

「石瀝ぐ垂水の上のさ蕨の萌え出づる
春になりけるかも 志貴皇子
これほどに待ちこがれて春を詠った
のですね。口ずさみながらふと思いま
す。春を待つ気持ちは昔も今も変わり
ないということ、自然の美しさは比
べようもないとは思いますが、それで
も足下に露の臺がのぞき、土筆、なず
な等々。一斉に芽生えの時を迎えまし
た。

年も穏やかな時が網まれてゆき、健や
かな日々の重ねであらんことを願わず
にはいられません。

よ、あれよの勢いに追いつけないまま
でいると、三、四月頃、風邪をひいた
り、体調を崩しやすかったりするので
はないでしょうか？そう、露の臺が出
たときは、あのほろ苦さを味わう、こ
れは単に野趣を楽しむというものでは
なく、身体の上からもとても理にかな
ったことなのだと思っています。

これからしばらくは摘草料理を楽し
むことができます。待つてました！の
季節到来です。こまやかな四季のうつ
ろいに素直に従い、自然に添い、もし
て自然に学ぶ、新しい年の始まりに、
野に出でての摘み草はもつとも相応し
い働きのように思えます。芽生えし恵
みを親指と人差し指で摘みながら、今

柔らかな春の日の訪れが、そのような
心映えを育んでくれるのでしょうか？
この時期、親指と人差し指だけでは
灰汁で真黒になります。茶席で点前す
るときなど、ほとほとに困りますけれ
ど、切るに切れない爪物語、二月・三
月まで続きそうです。

肝を洗い、眼を明らかにする」とあり
ます。白和えなども美味です。揚げて
から和えると灰汁が旨みに変わり、一
段と美味です。露の臺などは一度に沢
山出ず、ちよこちよこと出たのを摘ん
ではさつと油で揚げ、湯通しして余分
な油を抜き、空き瓶にシロップを作っ
ておき、摘んでは揚げ、揚げてはシロ

ッブに漬けておく、このように保存し
ておく、露の薑味噌など、時間の余
裕ある時、しみじみと楽しんで作れま
す。シロップは拙庵にては、水の半量
の砂糖を入れ、少し煮詰めたものを使
っています。(黒砂糖ならなおよし)

寒い間、土の中にあつて力を蓄えて
いたもの達が、エイツとばかり土をも
たげて芽生えるのです。こうした力あ
るものをお口に届ける、これが二月・
三月の真の御馳走にございます。

カナダのハンス・セリ博士だそうです。
心身に負担(ストレッサー)が加わる
と交感神経や、副腎髄質、皮質が反応
して、アドレナリン、ノルアドレナリ
ン、コチチゾールなどのホルモンを分
泌して身体を防御しようとするのだそ
うです。つまり、血圧を上昇させ、血
糖を増加させて敵と戦おうとするのだ
そうですよ。でも、ストレスが長く続
くと血液中のコレステロール、中性脂
肪、フィブリン(血栓を促すタンパク
質)、赤血球、尿酸などが増加し、血
液はドロドロになり、心筋梗塞や脳梗
塞、糖尿病、痛風などになりやすい
そうです。また、白血球のうちの顆粒
球が増加し、リンパ球は減少して活性
酸素の増加、免疫力の低下も起こり、
胃、十二指腸潰瘍、肝炎、膝炎、過敏
性大腸炎など、あらゆる病気にしかか
りやすくなるそうです。こうしたスト
レッサーによって起こる生活の変化を
「ストレス」というのだそうですよ。

摘み草は、蓬でも土筆でもそうです
が、その日の内に出来る量だけを摘む
のがいいですね。長い冬を土の中にあ
つたものたちが、急に地上に現れたの
です。お日いさんを浴びながら環境の
変化にビックリしてストレスをためま
す。私の持論は、それが灰汁であり、
灰汁は摘んだ瞬間から倍々に増えてい
くようです。苦みがどんどん増すのも
そのためですから、どうぞ、その日に
処理できるものだけを採るようにした
いですね。そして、これは余談ですが、
摘み草にかかせない陰の必需品に輪ゴ
ムがあります。お出かけの折には是非、
一掴み輪ゴムをポケットに入れてお出
かけくださいませね。種類別に輪ゴム

で束ねておけば、同じ袋に入れても後
の仕事が楽です。更なる余談もう一言、
草わらや土の汚れなど混ざらないよう
に丁寧に摘むことが大切です。処理が
きちんと出来ているものの原則、美味
しいものを美味しい内にお人の口に運
んであげられますものね。全国、津々
浦々、口福の宅急便屋さん大忙しです
ね。

先ほど、ストレスと云う言葉、簡単
に使ってしまいましたが、ある方から、
ストレスを日本語に直すとどうゆう事
ですか？と聞かれ、ドキッとしたのを
覚えていきます。それから外来語を使う
ときは、しっかりと調べてから使うよう
に心掛けています。そこでストレスと
は何ぞや！ここに、いしはらゆうみ先
生「医学博士」のお書きになられてい
るストレスについての一文を参考にさ
せて頂きますね。

「ストレス」という物理学用語を、
医学用語にも用いるようにしたのは、

「ストレス」という物理学用語を、
医学用語にも用いるようにしたのは、

「ストレス」というのだそうですよ。

各種教室御案内

各教室とも単発参加承ります。
電話又はFAXにて前日まで。
教室に変更等が多くございますので、お気を付けてください。

和菓子の会

二月十一日(第二木曜)
午前十時
梅衣、ウグイス餅
三月十一日(第二木曜)
午前十時
引千切、蓬饅頭
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)
季節を先取りし、一月先の菓子
を作ります

茶事教室

如月の茶事(茶飯釜)
二月十四日(日)
二月十五日(月)
席入 午後0時半
点前担当・懐石実習者
午前九時半
会費 一万円
弥生の茶事(観桜茶事)
花見弁当にて
三月十四日(日)
三月十五日(月)
席入 午後零時
点前担当・懐石実習者
午前九時半
会費 一万円
季節を先取りし、一月早めの
テーマの研修内容となります

手作り工房の会

第二水曜 午前十時
二月十日(水)
二月の工房仕事
蕪の千枚漬け
雛寿司に合わせて
海老そぼろ他
金糸卵(冷凍保存可)
橙を使って
マーメイド、ビール
ボン酢、きんかん
三月十日(水)
三月の工房仕事
大根の洋風漬
薩摩揚げいろいろ
煮干しのふりかけ
会費 三千元

施茶釜日

二月十一日(第二木曜)
三月十一日(第二木曜)
午後一時
お近くにお出かけの際は、
一服お立ち寄り下さいませ。

袋物講習日

都合によりしばらくの間小野家に
て移動教室となります。
日程等はお問い合わせください。

男子厨房の会

内容 菓膳料理
二月十一日(第二木曜)
午後四時半
会費 五千元

日本料理の会

第二金曜
午前十時および午後六時
二月十二日(第二金曜)
献立
雛祭りに寄せて
雛の点心とお椀
三月十二日(第二金曜)
献立
お花見点心とお椀
会費 五千元

二人展のおしらせ

三月三日(水) 七日(日)
茶陶峰松義人氏、
塗師菅原利彦氏の
二人展です。

峰松先生は九州武雄より二度目
の御来庵です。
菅原先生は、長野の桜の名所高遠
より初めて御来庵頂きます。
卓越した唐津焼と静かな輝きを
秘めた漆芸とのコラボレーション
を御堪能頂きたく、心よりお待ち
申し上げます。

菅原先生の作品に盛った雛の点心も
合わせてお楽しみくださいませ