

自蹊庵便り

平成二十六年弥生

NO106

―井戸に思う―

暮れから年明けにかけて、めずらしく体調を崩してしまいました。氣力が充実していると、ついつい体からの発信を見過ぎしてしまうようです。仕事が山積していると、疲労が隠れてしまうのかもしれない。

健やかな一日のリズムというもの、を、何処かで無視してしまっていたようです。付けが回るとい言葉があります、七十歳という年齢は自ずから足りぬものを、体の奥から知らせてくれる年齢に差し加かったということのようです。今年、古希の茶事行脚の旅を予定しております。十二年前、武者修行のような心持ちで諸国茶事行脚を執行し、行き当たりばつたりの盲蛇の旅にございましたが、今回はゆったりと、自然との共生の旅にしたいと思っております。私の茶の師匠は人生のおいてもかけがえのない師ですが、何も解

らない頃：（今でもそう多くのことは理解していないのですが…）、お茶とは？と一言お尋ねしたら、「白露」と一言おっしゃった。あれから十年、未だ白露は見えずにおりますが、それはきっと毎朝の露地の掃除を丹念にし続けることによつて、きっと白露地というものが見えてくるのかもしれない。在釜という看板に相応しい露地にしたきと思えど、なかなか、中々のことにごさいます。

そして今、師がよくお咄してくださる中で、茶と湯があれば茶は点つよ：という言葉です。この言葉もいつしか耳から離れぬ言葉になりつつありますが、この意味を尋ねる旅になりそうです。常の出張茶事では、色々な事を想定して、厨房道具は云うまでもなく、灰から炭に至るまで、車に積めるだけ積んでの旅にございましたが、今回は思うところありて、シンプルに、茶と湯さえあれば：をテーマ

に最後の茶事行脚の旅にしたいと心温めております。

茶と湯さえあれば：と云いまして、湯を沸かす釜か鉄瓶を持つて行きましょうか。さて、水指はどれに、師の云われる言葉の中には、最後は水指もいらぬ：というものでありましょうが、心備らずして形だけ追うは危険きわまりなきことのように思え、さすれば、一つ選ぶとすれば、原点とも云える釣瓶を一つ持って行きましょうか。

古茶会によく登場します釣瓶水指、紹鷗が井戸から汲み上げたままの水を水屋に置いたために、木地で好んだのが最初とか。それを利休が小座敷に侘びて面白しとして席中に用いられたとか。また一説には、紹鷗が風呂上がり、そのあがりやにて青竹の蓋置と共に用いたのが最初とか、諸説ありますが、いずれにしても利休さんは師匠の工夫を活かし、夏ばかり

各種教室についての

お詫びとお断り

都合により、三月より各教室は、一週目に移動いたします。

茶事教室 第一日曜、第一月曜
日本料理の会

第一木曜 午前十時

第一金曜 午前十時

午後五時半

なお、茶事教室等参加希望の方は、電話又はFAXにて四日前までにお申し込みください。

茶事教室

弥生の茶事（雛に寄せて）

三月二日（第一日曜）

三月三日（第一月曜）

席入 正午

点前担当・懐石実習者

午前十時

会費 一万円

卯月の茶事（観桜茶事）

四月六日（第一日曜）

四月七日（第一月曜）

席入 正午

点前担当・懐石実習者

午前十時

会費 一万円

日本料理の会

三月六日（第一木曜）

午前十時

三月七日（第一金曜）

午前十時、午後五時半

蛤をはじめ、雛に因んだ食材を使います。煮物椀と共にお楽しみ戴きます。

会費 五千元

四月三日（第一木曜）

午前十時

四月四日（第一金曜）

午前十時、午後五時半

桜に気分も浮き立つ頃、花見の趣向で日本料理の発見をしましょう。

会費 五千元

春の薬草仕事

寒さの中にも狭庭のあちこちにハコベが萌え始めました。昔、鶏を飼っていた頃、ひよこが生まれるとこのハコベを採り、糠と混ぜてエサを作ったものです。それで一名ひよこ草とも云われておりますが、出始めの頃は灰汁も少なく、サラダやお浸し、味噌汁の具などに使います。

昔から胃腸の薬としても使われてきました。最も効果的なのは洗ってから生のまま噛むことです。胃痛、下痢、軟便が続く場合、病状が改善します。ハコベ塩を作っておかれると便利です。

急な歯痛には、ハコベをきれいに洗い、生のままじつと噛みしめているだけで痛みが和らぐそうです。歯茎からの出血や歯槽膿漏には洗った後に塩をまぶして揉み、患部に当ててこすります。歯と歯茎のためには日々の手入れが必要

です。

その点保存が利いて毎日使えるのがハコベ塩です。殺菌作用と相まって、歯や口中の消毒に効果的です。歯茎が締まり、歯がきれいになり、歯茎からの出血、歯槽膿漏、口臭予防に効果があると昔から云われております。ハコベ塩で磨いたり、歯茎に塗ってマッサージします。

和漢三才図会（一七一三年）では、生のハコベの搾った青汁を塩と共に鮑の貝殻に入れて焼き、乾けばまた青汁を加えるということ七度に及ぶと述べ、やはりハコベ塩で歯を磨いていたことが載っています。歯磨きの先祖だったのですね。

拙庵では、簡単にハコベを干し、乾いたものを自然塩と混ぜるハコベ塩を作っています。

ハコベは春の七草の一つ、胃腸が弱っている時など、ハコベ粥も

良いですね。

タンポポやナズナなど柔らかい内には是非食卓に！

ハコベ塩の作り方

① ハコベは洗って、水を切っておきます。

② ハコベの葉と茎を一握り分播り鉢に入れて播りつぶし、ガーゼで搾って 青汁を採ります。

③ 土鍋か焙烙に②の三分の一量の自然塩を入れ、きつね色になるまで弱火で焙ります。

④ に②の青汁を入れて水気が無くなるまで弱火で煮つめます。

⑤ ④をバットに入れて、天日干しした後、播り鉢で摺って粉にします。

※「クスリになる食べ物」

主婦の友社 参考

献立予定

弥生の茶事

(雛に寄せて)

汁 蓬団子引千切

小豆餡少々

吸口 水芥子

合わせ味噌

白味噌七、桜味噌三

○待ちに待った春、あれもこれも使いたく、腕がうずうず鳴るような季節の到来です。

寒さの中から萌え始めた大地の力蓬と団子粉を使つての引千切です。

向付 栄螺 吉野酢餡

○貝の美味な季節
刺身盛りの上に温かい
葛餡をかけて
天に山葵を

煮物 椀 蛤糝薯

五色水引

吸口 木の芽

○定番ですが、蛤糝薯はやはり雛の時に味わいたいですね。

椀に合わせた程良い蛤の殻を取っておき、蛤の形に蒸すのも一興です。

焼物 鱒 甘酒焼

○宮中に献上するために使われた鱒、京は海が遠く、近江の琵琶湖が近かった名残かもしれませんね。昔は旧暦でしたから、丁度桜鱒の美味しくなる季でもあったようです。

預け鉢 焚き合せ

飯蛸 独活の白煮

露の青煮

天に木の芽

○走り物は色よく菌ざわり良く香り良くの三良くで仕上げたいですね。

進肴

白和え

芹 人参 鳥貝

○旬の芹をたっぷりと使つて、鳥貝も最も美味な季節の新鮮なものに出会うと良いですね。

箸洗い 山葵の花

○色々と春充る時、その季ならではの一口を！

八寸

針魚昆布

菜花芥子浸し

小籠盛り

湯斗

こげめし

香の物

沢庵 畑菜 浅漬 他

主菓子

桃の花

煉切きんとん仕立て

干菓子

五色あられ

流水（打ち物）

卯月茶事

(観桜によせて)

汁 姫皮

吸口 梅肉
合わせ味噌仕立
白味噌七 桜味噌三

○筍が始めたら姫皮の
柔らかさを楽しみたいで
すね。

向付 桜鯛 花びら盛り

○まったりと黄身酢で戴く
のも、春ならではの華や
かさです。

煮物椀 桜蒸し

道明寺 桜の花の塩漬
一塩ぐじ(甘鯛)
新緑仕立て

焼物 鮎魚女 木の芽焼

○鮎魚女の美味しい時期で
す。
幽庵地に叩き木の芽を添
えて！

預け鉢 若筍煮

筍 新若布

○春ならばこそその出会い
ものどうし。
品の良い一番出汁で、
香りを大切に！

進肴 新じゃが芋の二杯酢

○新物ならではの歯ざわり
で！
千切りにした新じゃが芋
は十分程しっかり灰汁
抜きをして、サツと湯引
きします。生でもなく煮
えているでもない食感で！

箸洗い 片栗の花

○四月としては名残花にな
るかもしれませんが。
庭のある方は色々芽吹き
ものの発見を！

八寸 鱧一夜干し

野蒜 酢味噌添え

湯斗 こげめし

沢庵他三種

主菓子 花衣(煉り切り)

干菓子 花見団子(すはま)