



2月3日の素盞雄神社(天王様)で節分の豆まきが3時から4時半まで30分ごとに4回行われました。晴天に恵まれ、大勢の子供や大人が参加され大変なにぎわいを見せていました。拜殿の回廊から年男男女女(どなたでも参加可「有料」)が、危険のないお菓子やおもちやカップラーメン等を豆と一緒に撒きました。私も4時の行事に参加しましたが、集まってこられた方々の楽しく明るい笑顔を見たら

「毎年、続けられたらいいな」と思いました。お手伝いの地元の人達にも感謝の気持ちでいっぱいでした。

☆六郎が語る☆ 南千住一口話 第113回



昔は、各家々から夜になると「鬼は外、福は内」の掛け声が方々から聞こえてきました。豆まきをする家庭がなくなってきたのです。2日の夜、八百屋さんの店頭を通りましてヒイラギ(葉に鋭いトゲがありその枝にイワシの頭を刺しトゲの痛さとイワシのにおいで鬼を追い払うという風習がありました)が、あんなに売れ残っていることは各家庭で行事が行われていないこととで、また一つ古い習慣が無くなったと実感しました。

豆まきの大豆で思い出しましたが、以前コト通り商店街の素盞雄神社寄りの所に大きな「大和味噌」という味噌会社があり、味噌を作っていました。しかし、今はありません。

朝ご飯は飯と味噌汁(内味は、豆腐・大根の千切り・ワカメ・ネギ等)で、朝目覚めると味噌汁のにおいが台所から漂って来て幸せな気持ちになったものです。

「朝めしはガツチリ食べろ」と親に言われて育ちましたが、先日の報道で調査した4千人のうち75%の人が、朝飯抜きだそで。糖尿病の予備軍だと医者は言ってますが、朝飯を食べた方々もパンや菓子のみで済ませており、米・大豆・野菜に関係無い食事でした。

江戸時代中期になると精米技術が発達して白米を食べるようになりました。江戸人には、ご飯の白、大根の白、豆腐の白が定番でこれを「江戸の三白」と言われていました。

ところが、このころから参勤交替(交代)で江戸に出て来た地方の方が江戸病(エドワズライ)と言う病気になる、お国に帰ると治ってしまう。ハテ、なぜでしょうか? 答えはビタミンB1の不足による脚気(カック)です。玄米を精白すると「ぬか」が出ます。その中にビタミンB1入っているためです。でも、江戸の人々はその「ぬか」で漬物を作り出し、色々のぬか漬け野菜(汐入大根・亀戸大根・ナス・キュウリ・人参)を食べていました。ぬか漬けは毎日夜に漬け早ければ翌朝には食卓にのせます。塩分も少量で済み、おかずとしても立派なものです。

大根は生で食べられるので、咳や頭痛の薬として或いは毒消しの効果があるとして重宝され、大いに食べられていました。今でも大根おろしが、あらゆる物に添えられています。薬味だけでなく毒消しの効果としてのことです。

私の母はよく、ご飯を炊く時は、「始めチョコチョコロなかパッパ、ジュージュー噴いたら火をひいて赤子泣いてもフタ取るな」と教えてくれましたが、現在は炊飯器が全てやってくれるので覚える必要のないものになってしまいました。

仙成こと杉山六郎



亜矢の
ハロー
一口メモ
TEL3801-4725

寒さ厳しいですが皆さんいかがお過ごしでしたか。

昨年書いたものを見ていたらやはり同じ頃に雪が降っていて驚きでした。でも昼にはお日様が出てきてよかったです。今年は花粉が前の年の10倍なんていわれていますね。恐ろしいですね。ハーブティ

でよくカモマイル(キク科)を飲まれる方も多いですが、近年ではアレルギー性鼻炎の方は反応が出てしまうことも多いそうなのでお気をつけくださいませ。

花粉対策でよく言われるのはしっかりと睡眠をとることやバランスよく食事をしてたりタバコを吸わないなどの規則正しい生活ですね。この時期は皆さん過敏になり気分的にもイライラしてストレスがたまるかもしれません。ゆったりリラックスして免疫力をあげましょう。家に帰ったひと時、ハーブティで身体を温め、身体の中からほぐしましょう。立ち上がる香りも吸い込むことでよりリラックスできます。

◇マジヨラム(シソ科)
現代の目のまわるほどに忙しい生活や、考え事が原因の不眠症、神経のいらだちなど、興奮をやらわけてくれます。花粉アレルギーなどにも神経のバランスをとった後、強壯してくれます。

◇バラ(バラ科)
ノドの炎症や病氣回復に、肺の強化によいです。

◇ボダイジュ(シナノキ科)
神経緊張や心身の疲労、それに伴う不眠によいです。お休みの少し前に飲むと身体が温まります。

◇ミント(シソ科)
神経緩和や精神のリラククスに!シソ科で花粉にもよいです。

▽飲み方
ポットにそれぞれ一つまみをいれ、熱湯を350cc注ぎ4〜5分おいたら飲み頃です

バラ・ボダイジュ・ミントはママンプレンドとして10袋1785円で販売しています。

ただいま当店では冬物処分市を実施中!西川リビング・西川産業協賛により羽毛布団、毛布など特別価格でご提供しております。どうぞご来店ください。

荒川区南千住8-12-5
べるぽうと東館1階
西川寝具・ハーブの店
ラ・ボンヌオカモト

営業時間 朝10時から夜7時
水曜定休

すまいるたうんふれあい亭
2月13日20日PM12時半〜瑞光ひろば館