

# 自蹊庵便り

平成二十八年弥生

NO 118

―大地の声 大海の声―

三月の声を聞きますと、大地蠢くといった感じで何だかそわそわしてまいります。

寒で培われた大地の恵みは、大根、蕪、ほうれん草等々どれも甘く、味を付けることさえためらわれるほどです。泥土を洗い落としてみると、どうぞ、そのまま召し上がってくださいいな…と、かすかな声が聴こえてまいります。

忙しいとついつい、茹でて冷凍しておけば便利とばかりに、野菜達のささやきを無視して乱暴に茹でたりしますと、その茹で汁にすっかり甘みを寄付してしまい、悲しい結果を招くこともしばしば。微かな囁きは悲鳴となつて聞こえることさへ聴きとれず、テキパキと、いえいえ、さっさと自分の都合に合わせて処理してしまうことに、一抹の悲しみが過ぎります。

大根や蕪は時を過ぎ、少々鬆が入っても

甘さはしつかり残っており、そのときのありのままを素直に掬い取るという基本を、ともすれば忘れがちになります。スタッフの方々や生徒の皆さんには、私に聞かないで素材の声に耳を傾けてね…と、舌、百片転がすほどの日常にございますのに…。

冬の眠りから覚めた春の蠢きは、活発にて華やか、弥生とは、春たけなわ、草木が生い茂るさまをたとえた言葉です。

まさに山笑うが如くにて、春の山を笑山と云い、私なども、この季節の和え物に笑山和えと称して、春の出会いものどうしを献立に見繕ったりいたします。

野山は野蒜、蕨、甘草等々、さながら顔見世興行のよう、大地豊かなり…の思い入の春にございます。

海またしかり、貝類などは産卵の前の一

時、旨味が最も増すときです。牡蠣、赤貝、鳥貝、浅蛸、蛤、北寄貝、どれも甲乙付け

がたく美味です。鮎並なども季節を問わずお目見えする、馴染み深い魚ですが、三月から四月にかけて、最も脂ののった美味しい時期です。

鱈、鰯、桜鯛、鯖、目張、海苔や若布なども、海の春告げ魚、春告げ草にございす。健やかな大海の営み、大地の営み、何の主張もせず、時満つれば秩序正しく営まれる自然界、その折々の声にもっと耳を研ぎ澄まして、素直に共生していきたいですね。

多くを持たず、多くを望まなくとも、豊かな自然の恵みに囲まれている、日本という稀なる国を、大切に、大切に！大海の恵みにも、もつともつと親しんで頂き、季節のもたらす美味に感動しながら味わってほしいと願っております。

美味！そう、慈しみ深く天の恵みを賜っている慈味なる国の民族なのですから…。

三月は卦で云えば陽氣が伸張する月です。

「沢天夬」<sup>たくてんかい</sup>と云って十二支では、辰月に

あたります。下の卦は天で一月二月と変わ  
りませんが、上の卦は沢で水の集まる月に  
ございます。



上凶のように、高い所

に水が集まることを表しており、その水に  
よって万物が潤うことを意味しているのだ  
そうです。四月には一番上も一になり、全  
陽になります。三月はこの全陽に向かつて  
容器がどんどん極まりゆくとき、自然界は  
すべて向陽の氣に満ちていきます。このよ  
うなとき、人間様だけがまだ遅れをとり、  
体が陰の状態から抜けきれないでいると、  
体調を崩しやすくなります。外氣の陽の氣  
を深く吸って、足許にある季の恵み、旬の  
賜りものを素直に戴き、心も身も養いた  
いですね。

皆様のお手許にこの便りが届く頃には、  
蓬が萌え始めます。新葉時、柔らかく香り  
がいいですね。蓬は汚れをはらう靈力があ  
るとされ、一昔前までは草餅を作り、上巳  
の節句に供え、親しい人に配ることになっ  
ていた地方もあります。採ってすぐなら灰

汁も少なく柔らかいので、重曹なども使わ  
ずに茹で、すり鉢でよく摺ります。摺ると  
いうよりは突き込むと云った方が適切かも  
しれません。季の声、まずは足許よりこん  
にちは、ようこそ、今年も宜しく！

余談ですが、雛の節句の折の菱形の餅も  
下から順に緑、白、桃色と重ねたものです  
が、緑は草萌える大地を表し、蓬餅であつ  
たと聞いております。白は雪の純白、紅は  
桃の花を表しているとも。桃も病氣や邪  
氣を払う力があるといわれている、中国由  
来の流れを今に受け継がれてきているもの、  
自然と最も近い位置にあつた先人の知恵を  
まね、そして、学んでみると、自然と人と  
の和合というものが、ちらほらと垣間見え  
てまいります。

茶の湯においても陰陽和合の世界、料理  
においても季節に逆らわず、素材に素直に  
従つてみると、そこにも陰陽の和合、出会  
いものの妙味がございます。

陰陽和合の美という言葉、茶の湯に相応  
しく、日本料理においても誠に必然の理に  
適つた器の用の美、その器に合つた美しい

盛り方、器と中に盛られた具との和合、こ  
れみな陰陽和合の美に気づかされます。

食の恵みを五行に配分してみますと、五  
色の色になり、色の三原則、青赤黄の上に  
光が全て反射されると白になりますし、光  
が全て吸収されてしまうと黒になります。  
白と黒の陰影によって様々な色合いが生ま  
れます。全ての色の基本は五色ですものね。  
器の中にも五色をちよつと意識するだけで、  
自然に陰陽のバランスはとれているもので  
す。五味も又しかり、酸、苦、甘、辛、鹹(塩  
辛い)、味付け一つにもこの五味が自ずと適  
っているのが茶事における懐石にございま  
す。只今は、この五味の上に日本料理の原  
点の出汁というものに旨味という独特の成  
分があるとされています。これは世界の中  
では日本だけ、旨し水に恵まれた日本なら  
ではの誇りに思える宝ものにございます。  
五味の上にプラス一、六味と云えるのでは  
ないでしょうか。

調理方においても五法があります。煮る、  
焼く、生、揚げる、蒸す。これまた茶事の  
懐石に生かされております。一会の食事の

行程の一刻の中に、実に完璧な配分がなされていきます。季節の旨味を引き出す先人達の知恵にいつも脱帽です。

春夏秋冬や東西南北にしても、四の形を五にする知恵、季節の変わり目に「土用」という日を作り、東西南北の真ん中を土とするなど、あらゆるものが非科学的に見えますけれど、古代の中国においての最も優秀な科学であったことに気付かされます。今日にも不都合なものが何一つないということに驚嘆いたします。

きっと医療や食物に対しての陰陽五行説では、不老長生が得られるという願いがあったのでしょね。どんなに科学的に説明されようとも、いつも申しますように、地球のサイクルが変わらない以上、人間の営みも太古の昔に準じた食というものが一番なのかもしれませんね。老、死は避けられません、すべての根本はここにあるように思われ、であるが故に現状において、最も適う形が子孫を残すという遺伝子なるものの形を成しているのかもしれませんがね。

昔を超えるもの、超えてはならないもの、

茶の湯を通して、食を通して、どの途上を私達は受け持っているのをございましょう。

### 京都教室の御案内

今年の京都教室の一回目が近づいてまいりました。

御参加希望の方、お早めに御連絡ください。

三月十六日（水）

〜二十日（日）

（初日・最終日は水屋仕事です）

十七日（木） 雛の茶事

十八・十九日（金・土）

暁の茶事

### 茶事教室の御案内

弥生の茶事（雛の茶事）

三月十三日（第二日曜）

三月十四日（第二月曜）

席入 正午

点前担当・水屋実習者

午前九時

会費 一万円

※日程に無理があるので一週早い方が

卯月の茶事（観桜）

二月十日（第二日曜）

二月十一日（第二月曜）

席入 正午

点前担当・水屋実習者

午前九時

会費 一万円

## 茶事の器展の御案内

### く生活から茶事の器へく

この度、うつわ勉強会「基」の方々とす  
てきなご縁をいただき、作品展を催します。

窯の所在地は色々で、作風も色々です。

茶事の向付や鉢に使える用を供えており  
ますが、生活の中で日々お使いいただきた  
い作品を展示・即売いたします。

十人の作風は様々です。使ってみたい作品  
を見つけてください。

当日は作品を使用しての初夏の点心を御  
用意して、お待ちしております。

作者の方の何人かも来庵いたしますので、  
この展示会をご縁に作家の方と御相談でき  
る関係を作られるのも良いご縁と存じます。

なお、向付は一客、六千円程度、鉢は、  
一万円から三万円程度です。

五客或いは六客の箱は、別注となります。  
(三千円程度)

開催日

平成二十八年四月二十一日(木)

く四月二十五日(月)

献立予定

弥生の茶事（重箱盛り）

五人寄せ盛り

百人一首蒔絵四段重

一人盛り 雛段飾り用四段重

一の重 前八寸七種

一 三色菱餅糝薯地

（播身、大和芋）

二 厚焼卵（出し巻き）

瓠型 結び人参

三 蛤菜種焼

○さつと酒蒸し後、茹玉子の白

身の裏漉したものに玉葱のみじん切りを混ぜ、マヨネーズをつなぎとし、蛤の上へのせ、その上から黄身の裏漉したものをのせて焼く。

（焼き目が付けば良い）

四 菜花芥子和え籠盛り

○菜の花の花びらを二、三片天にあしらって

五

ごまめ  
五万米胡桃まぶし

○五万米と胡桃はさつと胡麻油で揚げ、醤油と砂糖であめがらめにし、叩いた胡桃をまぶしてみました。胡麻でも良いですね。

六

手まり金柑

○金柑は茹でる前に手まりのように5ミリ間隔で包丁目を入れます。さつと茹でた後、水にとり、竹串で中の種を取り、金柑の半分の砂糖としたしたの水にて10分ほど煮て湯止めして保存します。

七

黒豆松葉差し

○正月に煮ておいた黒豆を完全脱気して瓶詰めに保存しておいたものを使います。

二の重

焼物

桜鱒 木の芽焼

丸十ぼんぼり盛り

○桜鱒が手に入らない時は、生のサーモンでも良いですね。

幽庵地に三十分ほど浸して焼き、叩き木の芽をまぶします。浸し地にも少々叩いて入れておくと、香りが一段と引き立ちます。

○サツマイモを桂に剥き、細切りにしたものを雪洞仕立てにし、揚げてあります。

（詳しくは動画を見てください）  
雪洞の中に、白魚、空豆の白扇揚げを入れます。  
柔らかい蓮の新芽を薄衣で揚げるのも良いですね。

二の重

春の焚き合わせ

筍 蕨 独活 生たらこ

○それぞれ新物揃いです。走りのものは、丁寧な出汁をとり、薄味で仕上げ、彩りよく仕上げましょう。

歯触り、色、香りを大切に！

#### 四の重

ちらし寿司

細魚さより 椎茸 ガリ 磨き胡麻

海老そぼろ 錦糸玉子

葉三つ葉

(軸は煮物椀で使う)

木の芽

○点心用に薄焼玉子でふくさ包みも盛り映えが楽しいですね。

#### 煮物椀 蛤潮汁

○蛤の上に紅白(人参と大根) 桂にて雛をあしらってみました。

桂剥きした射込みは生麩を使ってみましたが、手近なもので工夫なさってみてください。巻き終わつた人参、大根は軸三つ葉で結びます。

蛤の殻一つの上に蛤をのせ、その上に雛見立ての大根・人参をのせ、前盛に若布又は菜花など添えてはいかがでしょう。

#### 主菓子 西王母(こなし)

#### 干菓子

水(打物)

風(有平糖)

#### 卯月の茶事(重箱盛り)

○四月も観桜の花見弁当仕立てにしておりますので、三月の菱餅を花見団子に替えたりしながら工夫してみてください。

○四月の煮物椀は糝薯地で遠山桜など、また、桜の花や葉の塩漬等も椀種、点心などの舞台にのせ、最も陽の季、華やかに盛り込みたいですね。

#### お知らせ

只今、実習者の皆様の御協力を得て、毎月の献立の写真がブログで検索できるように考えております。

またご希望の方には印刷した写真を便りと一緒に同封することも考えております。

(写真は、A4版に何枚かを掲載する予定です。)

献立実習の動画も毎月DVDに作成していく予定です。大切なコツなどを充実させた内容に仕上げていきたいと考えております。

写真、DVDの料金については、今後御連絡をしてみたいです。ご希望の方はフアックスでお申し込みください。ブログについても、決まり次第お便りに掲載いたします。