

素敵だ和

楽しい七十二候の世界 2月～4月

七十二候(しちじゅうにこう)とは古代中国で考案され、二十四節気をさらに72の季節に分けてより細やかに表したもので、日本でも古くから親しまれてきました。そんな七十二候の美しく、楽しい表現に触れてみませんか？

●2月…第三候「魚上氷」(うおこおりをいずる・2月14日～18日頃)

凍っていた川や湖の表面が割れ始め、氷の間から魚が飛びはねる様子を表現。土の中だけでなく水の中にも春が訪れる様子が目に浮かぶようです。

●3月…第八候「桃始笑」(ももはじめてわらう・3月10日～14日頃)

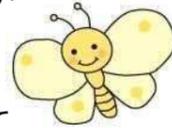
桃のつぼみがほころび、花が咲きはじめる頃を表現。「咲く」を「笑う」と表わしているところが何ともかわいらしいですね。

●4月…第十四候「鴻雁北」(こうがんかえる・4月9日～13日頃)

冬鳥の雁が北へ帰る頃を表現。冬、日本で過ごした雁が北のシベリアへと帰っていきます。鴻雁は渡り鳥の「がん」のことで、鴻(ひしくい)は大きながん、雁は小さながんを指しているとか。ちなみに10月には「鴻雁来」(こうがんきたる)があります。



2月はほかに第五候「霧始靄」(かすみはじめてたなびく・2月24日～28日頃)も。霧は春の季節でもあります。



3月はほかに「菜虫化蝶」(なむしちょうとなる・3月15日～19日頃)も。文字通り、青虫が蝶となり、飛び交い始める時期を表しています。

七十二候は進化している！

二十四節気は古来より受け継がれていますが、七十二候は江戸時代、日本の風土に合うように改定され、明治時代にも改定されているそうです。

4月はほかに第十五候「虹始見」(にじはじめてあらわる・4月14日～19日頃)も。だんだんと空が潤い、雨上がりに虹を見る機会が増えることを表現。今の日本は四季がだんだん曖昧になってきていますが、七十二候に触れて、細やかな季節の風を感じてみましょう！



かんたんレシピ！

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(4人分)

- 合いびき肉…400g、人参…1本、玉ねぎ…1個、セロリ…1/3本、にんにく…1かけ
- じゃがいも…4個、バター…20g、牛乳…150ml
- ウスターソース…大さじ2、ケチャップ…大さじ3
- オリーブオイル・塩・コショウ…適量



ミートたっぷり！ シェパーズパイ

ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリなどでミートソースをつくりマッシュポテトを乗せて焼く、イギリスの家庭料理です。

①じゃがいもは6等分にして塩ゆでし、水気を切って潰し、バターと牛乳を加えて弱火で混ぜ合わせ、塩・コショウで味をととのえてマッシュポテトをつくる。

②人参、玉ねぎ、セロリ、にんにくをみじん切りにしたら、鍋にオリーブオイルを熱して炒め、しんなりしたら合いびき肉を加え、火を入れる。

③②にウスターソース、ケチャップを加え、塩・コショウで味をととのえる。

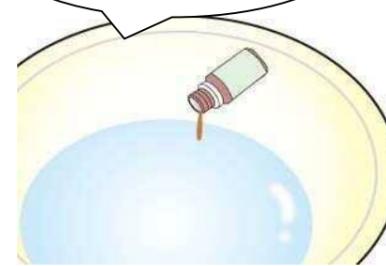
④耐熱皿に③を入れ、①のをせてフォークなどで模様をつけ、200℃のオーブンで20分程焼く。

※本来はラム肉でつくりますが、手軽に合いびき肉でアレンジしました。
※じゃがいもは熱いうちが潰しやすいです。
※バターと牛乳を入れたら、焦がさないように混ぜましょう。

快適Life

手軽に加湿しましょう♪

お湯にエッセンシャルオイルを入れれば香りも楽しめます。ただし、冷めたお湯の洗濯への利用はおすすめしません。



最適な湿度とは？

40～60%が最適と言われています。湿度が40%を下回ると体調などにも影響し、湿度が高すぎるとカビやダニの繁殖の恐れがあります。しかも、私たちの呼吸や皮膚からも水分が放出されているそうなので、部屋に湿度計を置き、チェックしながら加湿し、お肌の保湿も心掛けましょう。

まだまだ寒い時期、エアコンなどを使うと、部屋が乾燥しますね。加湿器を使うのも良いですが、手軽に加湿する方法をご紹介します。

●器にたっぷりのお湯を入れる

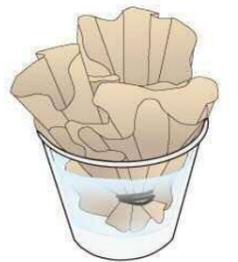
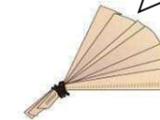
大きめのコップやお気に入りの器にお湯を入れておくだけで加湿になります。長時間ではありませんが、簡単に加湿でき、お湯が冷めたらそのまま捨てるか、洗濯や植物の水やりなどにも使えます。

●部屋干しも加湿になる

寒いと外に干しても乾きにくいですね。部屋干しなら加湿になり、暖かい部屋で乾きも外より早いかもしれません。部屋干しのニオイが気になる場合は、部屋干しのニオイ対策の洗濯洗剤を使ったり、洗濯物に使えるアロマミストを吹きかけても良いですね。



コーヒーフィルターを蛇腹折りにして下部を輪ゴムでしばり、上部を軽く広げるとかわいい♪

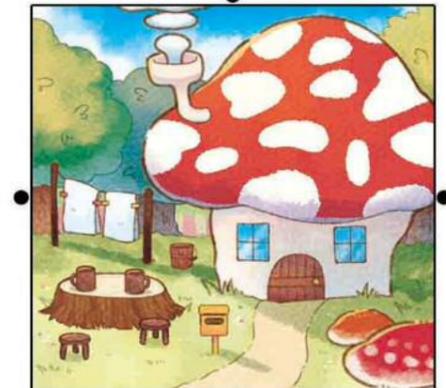
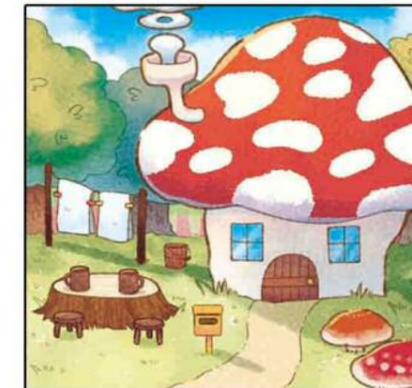
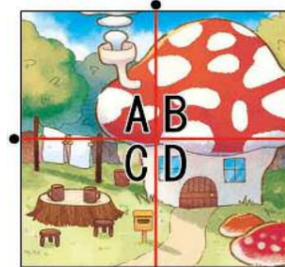


寝るときは濡れタオルが活躍！濡らしたタオルをゆるめに絞り、適度に水分を含ませた状態で吊り下げましょう。タオルを椅子の背もたれなどに引っかけたハンガーに掛け、水を入れた洗面器にタオルを浸けるのもおすすめです。

コーヒーフィルターが加湿器代わりに！コーヒーフィルターを2、3枚、水の入った容器にセットすれば簡易的な加湿器に。おしゃれな容器を使えばインテリアとしても楽しめます。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。



答えは左下にあります。