

美味しさは曆にあり

農業が盛んだった頃の日本人は、曆とともに暮らしていました。八十八夜の茶摘み、芒種(ぼうしゅ)の頃の田植え…。お節句などの行事は、農業の合い間に訪れる特別な日で、旬の食材を食べて邪気を払い、健康を願う日でした。曆が日本人の生活から遠退いてから、季節感が乏しくなったような気がします。一年に一度めぐってくる季節の行事。曆を見ながら季節の楽しさを再発見してはいかがでしょうか。

食と曆について

私たちが使っている曆は、明治六年に採用された世界標準の新曆です。それ以前はずっと日本の自然風土に合った旧曆が暮らしの基準でした。曆は農作業の目安となり豊かな旬の恵みを届ける知らせとなり、日本人の季節を感じ尊ぶ心、節目、節目を源として生きる美意識を育ててきました。「二十四節気」もそのひとつです。慌ただしく時間



に追われ季節を忘れがちな今こそ、旧曆が示す季節感を大事にしたいもの。「立春」の声を聞けば、雪解けの中から顔を出す「ふきのとう」も間近と心が躍る。そんなアンテナを持つ暮らしは日々違うおいを届けてくれます。新曆と旧曆には約一カ月のズレがありますから、旧曆は「足先に来る便りと心にとめ、四季折々の味わいと面持ちをゆつたり楽しみましょう。」

二十四節気	
春	秋
立春 (正月節)	立秋 (七月節)
雨水 (正月中)	処暑 (七月中)
啓蟄 (二月節)	白露 (八月節)
春分 (二月中)	秋分 (八月中)
清明 (三月節)	寒露 (九月節)
穀雨 (三月中)	霜降 (九月中)
夏	冬
立夏 (四月節)	立冬 (十月節)
小満 (四月中)	小雪 (十月中)
芒種 (五月節)	大雪 (十一月節)
夏至 (五月中)	冬至 (十一月中)
小暑 (六月節)	小寒 (十二月節)
大暑 (六月中)	大寒 (十二月中)

雑節	
土用 節分	彼岸 八十八夜
入梅 半夏生	二百十日

「雑節」は、節分や八十八夜、お彼岸、土用など。節分の恵方寿司、日の重陽(ちようよう)の五つ。を食べる九月九日の重陽(ちようよう)の五つ。「ちまき」や柏餅を食べる五月五日の端午(たんご)。天の川に見立てた「そうめん」を食べる七月七日の七夕(しちせき)。「菊の節句」と言われ、栗ごはんや菊の和え物を食べる九月九日の重陽(ちようよう)の五つ。

大切にしたい行事食



曆の食の中でも大切にしたいのが、健康長寿を願う「五節句」や「雑節」の季節の行事食。五節句は、七草粥を食べる二月七日の日(じんじつ)。「桃の節句」といわれ、五目寿司やハマグリのお吸い物、菱餅を食べる三月三日の上巳(じようし)。「菖蒲の節句」と言われ、「ちまき」や柏餅を食べる五月五日の端午(たんご)。天の川に見立てた「そうめん」を食べる七月七日の七夕(しちせき)。「菊の節句」と言われ、栗ごはんや菊の和え物を食べる九月九日の重陽(ちようよう)の五つ。

季節の行事が育む家族の絆

何でもすぐ手に入る便利な時代にあっても、年に一度しか訪れないのが季節の行事です。家族団らんを豊かな旬の味わいと晴れやかに楽しくつないでくれます。食や形だけでなく行事の中にある日本の心もいっしょに子どもたちに伝えていきたいもの。はじめは理屈ではわからなく

ても、繰り返すうちに、季節の行事の大切さ、その気持ちよさが芽生え育っていきます。五感ややさしさを育てるのも行事の食から。家族の絆もぐんと深まります。

シュガーレディ本社
代表取締役社長 **大野悦史**

今年の私の食曆は

お彼岸のお団子、土用のウナギはおなじみですね。いずれも邪気を払い、季節に即した美味しさと滋養で体を元気にしてくれます。

お彼岸のお団子、土用のウナギはおなじみですね。いずれも邪気を払い、季節に即した美味しさと滋養で体を元気にしてくれます。

曆の食は同じ都道府県内にあっても、山や里を越えるだけで趣向の違うことが少なくありません。それは日本の自然が変化に富み豊かだからこそ。旅先で出会った郷土の食は、土地の歴史や文化と結びつけたかけがえない宝物のように感じます。味わいのバリエーションを広げ日本と季節を楽しむ旅にどんどん出かけましょう。お子さまのキラキラ輝く感性や情操も、自然と直接ふれあうことのできる土地の中でこそ伸びやかに育ちます。

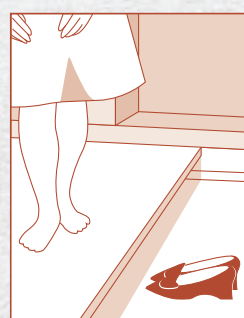
第九回 役立つ作法

はきもののそろえ方

玄関で上にあがる際、脱いだ靴は向きを変え、下座(相手から遠い側)にそろえて置きます。



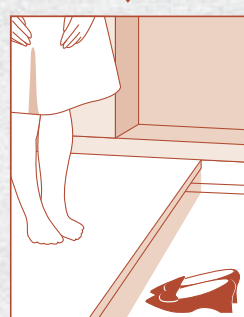
跪座の姿勢をとり、下座側の手ではきものの向きを変えます。



左足を少し引き身体の向きを下座寄りに変えます。



はきものを下座寄りにそろえます。



引いた左足に右足をそろえ、相手に背を向けないようにして框に対してやや斜にかまえます。