

自蹊庵便り

平成二十五年皐月

NO101

―草々の命―

いずこも眩しいほどの新緑に抱かれる季節到来です。まさに、目に青葉：でございますね。拙庵では三月の末から四月五月にかけて、一年の中では最も忙しく、時を惜しみ惜しみの一日一日にございます。

それは心身を養う恵みの草々が一斉に芽吹き始めたからです。こんにちは、長かった寒い大地からようこそと囁いたのも束の間、拙庵の狭庭も今年は瞬く間に野草達の饒舌な庭と化してしまいました。

二月の末頃から蒔の薑、土筆、菜花、野蒜、ナズナと始まり、三月に入ってから、カラスのエンドウ、タンポポ、蓬と追いかけてこです。四月は気の満ちたなんと素晴らしい月にございましょう。日本列島を花盛りにし、気の漲りを感じる時、足下も土の恵みの宝庫

べても肝腎なところが働かないと、病の気の方が勝つてしまいます。

口から食べたものを危険な物は分解し、無害な物にしたり、胆汁などと混ぜて排出したり、栄養素を貯蔵したり：と、生きていくのに大切な五〇〇にも及ぶ働きに影響が出るといふことではないでしょうか。不調や病気につながっていくと云うことだと思えます。

今日では環境においても食べ物においても、有害な物質を取り除くことは困難です。残念なことですが、文明というものはそういったリスクを背負いながら、発展していく運命にあるよう気がいたしております。

そこで常々思いますが、せめてもの肝臓の負担を少しでも軽くして上げる、日常の努力というものが必要不可欠なのかもしれません。今年に間に合わなくても、来年のタンポポには非挑戦してみてくださいね。

肉類の蛋白質は肝臓に負担を掛けやすいですから、魚介・大豆製品など植物性蛋白質を齡と共に多くしていかれ

にございます。

私達は、グルメ社会をひたすら走り続けてきて、この足下の野草達の持つ命の力に、余りにも無関心に過ごしてきてしまったような気がいたします。身近に病気の人が多くなってまいりました。病の気の方が勝つことで病氣というものが生まれるとしたら、元の気がしつかりしていれば、元気でいられるということではないでしょうか。日本は四季折々の豊かな恵みに溢れています。この四月の満ちた気をしっかりと吸って元気の気を養いたいですね。御参考になるかどうかわかりませんが、拙庵での今時の影仕事を少し御紹介したいと思えます。

時期的には、つい先日終わってしまいました。タンポポです。これは西洋タンポポでも日本タンポポでもかまいません。肝臓によい薬草の代表です。

と宜しいですよ。肝臓が疲れると視力も落ちるといふ因果関係にあるようです。アルコールの飲酒過多で視力低下を招いている殿方も少なくありません。

足下にある薬草、それもほとんど皆さんが雑草として抜いてしまっている草々に、特に薬効があるものが多いのです。カラスのエンドウ、スギナ、蓬、どこにもある雑草です。でも、薬効優るものたちです。三月、四月の勢いのある若い葉を摘んで、全草を天日干ししてお茶として常飲します。出始めの頃のもの天日干し、汁の実、油炒め、煮浸しや和え物などに利用します。

カラスのエンドウは血行を良くすることで知られた薬草です。中国名では「救荒野豌豆」キウコウヤエンドウと書きます。救荒とは飢饉の時の食用を意味しているそうです。タンポポのことで今一つ補足しておきますと、タンポポは原因を問わず、異常の生じた体を治すと昔から言い伝えられております。それらの

全草に消炎、解毒作用があり、胆汁分泌の促進に効果があると云われています。拙庵ではタンポポ茶にして常飲します。タンポポコーヒーもなかなか美味ですが、これは根を干して煎つて：と手間がかかり過ぎますのでいたしません。花が咲いているときに採り、洗って全草を天日干しします。全草は蒲公_{ホコウエイ}英の生薬名で漢方薬局で購入できます。

肝臓は沈黙の臓器とも云われるほど、不調のサインがあまり出ないので、日頃、負担をかけていることを見逃しやすい存在かと思えます。昔から肝腎要とはよく云われることですが、体の中を循環している全ての血液から、有害な物質を見つけ分解し、解毒作用に優れた働きをする、宅急便の宅配所のようなどころ、必要なものを必要な場所に届けてくれる働きをします。何を食

仲間スギナ有り、蓬あり、スイカズラあり：です。葉も茎もほとんど万病に効くと云われています。ホワイトリカーにつけて食前酒として御利用なさるのも宜しいかと存じます。

スギナのことには以前にも御紹介しましたが、肝臓病、腎臓病、結石やリュウマチなどに驚くべき効果をもたらすことが世界的に知られるようになりました。ヨーロッパの一部では古くから難病の治療に飲まれてきましたが、ドイツのクナイブ神父様が考え出したクナイブ療法によって、癌や糖尿病、腎臓病、リュウマチなどに特に活躍したことで知られています。

日本における死亡原因のおよそ三分の一が癌であることを考えますと、もっと注目してよい薬草です。カルシウム、カリウム、珪酸などが豊富で、不足がちなミネラルを補給してくれます。利尿作用にも優れ、前立腺の病気に効果的です。干したものを粉末にしていろいろ料理にも使いますが、お茶としての常飲は毎日のことなので効果的

です。

基礎体力、免疫力を養ってくれるこれらの優れたものを雑草と思わず、草々の持つ生命力を賜るのだと…そんな目線で見てもませんか？お庭のある方は今の時期、毎日、二〜三十分は雑草抜きに追われているはず、毎日、それを洗っては干すという作業を繰り返していきますと結構な量になるものです。よく干された葉草たちは茶筒などに入れ保存します。梅雨の頃のカビを御心配な方は土鍋などで乾煎りしておくとも旨みも増し安全です。

只今、拙庵の狭庭はドクダミが繁茂し始めました。もうすぐ白い花をつけます。蕾の頃に収穫し、これもしつかり天日干ししておく匂いも取れ、更に煎ると甘味が出ます。昔から十薬と呼ばれている効果があることは皆様の知るところですが、狭心症、高血圧、心筋梗塞の予防には優れたものです。成分であるクエルチトリン、イソクエルチトリンは毛細血管強化するのでこれらの成人病の予防には何よりの葉草

です。その他、鼻炎、蓄膿症にもドクダミの汁は良く効くと云われています。

そしてもう一つ大切な事、便秘を改善するお茶として伝統的に飲まれてきたのがドクダミ茶です。猫の額ほどの狭庭なれど、これからしばらくは何とも饒舌な草々との共生の一日に始まり一日に終わります。茶事の日以外の影の働き事にごさいます。

葉草の事となると、ついつい長咄に成ってしまいました。一つでも御参考になさって頂けたら嬉しいですね。

参考文献

クスリになる食べ物(主婦の友社)
山野草百科(主婦の友社)
編集子より補足

昭和天皇のお言葉

「雑草という名の草はないんです。それぞれに名前がある。」

鵬志堂作陶展御案内

五月九日(木)〜十三日(月)
午前十時〜午後七時
(最終日は午後5時まで)

新緑から深緑に日一日と移りゆくさわやかな季節。久々に鵬志堂さんとの一服のひとときはいかがでしょうか。

優しい草々の鵬志堂ワールドと共に一服を分かち合いたく、御案内申し上げます。

さて今展は、どんな作品に出会わせて戴けるのでしょうか？お人とお人の出会いも楽しみですね。

一服のお立ち寄り、心よりお待ちしております。申し上げております。

初夏の野草点心(薬膳)二千円も合わせてお楽しみくださいませ。

抹茶、お菓子は無料です。お気軽にお立ち寄りください。

各種教室御案内

茶事教室参加希望の方は、電話又はFAXにて四日前までにお申し込みください。

江岑宗左茶書の読書会

五月十五日(第三水曜)
六月十九日(第三水曜)
茶書掲載の昼食有り
午前十時〜午後一時
会費 三千元

日本料理の会

※特集カリキュラムで行います
五月十日(第二金曜)
鯉一本を使って
六月十四日(第二金曜)
天ぷらの揚げ方
蕎麦つゆ保存用
素麺アラカルト
午前十時と午後六時
会費 五千元

茶事教室

皐月の茶事(初風炉)
五月五日(第一日)
五月二十日(第三月)
今月は作陶展の都合で移動してあります。御注意を！
席入 正午
点前担当・懐石実習者 午前九時
会費 一万円
水無月の茶事(花寄せ)
六月九・十日(日・月)
席入 正午
点前担当・懐石実習者 午前九時
会費 一万円

和菓子会の会

五月八日(第二水曜)
主菓子 花菖蒲(こなし)
干菓子 紅白手綱(州浜)
六月十二日(第二水曜)
主菓子 紫陽花(蓼蒨煉切)

男子厨房の会

茶の湯サロン
内容 薬膳料理
五月十四日(第二火曜)
六月十一日(第二火曜)
午後五時
会費 五千元

手作り工房の会

五月八日(第二水曜)
トマトソース保存用、野菜保存菓子
六月十二日(第二水曜)
青梅煮、梅いろいろ
午後二時
会費 三千元

干菓子 鮎打ち菓子他
午前十時
会費 三千元
出来上がりはお抹茶一服と共に
賞味頂きます。(お土産あり)

献立予定

皐月の茶事（初風炉）

汁 新馬鈴薯の丸揚げ

吸口 水芥子

○小ぶりの新馬鈴薯を皮ごとザルに入れて蒸し、十分程蒸したところを皮を剥きます。

仕上げは厚手の鍋に油を少し（一〜二センチ程）入れ、弱火で色よくじつくりと揚げ煮をします。香りづけにバターを少々好みで加えても。

○端午の節句に合わせ太鼓の形に仕上げても楽しいですね。

向付

皐月鱒昆布

独活の塩麴漬

花山葵

○この季節ならではの出会

焼物

イサキの山椒焼き

○イサキは、五・六月頃が最も旬とされる魚です。焼くのが最も美味と思

ますが、小骨が結構多い魚ですので、焼く前の下処理を丁寧に。

○少し大きく育った山椒の葉は、もう木の芽とは言い難いですね。でも十分に柔らかいものもあり、葉叩きし、幽庵地に共に漬け込み（二十〜三十分程）焼き上げます。

預け鉢

南瓜矢羽根含め

新玉葱と鶏のつくねの焼き合わせ

○端午の節句に因み南瓜を矢羽根南瓜の煮含めとしました。一口大に切り、面取りをし、皮を一字処理した地味な働き仕事

いもの桜鱒終わり皐月鱒の美味しい頃。入手しづらい時はサーモンや冷凍のルイベを利用なさるのも一考です。

○独活はマツチ棒程の大きさに揃え、酢水にてアク止め、軽く塩麴に漬けたものを（五〜六分）、鱒とざっくり和えて盛ります。

○花山葵は色よく茹で、前妻に、山葵は好みで塩麴にほんの少し香り付け程度混ぜてみました。

煮物椀

筍豆腐翡翠仕立て

若布 結び新牛蒡

○卵豆腐地に筍の茹でたものをペーストにして混ぜます。

卵、一番出汁、筍のペーストを同割にしたものを

の方が茶事に相応しいかと存じます。

○新玉葱の煮含めも美味な時期、小ぶりのものを丸焼きし、鶏のつくねと共に煮合わせました。

進肴

五色野菜

フレッシュチーズ和え

○野蔴、独活、パプリカ（赤・黄）、椎茸で五色の短冊切りとします。

○白和えの地は豆腐でも宜しいのですが、今回はプレーンヨーグルトを濾過し、フレッシュチーズで和えてみました。砂糖、塩で味を調えてあります。

○五色野菜は油を少々入れた湯でさつと茹で、吸地よりやや濃いめの地にぐらせてあります。

型に入れ蒸し上げます。

○新牛蒡は十センチほどの長さの細い紐状にしたものを酢を入れた湯にて茹で、千代結びにて天に盛ります。

○新若布も筍との絶妙な出会いもの、さつと色よく茹で、前添えに。

○翡翠仕立ての青はグリーンピースや空豆、それらが終わったらアスパラガスも新緑らしい美しい色が出ます。いずれも色出してピューレ状にしたものを出し汁と合わせます。○拙庵では庭の甘草の葉が大きくなってきましたので、色よく茹でミキサーにかけてものを利用しました。

箸洗い

新生姜アアラレ 姫皮

八寸

車海老塩焼き

○明日葉の茎の若いものまたはつわ蒨の若い茎などはきんぴらにすると美味しいです。お庭のある方は植えておかれると調法する野草です。

○車海老はつの字串にてさつと両面を焼きます。（中は刺身状態ぐらいの仕上げに）余熱で丁度火通りするのが好ましいですね。

湯斗 香の物

オクラ 茄子糠漬

キャベツ 茗荷 かくや

主菓子 花菖蒲（こなし）
干菓子 紅白手綱（州浜）

水無月茶事

汁 瓢南瓜 小豆添え

吸口 水芥子

○南瓜と小豆はいとこ煮として焚き合わせの定番ですが、ここでは梅雨時の無病息災にかけて瓢型で抜き、下茹でしてあります。小豆の柔らかく煮たものを天に二粒ほど添えて。

最も旬なものはその限りにあらずです。

但し、鮮度の命をお客様のお口に！

○生姜酢は、三杯酢程の当りに露生姜を落として。

○蛇の目胡瓜、鶏胸肉の酒

蒸しを添えて

○吸い口には青柚子の出廻る頃、貴重なのでほんの少しそぎ、へぎ柚子とします。

焼物

鰻の揚げ焼き

○鰻はまだ幾分若いので、骨切り、葛打ちしたものを強火の油でさつと揚げた後、焼き目をつけます。抹茶塩、山椒塩などいかがでしょうか。

煮物椀 変わり水無月豆腐

○とうもろこしが美味しくなつてまいりました。もぎたての甘いのを卸し金でおろし、絞ります。胡麻豆腐の要領で葛豆腐を作り、固まりかけたところに茹でもろこし、大徳寺納豆を散らして仕上げてみました。枝豆の茹でたものを散らしても爽やかですね。

向付

鰻の酢

白瓜昆布

生姜酢にて

○梅雨時は鰻や鯛の美味な時期です。青魚は茶事には向かないものとされていますが、

預け鉢

楓冬瓜翡翠煮

管牛蒡山椒煮

揚げ湯葉含め

○定番の代表のような焚き合わせになりましたが、やはり梅雨時は涼しげな鉢物がいいですね。

○冬瓜の色出しは塩に三分の一ほどの重曹を混ぜ、薄く皮を剥いた冬瓜に鹿の子包丁を入れ、よく摺り込み、茹でます。氷水に十分程浸しておけば塩気も抜け、鮮やかな色に上がります。

進肴

新馬鈴薯と

茗荷丈の酢の物

○馬鈴薯は千切りにし、二十分程水にしつかりと晒します。

○茗荷丈も細い廻し切りとしますが、半割りにしたものを斜めに細打ちしても馬鈴薯とざっくり和え、二杯酢位の当たりでいかがでしょう。磨き胡麻の切り胡麻を散らすのも良いですね。

湯斗

香の物

南瓜 糠漬け

白瓜 昆布押し

茄子 塩漬け

主菓子

紫陽花(薯蕷練切)

干菓子

鮎(打ち菓子)

青楓

箸洗い

蓴菜 針生姜

八寸

蛇籠蓮根

鮎の一夜干し