

## 二十四節気 大寒 1月21日から2月3日

一年でもっとも寒さが厳しい「大寒」、今年も一番の寒気がやって来て北国は吹雪に見舞われ、温暖な気候の西宮でも寒さに震えています。しかし、日がしだいに長くなり、春に向かう気配がどこからともなく感じられる季節でもあります。寒い日ばかりでなくて、暖かい日もあり、寒暖をくり返しながらだんだん春になっていきます。冬は大寒でおわり、次節は「立春」、新年を迎えます。何処かで露の臺が顔を出してきているような気がします。

### 季節のことば

#### 1) 節分 豆まき

室町時代、季節の変わり目にあたる前日がすべて節分でした。季節の変わり目とは「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」。季節の変わり目には悪魔が出てくるといわれ、豆が「魔滅」の音に通じることから「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをする慣わしがはじまったとか。数え年で自分の歳の数の豆を食べると健康になるといわれています。

#### 2) 節分 恵方巻き

節分の夜、その年の恵方（今年は南南東）にむかって願い事を念じながら太巻き寿司を丸



かぶりすると、福が来るといわれています。決まりは、たべ終わるまで口をきいてはならないこと。七福神にちなんで縁起を担ぎ太巻きは、しいたけ、かんぴょう、きゅうり、だし巻き、ウナギ、でんぶなど7種類の具を入れる。「日本の七十二候を楽しむ」より

[恵方巻きの語源はこちらから](#)

### 季節の花 2題

#### 1) 福寿草 写真は牧野さんから頂きました。

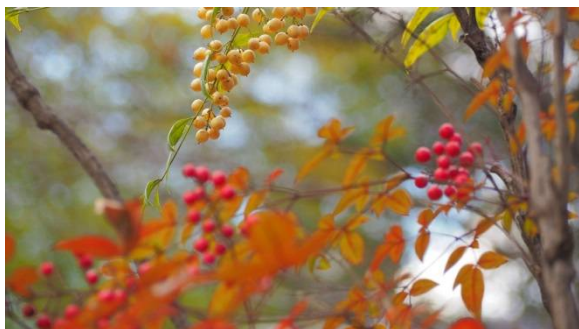
福寿草は旧暦の正月ごろ初めて咲く花。元日草とも呼ばれ、その名の通り福を呼ぶ花で



す。金色に輝く花は日が昇ると開き、沈むと閉じる。鉢植えは根がゴボウのように長いので大きな植木鉢が必要。路地植えがおすすめです。

## 2) なんてん

11月末ごろから小さく赤い実をつける南天。縁起がいいとされ門松やおせち料理の飾りになったりします。漢方では白南天を干して咳止めの薬に。



南天は「難転」。縁起がいい花とされ、福寿草と併せて「難を転じて福来る」となり完璧？

北山緑化植物園 2016-11-28

## 季節の魚貝

寒シジミ [その効用をもっとお知りになりたい方はこちら](#)

蛸は昔から四季を通じて身近な食材で寒シジミは、とりわけぷっくりと大きく育ち、秋に蓄えた栄養分がたっぷりです。特にお酒好きにはシジミ汁は欠かせません。関西では宍道湖で採れる大和シジミがブランド品ですが、琵琶湖の「瀬田蛸」も有名です。近年めっきり採れなくなり、地域限定商品となってしまう気軽に買い求めることができなくなって残念です。



(写真は瀬田シジミ NET から)

## 季節の果物

金柑



いちばん小さな蜜柑が金柑。旬は12月から2月。皮にビタミンCが豊富なので、丸ごと砂糖漬けにして咳止めに。薄皮の果実であればそのまま食べても美味しい。ウオーキングなどの途中、金色の実をたわわに実らせた金柑が道路にまで枝をのぼしていると、つい々々旨そうなところを2~3個味見したくなります。