



節分という行事

関 尚子

毎年我が家では節分の日には巻きずしと豆まきをします。休日だと子供と巻いたりするのですが買ってくる方が多いです。

節分とは、季節を分ける…節（季節の節目の）分（分け目）。

1年に季節は4つあるので節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日となります。

昔の節分の日程は	12/31	、	1/1
	大晦日		正月
	節分		立春



旧暦では1年の始まりは立春からと考えられていたのですが、江戸時代から1月1日は年明けという風に価値を置き始めたため、立春は2月4日頃を指すようになったと言われています。

旧暦の節分（大晦日）では、「けがれ」や「災い」を追い払い、新たな年を迎えるために厄払いも節分に行われていたようです。

立春からの新年を、災い無しで迎えられようと厄払いしていたのです。

その名残で今でも厄払いはお正月の初詣と一緒にされる方が多いです。

我が家も初詣で厄払いしています。

立春から1年が始まるとされる旧暦の考えを採用している神社では、お正月から節分までに厄払いをすればいいという所もあるらしいので、そんなに慌てなくてもいいのかもしれないですね。節分の厄払いは年男・年女中心の厄払いが多いようですよ。

恵方巻は節分の日の夜に食べるそうです。私は当日ならいつでもいいのかと思ってました。

福を巻き込んでくれるので、切らずに、しゃべらずにお願い事を心の中で唱えながら恵方の方角を向いて食べるのですが、丸かぶりもしんどいし、しゃべってはいけないと思うだけで私には苦痛な行事です。今年は頑張って丸かぶりしましたが普段は切っています。

豆まきは節分の夜にするのですが（夜になると鬼がやってくるので）、ほとんどの家庭では「鬼は外」「福は内」の掛け声ですが、京都府三和町大原の大原神社では「鬼は内」「福は外」と言うらしいです。

「鬼を神社に迎え入れて福を家庭に送る」と、いう考えからだそうです。なるほど！

柊に“いわし”を刺して飾る文化は関西が発祥の地とされていて平安時代よりあるらしいのですが、我が家では“いわし”は食べません。（私の母曰く、そんなに美味しくないのに高い！です（笑））

“いわし”は焼くと強烈な匂いと煙が出て、柊には鋭いとげがあり近づいて来る鬼の目に刺して退治してくれるしそうで、“いわし”を食べると体の中の邪気まで祓ってくれるとか。さらに、EPA、DHAが豊富で血液をサラサラにしてくれるので節分に限らず食べてみるのもいいかもしれませんね。



「なにわの伝統野菜」③ 天王寺蕪（てんのうじかぶら）

土から蕪の部分が出ており土に埋まっているのは細い根っこが10cmから20cmほどだけ。土から出ている部分が多いため、台風や大雨になると倒れやすかったり、この地上に出た部分を虫や鳥が食べに來たりと栽培時の苦勞が多いそうですが、糖度がふつうの蕪の1.5倍以上と甘く、柿のような食感で煮崩れしにくいのが特長です。

天王寺蕪はその昔、徳川時代から明治末期までが栽培の全盛期であり、四天王寺僧坊の食料として摂州の天王寺村で広く栽培されていました。その香り、歯切れ、食味に優れた蕪として、かつては大阪の名物でした。

また明治の初めころまで、天王寺のあたりは一面蕪畑が広がっていたようです。

土地の市街化や、蕪の耐病性の問題から大正末期にはほとんど姿を見なくなりりましたが、約20年ほど前から少しずつ栽培が復活しています。



【食味】

肉質が緻密で軟化しにくい。生食、煮物、汁物などに向いているが、加熱調理にする場合は、表皮と特に内側にある筋を剥き取ることで食べやすく調理できる。煮物などの加熱調理でも煮くずれにくくしっかりと引きしまった食感で味わえるのがよい。生食は、少し苦味を感じるしっかりとした肉質は歯ごたえがよく、漬物、サラダなど生食に近い食べ方は特に特性が生きる。（画 寺下）

私の本棚 14



選書 河合繁一



『太ったインディアンの警告』 エリコ・ロウ（著）（生活人新書）

現在、アメリカは肥満、糖尿病の蔓延で危機的状況にある。なかでも最悪なのが、健康的な伝統食の基盤を奪われ、欧米型の食生活を余儀なくされたアメリカ・インディアン社会だ。その悲劇の歴史は、民族的にも近く、ライフスタイルを「アメリカナイズ」させてきた日本人に無縁ではないはず。世界をたらせ病ませるアメリカ式食生活の脅威をレポートし、その不安な影に迫る。

（絶版本ですがアマゾンで手に入ります）

『ジェームズ・ボンド 仕事の流儀』 田窪 寿保（著）（講談社+α新書） 文 寺下邦彦

著者 田窪寿保（としやす）氏は、英国ヴァージンアトランティック航空の日本支社立ち上げ時の役員で、現在、英国本社のアーケードショップの取締役社長。「ボンド、ジェームズ・ボンド」これ以上「潔い」自己紹介があるだろうか？「肩書きなどいらぬ、俺は実力で勝負する」という強いメッセージを感じる。

「英国紳士」の流儀をジェームズ・ボンドを通して読み解き、人生で使える知恵として伝えています。

最強の中年男になりたいなら、必読！●ルールは自分で決める●値段のわかるものを身につけない

●ウンチクは語らない●冒険なくして、得るものなし●つまらない人生を面白くする技術

●敵に弱みは見せるな●チームワークを絶対視しない●プライベートは語らない 等

私見）007は、娯楽小説であり、娯楽映画であるが、著者はその中から知識を得ている。このことから、娯楽小説であっても参考になったり、知識となるのが大いにあるということだ。

このことは、実は私の持論でもある。



V.O.S.(野菜たっぷり・適油・適塩)メニューの普及を推進しています！

大阪府では、府民の健康寿命延伸をめざし、健康的な食環境整備を推進するため、府内の飲食店やコンビニ・スーパー・百貨店などにおいてV.O.S.メニューの普及を図っていきます！！

V.O.S.メニューとは

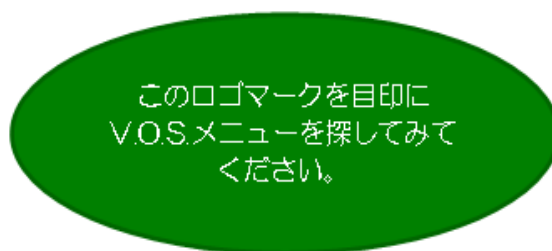
野菜・油・塩の量に配慮した、下記基準(一食あたり)を満たしたヘルシーメニューです。

- ・V:野菜(Vegetable) 120g以上(きのこ・海藻含む。いも類は含まない)
- ・O:適油(Oil) 脂肪エネルギー比率 30%以下
- ・S:適塩(Salt) 食塩相当量 3.0g以下

V.O.S.メニューロゴマーク

より多くの府民の皆さまにV.O.S.メニューを知っていただくため、ロゴマークを作成しました。V.O.S.メニューには、このロゴマークが付いていますので、ぜひ食べてみてください！

〈V.O.S.メニューロゴマーク〉



【大阪府食育推進ネットワーク関係※情報提供】

大阪府におけるV.O.S.(野菜たっぷり・適油・適塩)メニューの推進

「江戸時代の食文化」と、「娯楽」ということ

江戸時代は比較的平和な時代であり、様々な文化が生まれた。

食文化においても例外ではなく、今日の「和食」「和菓子」と呼ばれる物は江戸時代に誕生した食べ物が結構多く存在する。

江戸時代後期にもなれば、働いた後に気の合う友人と居酒屋で天ぷらと蕎麦を食べながら安酒で一杯なんてこともよく有ったらしい。

外食産業が発展したのも江戸時代の特色である。江戸では17世紀中頃から飲食店が興り、煮売り屋、お善に乗せた食事を出す一膳飯屋、酒も出す居酒屋など多様な飲食店が市街に軒を連ねた。また、屋台を用いて街道沿いや寺社で営業する「立ち売り」と呼ばれた販売方法が現れた。この時代の屋台は木製で、肩で担いで場所を移動していた。売り物も非常に多彩で、天ぷら、うなぎ、おしるこ、団子、そば、寿司など多岐に渡った。外食文化の発展に伴い、食べ物番付や大食い選手権なども行われた。

これらの背景には農村からの出稼ぎ労働者が非常に多かったという事情もある。

当時の娯楽というと、将棋、囲碁、浮世絵、相撲、歌舞伎、落語(落とし噺)、茶の湯、サイコロ賭博、カルタ、かくれんぼ、鬼ごっこ、凧揚げ、なぞかけ だったという。

たまたま、「娯楽」って何だろうとネットで調べていたら上記のような江戸時代に行き当たったが、むろん、「娯楽」という熟語はもっと古く仏教伝来とともに入ってきた用語だ。

座禅などで得られる「こころを安らかに、楽にする心持を得ること」だとか。今のような娯楽小説、娯楽映画のような楽しみで心和ませるものとは少しだけ違っていただろう。(違いは大きいかな?)

レオナルド・ダ・ビンチは「もっとも高貴な娯楽は理解する喜びである」といったそうである。

(寺下邦彦)