歳時記のある暮らし

二〇二二年《五月》

新緑に風薫る季節を迎えました。

皆様、おすこやかにお過ごしでしょうか。

いつも『神秘の健康力』をご愛用いただき、誠にありがとうございます。

日を浴びた草や葉、樹木の清々しい香りが湧くように漂ってきます。葉や草の緑色を観ていると目が休まる気がしますが、これには理由があります。人が見ることのできる光の波長は、赤外線と紫外線の間の「可視光線」と呼ばれる範囲で、最も波長が長い「赤」から始まり、最も波長が短い「紫」で終わるのですが、緑色は可視光線の中で、ちょうど真ん中あたりの波長であることから、目に負担をかけない色といわれます。新緑の香りや色をヘルスケアに活かしましょう。

五月二日は立春から数えて八十八日目にあたる雑節の「八十八夜」。春から夏への節目で、霜がなくなり気候が安定するころです。八十八という字を組み合わせると「米」という字になることから、農家では、この日に稲作を始めると秋に豊作が叶うといわれています。新茶もおいしい季節です。新茶には、冬の間に蓄えた養分が詰まっていて、旨み、甘み、まろやかな苦味が楽しめます。

五月五日は五節句の一つ、端午の節句。菖蒲(しょうぶ)の節句とも呼ばれるように無病息災を願って菖蒲湯に入ります。旧暦では今の六月にあたるため、梅雨どきで食べ物や水が腐りやすく体調不良を訴える人も多かったのでしょう。古代中国の人々はこの時期、菖蒲酒を飲み菖蒲湯に浸かり、蓬(よもぎ)で作った人形(ひとがた)で邪気を祓いました。菖蒲には解毒や皮膚を守る作用とともに心を落ち着かせる香りの効用があり、蓬はむくみや冷え性の改善が期待できます。

この風習が日本に伝わり「端午節会(たんごのせちえ)」となりました。清少納言は、「節(せち)は五月にしく月はなし。菖蒲、蓬などのかをりあひたる、いみじうをかし」と、菖蒲や蓬などの香りが混ざり匂い合う五月に勝る節句は無いと『枕草子』で記しています。新緑のころ、牛車の車輪に踏まれた蓬の芳香が漂ってくるのを「をかし」、すなわち「趣がある」と表現しています。

蓬は日当たりさえ良ければ荒れ地でも育つたくましい草ですが、清少納言は独特の美意識と観察眼で、雑草のように生い茂る蓬を「香り」という観点から趣があると捉えています。

(裏へ続きます)

立夏を過ぎ気温が上昇し生命活動がいよいよ活発さを増すころ、詩人、萩原朔太郎の朔太郎忌が五月十一日にめぐってきます。朔太郎が初夏を好んだことがわかる詩があります。

五月の朝の新緑と薫風は私の生活を貴族にする

詩集『月に吠える』に収められた「雲雀（ヒバリ）料理」と題した章の初めの言葉です。この爽やかな言葉とは裏腹に詩の内容は、五月の空に朗らかにさえずるはずの雲雀を愛しい人への食卓に捧げるという、大胆にも天上の雲雀を料理しようとする少しおどろおどろしい世界が広がります。なまあたたかい初夏の風は、細胞が生まれ成長し分裂する勢いを想起させ、成長を増す生き物の気配を朔太郎は直感で嗅ぎ取って詩の世界に投影させたのでしょう。初夏の風を受けながら詩の世界を楽しむのも素敵ですね。

目には青葉山ほととぎす初鰹

目に鮮やかな「青葉」、美しい鳴き声の「ほととぎす」、食べておいしい「初鰹」と、春から夏にかけて江戸の人々が好んだものを、詠んだ山口素堂の作品です。体言止めの三段切れ、しかも句の内容がぼやける季重なりは俳句の禁じ手とされていて、俳句の規則に厳格な人であれば絶対に詠むことのない句といわれます。しかし句を切ることでリズム感が生まれ、初夏の躍動感を五感に訴えるこの句は数百年たった今も好まれています。この句が躍有名となり、江戸っ子の間では初夏に「初鰹」を食べることが粋の証となりました。初鰹のような初物には、他の食べ物にはないパワーや生気があふれ、それを食べることで新たな生命力が宿り、寿命が七十五日延びると言い伝えられていたようです。

五月二十一日からは二十四節気の「小満」。太陽の光を浴び万物がすくすく成長し天地に満ち始める季節です。

五月下旬になると梅雨入りも近くなり、湿度も高くなってきます。そろそろ梅雨対策や衣替えの準備をいたしましょう。

皆様のご健康をお祈り申しあげます。

金氏高麗人参株式会社
おもてなし係 お手紙担当 久郷 直子