勉強を投げだして友達とぞろぞろと真っ暗な道をダウンタウンにむかうと、見える一店のひかり。なかには、これでもかと太った夫婦がドーナツを揚げる姿。うすぐらいい店内にあまーい匂い。ひとつ50セント。いつもたくさん買っちゃった。今でも徹夜すると恋しくなる味です。

「あげうどん」 小久保武子(埼玉県)

地粉の浅黒さと弾力。秩父のうどんは野育ちの少年の肌。茹であがったうどんをよく水にさらして箸に上げます。かつお節と煮干しでとった出し汁には山菜・油揚げ・葱などたくさんの具が入っています。冷たいうどんを温かい汁に入れていただきます。地味の痩せた米作に適さない山間での栄養源は「具沢山」。貧しい山の民の知恵だったのでしょ。

「おいしいものいろいろ、でも…」

三師由起子(北海道)

私にとって北海道の味覚といえば…春はシャコ、夏はメロン、秋はいくらの醤油漬、冬はハタハタのいずし、お彼岸には十勝あずきのおはぎ。季節を問わずお寿司、ラーメン、ジンギスカン。スイーツなら雪印のアイスクリーム、町村農場のソフトクリーム、きのとやのケーキ。六花亭もいろいろ柳月(りゅうげつ)も。アルコールなら夏は札幌大通公園名物ビアガーデン、冬は暖かい部屋で雪見酒。熱燗と相性がいい鍋物は石狩鍋(味噌味)。でも私がさらに好きなのは鱈の三平汁(塩味)。昆布だしに塩だけという単純な味付けにもかかわらず(仕上げに胡椒も必須)、鱈からうまみのしみ出たスープのおいしさは格別。一緒に入れる野菜は大根、長ネギ、ジャガイモだけで完璧。シンプルイズ・ベストを感じさせる逸品。

そして、お酒のお供にもおやつにもなる鮭のトバ(身を干して乾燥させたもの:鮭自体の持つ塩味、甘味、油分が、干されることで風味を増し絶妙のバランスに)。

行楽のお供には峠の揚げいも(茹でたジャガイモにホットケーキミックスをからめて揚げたもの:外側は甘味があってサクサク、中は素朴なジャガイモの味でホクホク)…その他もろもろ、おいしいものがありすぎる我がふるさと北海道～！

でも実は、帰省するたびによりも一番おいしく感じるのは、母のつくってくれるお味噌汁の味なのです。

「ピーナッツと鯉こく」

柳澤千晶(千葉県)

千葉の食べ物とって思いつくのは”落花生”つまり”ピーナッツ”でしょう。

我が家でも父のおつまみで、ウイスキーと一緒によく出されています。

カロリーが…なんて気にしているのは最初のうちだけで、だんだん止められなくなるのはなぜでしょうか？

甘いものが好きな方は”なごみの米屋”の”ピーナッツ最中”をお勧めします。

ふわっと、でも、しっかりあんで美味しいです。

もう一つふるさとの味で思い出すのは父方の祖母が帰省すると必ず作ってくれた”鯉こく”です。長野の佐久地方で食べられる料理です。鯉を輪切りにして濃い味噌で煮るというものです。子供のころ、確かに私はおばあちゃんに美味しいと言いました。

ですが美味しいけれどお代りするほど食べたいわけではないのです。

でもおばあちゃんは美味しいと言った私の言葉を覚えていて、私が帰る前の日から煮込んで待っていてくれるのです。

鯉は細かい骨が多く、独特の臭みもあるのですが、おばあちゃんの満足そうな笑顔を見ると、お代り！とつい言っていました。(笑)

## みずきの“ひとくち”ショコラ

桜満開のショコラ通信です。

開花してからじれったそうに寒い日をこらえて、今週末がやっと見ごろとのこと。

せせらぎ本番ももう来月(!)です。残された練習で桜のように力を溜め込んで、本番で一気に咲き誇れるようエンジンあためていきましょう！

